

Die Selbsthilfegruppe als psychosozialer Rückhalt

Selbsthilfegruppen sind unabdingbar im Rahmen des Suchthilfesystems. Sie dienen für viele Mitglieder als wichtiger Bestandteil des eigenen Lebens. Sie stellen u.a. eine wichtige soziale Komponente dar und unterstützen bei Problemen und Rückfällen. Wie muss eine Selbsthilfegruppe aufgestellt sein, um einen verlässlichen psychosozialen Rückhalt zu geben? Die folgenden Fragen sollen als Anregung dienen, über das eigene Gruppengeschehen nachzudenken.

- Definition: „Psychosozial bedeutet die Psyche und das soziale Leben betreffend“. Wie kann die Selbsthilfegruppe bei diesen Themen helfen?
- Was erwarte **ich** von meiner Selbsthilfegruppe und deckt sich dies mit dem, was ich auch erlebe? Welche Ziele und Bedürfnisse gibt es in einer Gruppe? Diskutiert diese Fragen in der Kleingruppe und stellt die Ergebnisse anschließend im Plenum vor.
- Was sind „No-Go's“ in der Gruppe (Gruppenregeln)? Wer passt in eine Gruppe und wer nicht?
- Gibt es in meiner Gruppe ein Gemeinschaftsgefühl? Was kann man ggf. machen, um dies zu stärken?
- Stichworte: Respekt, Mitgefühl, Verständnis. Wie ist der Umgang miteinander?

- Gibt es auch Kontakte außerhalb der Gruppensitzungen? Wie sieht es mit gemeinsamer Freizeit aus?
- Wie geschieht eine Einbindung des sozialen Netzwerkes (z.B. Familie, Arbeitgeber) in die Gruppen? Gibt es standardisierte Vorgehensweisen?
- Wie werden Probleme von Mitgliedern in der Gruppe besprochen? Hat sich die bisherige Herangehensweise bewährt oder braucht es Veränderungen? Diskutiert dies im Plenum.
- Wie ist der Umgang mit Rückfällen? Wie werden diese in der Gruppe bearbeitet und bist du zufrieden damit?
- Wie sieht die Zusammenarbeit mit anderen Fachleuten aus? Gibt es Kooperationen, auf die man zugreifen kann? Wo ist es eventuell ausbaufähig? Notiert die Ergebnisse und macht euch Gedanken zu einer möglichen Umsetzung.

Erstellt von Nina Lögering