

# GLL News

Ausgabe Nr. 8 | Juni 2009

Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Zentrum für Training und Therapie

selbst

selbst  
hilfe

selbsthilfe

Selbsthilfe als emanzipatorischer  
Ansatz in der Therapie

Hilfe zur Selbsthilfe im GLL

Interview mit Omnibus und HPE

Jahresbericht

selbst

## Editorial



Liebe Leserin,  
lieber Leser.

Wenn in den USA jemand an einer Sucht erkrankt, so führt ihn oder sie der erste Weg zumeist in eine Selbst-Hilfe-Gruppe und erst von dort – wenn noch nötig – zu geeigneten und von anderen Gruppenmitgliedern bereits „erprobten“ professionellen HelferInnen.

Bei uns geht der Weg meist ganz anders: Zuerst wird eine Fachperson aufgesucht und nur in wenigen Fällen führt der Weg von dort auch in eine Selbsthilfegruppe.

Auf diesem Hintergrund ist es erstaunlich, dass sich in Vorarlberg – in den letzten Jahren mit stark zunehmender Tendenz – selbst Betroffene in über fünfzig verschiedenen Gruppen zur gegenseitigen Unterstützung und Wegbegleitung zusammen geschlossen haben.

Menschen mischen sich ein in ihre eigenen Angelegenheiten. Sie übernehmen Verantwortung und vertreten sich selbst. Ein erfreuliches Zeichen der Emanzipation und des bürgerschaftlichen Engagements!

Diese Ausgabe der „GILL-News“ – die auch unser Jahresbericht ist – widmet sich ganz dem Zusammenwirken von Selbsthilfe und professioneller therapeutischer Arbeit, wie sie im GLL gelebt wird. Unser Ansatz ist aus der Begegnung mit der AA-Bewegung entstanden und weist beiden Seiten ihre je eigenen Verantwortlichkeiten und Wirkfaktoren zu.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Begegnung mit dem GLL.

Mit besten Grüßen

# Selbsthilfe als emanzipatorischer Ansatz in der Therapie

**Selbsthilfegruppen, Partizipation an gesellschaftlichen Prozessen, mündige PatientInnen, Selbstvertretung der Betroffenen, Chancengesetz statt Behindertengesetz, das sind nur einige der Begriffe, die uns in der letzten Zeit vermehrt begegnen.**

Sie beschreiben eine erfreuliche Entwicklung in Gesellschaft und Gesundheitswesen.

Menschen erkennen: „Wir sind die Betroffenen – wir sind die Experten in unserer eigenen Sache!“

Als Einrichtung, die ihre Wurzeln in der Therapeutischen Gemeinschaft und im 12-Schritte-Programm der AA hat, ist es ureigenstes Anliegen des GLL, ein emanzipatorisches Lernfeld zu bilden, das Menschen eigenverantwortlich und selbstbestimmt für sich und ihren Entwicklungsprozess nutzen können.



**Im Programm des GLL sollen sie (wieder) erleben können, dass**

- ihr eigenes, je so gewordenenes Leben, eben ihr Eigenes ist.
- wir für unsere körperliche und psychische Gesundheit verantwortliche Sorge tragen und eben „gesund oder krank“ mit unseren Erkrankungen umgehen können.
- wir uns von unseren inneren und äußeren Abhängigkeiten lösen können, um in Beziehungen frei zu sein.
- wir als Mensch und als Menschheitsfamilie in ein größeres Ganzes eingebunden sind und uns in einem neu erlernbaren Vertrauen auf dieses konkrete Leben einlassen können.

Das GLL bietet also ein intensives Lernfeld in einer Gruppe an, das von unseren Gästen aktiv und eigenverantwortlich genutzt werden kann. Der Dynamik der Begegnung und der ernsthaften Auseinandersetzung mit sich selbst und den einzelnen Gruppenmitgliedern kann sich niemand auf Dauer entziehen – er oder sie wird in einen Veränderungsprozess eintreten oder aber gehen. Dieser Entscheidungscharakter unserer Therapie ist einer der wesentlichsten Heilungs- und Erfolgsfaktoren, wie wir glauben.

Sowohl die Einsichten der Gruppendynamik als auch die Erfahrungen der Psychoanalyse zeigen, dass sich die Themen eines Menschen in der therapeutischen Gruppe als Phänomen der ganzen Gruppe darstellen, während sie in der Einzeltherapie als individuelles Problem in Erscheinung treten.

Die Aufgabe der TherapeutInnen ist es, dieses Gruppen-Lernfeld zu gestalten und es mit genügend Inhalten auszukleiden. Sie ermöglichen, fördern und fordern das individuelle Lernen, in dem ausweichendes Verhalten als destruktiver Prozess in der Gruppe bemerkt und angesprochen wird.

Sie tun dies am besten, in dem sie als „ehrliche Kommentatoren“ des Verhaltens in der Gruppe versuchen, emotionale Probleme zu identifizieren und anzusprechen, um den Gruppenmitgliedern so einen Anstoß zu geben, sie selbst zu lösen.

Die TherapeutInnen beobachten auch die unbewusst ablaufenden Prozesse und ziehen aus den dabei gewonnenen diagnostischen Einschätzungen therapeutische Konsequenzen, d.h. sie steuern die Gruppe zwischen der notwendigen Selbstverantwortung und der zulässigen Regression.

Auf diese Weise wird bei Menschen, die über ein ausreichendes Entwicklungspotential verfügen, selbstgestaltete Entwicklung aus Abhängigkeit, Krankheit und Sucht möglich.

So könnte man vielleicht die wesentlichen Züge, Eigenheiten und Wirkfaktoren einer therapeutisch begleiteten Selbsthilfegruppe beschreiben.

Selbsthilfe hebt somit die traditionellen, hierarchisch organisierten psychiatrischen Behandlungsformen auf, die für sich das alleinige Definitions- und Behandlungsrecht in Anspruch nehmen und ersetzt sie durch ein partizipatives, man könnte auch sagen „demokratischeres“ Modell.

Betroffene gehen selbstverantwortet mit ihrer Erkrankung um - Professionelle, Mitbetroffene in Selbsthilfegruppen und „heilende Milieus“ werden als spezifische Ressourcen genutzt und in den Heilungsprozess mit einbezogen.

Dieser Ansatz ist in den letzten Jahren erst richtig im Entstehen und ist noch nicht überall zum neuen Selbstverständnis geworden.

Darauf führe ich es auch zurück, dass einige PsychiaterInnen und psychiatrisch geleitete Einrichtungen, die noch in diesem alten Modell verhaftet sind, unseren Selbsthilfeansatz nicht verstehen und sowohl uns als Einrichtung, als auch unsere PatientInnen aus ihren hierarchischen Denk- und Handlungsstrukturen nicht entlassen wol-



len und weiterhin das Definitions- und Behandlungsrecht für sich allein in Anspruch nehmen.

Unsere PatientInnen suchen aber etwas ganz anderes – ein demokratisch- partnerschaftliches Zusammenwirken in dem sie das Definitionsrecht bei sich behalten, für das, was sie brachen und für das, was ihnen gut tut!

Wir alle sind daher sehr froh, in zunehmend mehr Fachpersonen solche AnsprechpartnerInnen zu finden.

Wir betrachten es auf jeden Fall als Privileg und für unsere Gäste als Geschenk des Lebens und der Gesellschaft, dass ausreichend Zeit und Ressourcen für eine wirkliche Entwicklungsarbeit im GLL zur Verfügung stehen. Auf diesem Wege kann sich die Dynamik der Selbsthilfe mit den Möglichkeiten der professionellen therapeutischen und medizinischen Hilfestellung verbünden und zu einem guten Ganzen werden.

## Hilfe zur Selbsthilfe

**Das Wesen der Selbsthilfe ist die wechselseitige Hilfe auf der Basis von gleicher Betroffenheit.**

**Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden.**

### Grenzen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind nicht für Menschen in akuten Krisen geeignet und können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, können sie aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

### Hilfe zur Selbsthilfe im GLL

Die Menschen, die zu uns kommen, sind in der Regel nicht (mehr) in der Lage, sich selbst zu helfen und brauchen ganz klar eine therapeutische Begleitung. Ein wichtiges Anliegen unserer therapeutischen Arbeit ist es, unseren Gästen Anregungen und Unterstützung zu geben, ihr Leben eigenverantwortlich zu leben.

Dafür braucht es Wahrnehmungsfähigkeit und Akzeptanz für den eigenen Körper und seine Grenzen.

Es geht darum, eigene Ressourcen und Kompetenzen zu erkennen und zu erwerben, beziehungs- und konfliktfähiger zu werden, Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu stärken. Dazu gehört, Selbstdisziplin und Steuerung der eigenen Gefühle sowie emotionale Nüchternheit und Achtsamkeit zu üben.

### Methoden

Die Methoden zur Selbsthilfe, die wir im GLL verwenden sind breitgefächert und vielseitig.

Sie zielen darauf ab, Körper, Geist und Seele zu stärken und miteinander in Einklang zu bringen.

Das Leben in der therapeutischen Gemeinschaft an sich unterstützt die Wahrnehmung unserer Grundbedürfnisse nach gesundem Umgang mit Essen und Trinken, gesundem Rhythmus von Ruhe und Bewegung, gesunder Regulierung von Distanz

und Nähe sowohl im seelischen als auch im körperlichen Bereich.

### Breema

Diese Körperarbeit und das Selbst-Breema geben uns eine zutiefst zufriedenstellende Möglichkeit, mehr Ausgeglichenheit im eigenen Leben zu entwickeln, während wir gleichzeitig andere unterstützen.

Breema verwendet angenehm unterstützende Bewegungen, die bestimmt und doch sanft sind: Dehnen, Lehnen, Streichen, Wiegen, Halten, sowie eine Vielfalt von spielerischen und rhythmischen Bewegungen.

Dadurch verbinden wir uns mit unserem Körper und seinen Rhythmen und erfahren unsere natürliche Vitalität sowohl belebend als auch entspannend.

### Progressive Muskelrelaxation

Wir lernen bewusstes und achtsames muskuläres Anspannen und Loslassen und wirken dadurch auf unsere unbewusste Muskulatur, auf unbewusste vegetative Prozesse und auf unser Erleben ein.

Lernziel ist eine generelle psychosomatische Kompetenz, nämlich die Fähigkeit, bewusst und eigenverantwortlich auf die Balance von Anspannung und Loslassen einzuwirken und dabei Angst abzubauen.

### Achtsamkeitsübungen

Gelebte Achtsamkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unsere Entwicklung und Reifung.

Beim Üben der Achtsamkeit geht es darum, alltägliche Situationen bewusst wahrzunehmen und zu beschreiben, am inneren und äußeren Leben teilzunehmen, ohne zu bewerten.

Annehmen, was ist, ohne zu kämpfen. Nichts hinzufügen, nichts wegnehmen.

Achtsames Wahrnehmen ist Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, ohne Verdrängung, ohne Wertung, ganz und gar in der Gegenwart sein in unseren Gedanken, Worten und Handlungen.

### Bioenergetische Übungen

Diese speziellen Übungen dienen uns dazu, chronische muskuläre Verspannungen zu lösen, um die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen.

Tieferes Atmen steigert die Körperenergie und bringt uns mehr in Kontakt mit unserem Körper und unseren Gefühlen.

Erdungsübungen lassen uns unseren Boden spüren und verankern uns mehr im Leben und helfen uns, besser zu uns selbst zu stehen.

Kontaktübungen zeigen uns, wie wir mit anderen in Beziehung sind und können uns zugleich helfen, mit unseren Gefühlen mehr in Kontakt zu kommen.

Übungen im Gefühlsausdruck helfen uns, unsere Gefühle auch im Alltag besser ausdrücken zu können. Indem wir altes Leid, alte Wut oder Angst ausdrücken, lernen wir, unsere Gefühle und Bedürfnisse auch in der Gegenwart leichter und natürlich auszudrücken.

### Atemübungen

Unser Atem wird beeinflusst durch unsere Wahrnehmung, unseren Ausdruck, unsere Intention, unsere Gefühle und unsere Interpretationen.

In den Atemübungen erforschen wir unsere Atemmuster und unsere inneren Atemräume. Wir lernen, unseren Atem frei fließen zu lassen und uns in alle Richtungen auszu dehnen.

## Die fünf Tibeter

Die Übungen der fünf Tibeter helfen uns, sowohl die äußere Balance des Körpers als auch die innere und die emotionale Balance des Geistes und der Seele herzustellen. Als tägliche Übung helfen sie uns, Veränderungen in unserem Leben zu meistern, zu gestalten, durchzusetzen und zu verinnerlichen.

Langfristig bewirken sie körperliche Fitness, mehr Wohlbefinden, gesteigerte mentale Stärke und Konzentration.

## Dynamische Meditation

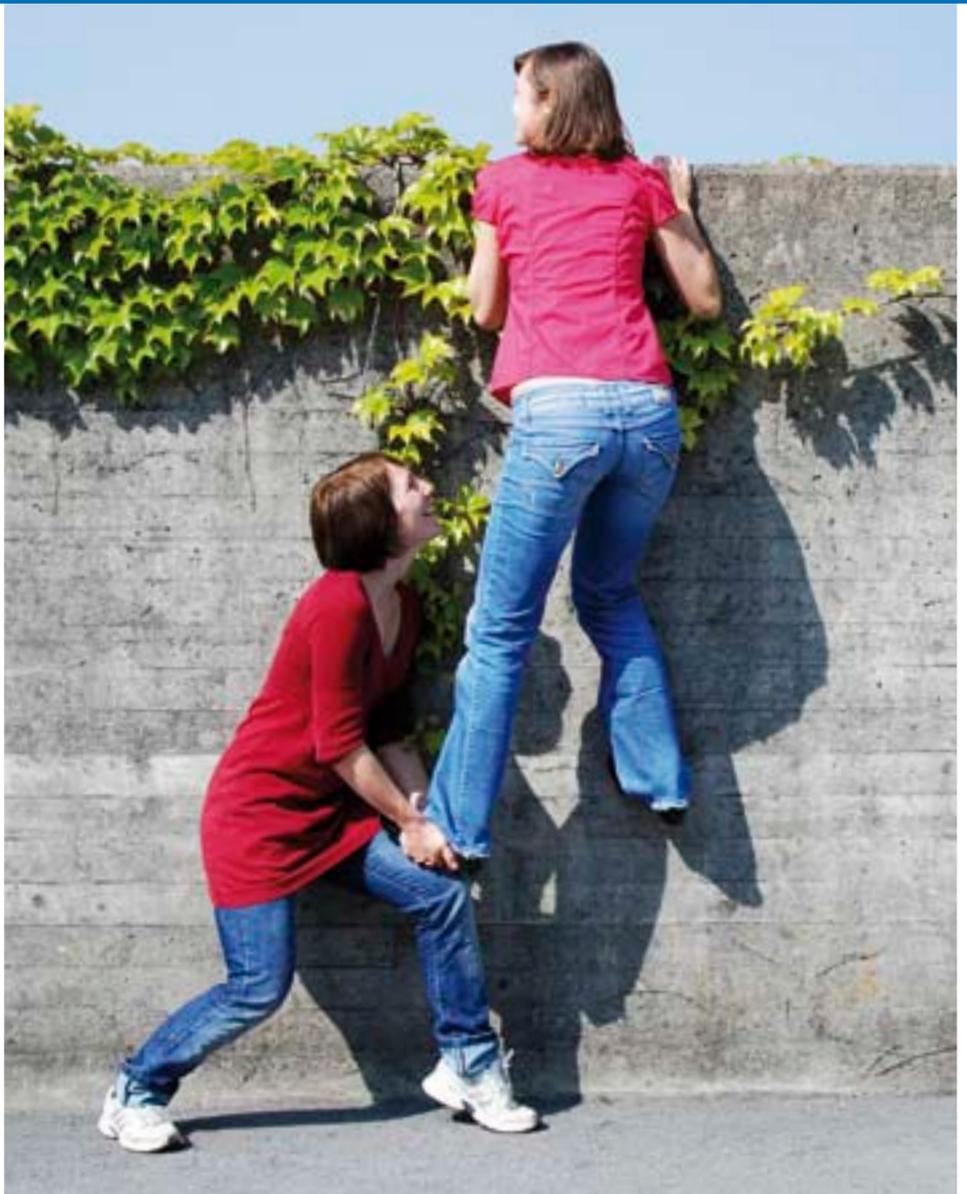
Diese Meditation hat eine reinigende, klärende und kräftigende Wirkung. In den fünf Übungen werden Blockaden der Atmung, der Muskulatur und des Ausdrucks durchgearbeitet und aufgeweicht. Eigendisziplin und Eigenführung sind gefordert und werden geübt.

Wenn wir diese intensive Körpermeditation wiederholt üben, stellen wir langfristig fest, dass sich unsere emotionale Nüchternheit verstärkt, sich unsere Fähigkeit zum Eigenerleben ausbildet und unsere Identität und Selbständigkeit gefördert werden.

## Imaginationsübungen

Durch Imaginationsübungen können wir unsere stabile Seite stärken und fördern, unseren gesunden Anteil würdigen und uns mit Gesundheit und Wohlbefinden beschäftigen.

Wir entdecken unsere Ressourcen und lernen, durch die Kraft unserer inneren Bilder Spannungen zu reduzieren, Gefühle zu regulieren, mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit zu entwickeln, sowie besser mit flashbacks umzugehen. Unser Gehirn lernt, sich neu zu vernetzen.



## Alltägliches

Um alltägliche soziale Kompetenzen zu erwerben, üben sich unsere Gäste im GLL in der Planung und Ausführung von Haus- und Gartenarbeit, Einkaufen und Kochen. Wir unterstützen sie in der Strukturierung und Planung ihrer Abende und Wochenenden sowie, falls notwendig, im Umgang mit Geld.

## Übung macht den Meister

Um es unseren Gästen nach ihrem Abschied aus der Therapie zu erleichtern, das Gelernte weiter in ihren Alltag zu integrieren, bieten wir zwei Abendgruppen an, die 14tägig stattfinden.

In der Wachstumsgruppe beschäftigen wir uns mit den Problemen, die in der Beziehung mit sich selbst und anderen entstehen können, sei es im Privat- oder im Arbeitsleben.

In der Übungsgruppe werden viele der oben beschriebenen Körperübungen weiter geübt. Beide Gruppen werden von Therapeutinnen begleitet.

## Übungsanleitungen

Es gibt unendlich viele Selbsthilfebücher und Broschüren für viele unterschiedliche Krankheiten und Störungen zu kaufen - mit Anleitungen zu Entspannungsverfahren, positivem Denken, Bestellungen im Universum, Anleitung zum Glücklichein etc.

Es ist nicht immer einfach, zwischen hilfreichen, belanglosen und durchaus der Entwicklung hinderlichen Büchern zu unterscheiden.

Wir sind dabei, eine Gästebibliothek aufzubauen, die Bücher, CDs und DVDs umfasst, von denen wir meinen, dass sie hilfreich sein können.

Anleitungen zu den von uns angewandten Übungen können bei uns angefragt werden.

Da Selbsthilfe in großem Ausmaß von Vernetzung abhängig ist, haben wir uns an verschiedene Selbsthilfe-ExpertInnen des Landes gewandt und ihnen einige Fragen gestellt.

Das folgende Gespräch führten wir mit der Beratungsstelle „Omnibus“, Stefan Hagleitner und dem Verein HPE – Hilfe für Angehörige und Freunde psychisch Erkrankter, Inge Wohlgenannt.

## „Omnibus“



## HPE



### ■ Was bedeutet Selbsthilfe für Sie?

Selbsthilfe bedeutet, ein möglichst eigenverantwortliches Leben mit einer hohen Lebensqualität zu führen und sich selbst jene Hilfe zu holen, welche individuell benötigt wird. In der Beratungsstelle „Omnibus“ bringen sich die BeraterInnen ganzheitlich auf gleicher Augenhöhe ein und stellen ihre Erfahrung aus eigener Betroffenheit zur Verfügung. Der Erfahrungsaustausch von Betroffenen als Experten in eigener Sache und das gegenseitige Empowerment sind zentrale Elemente der Selbsthilfe.

Selbsthilfe im Sinne von HPE bedeutet gegenseitige Hilfe von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen nach dem Motto AKZEP-TIEREN – UNTERSTÜTZEN – VERÄNDERN. Dies geschieht in Gruppen, Einzel- und Telefongesprächen unter Leitung von ehrenamtlich Tätigen, die selbst auch Angehörige sind. Im Mittelpunkt stehen das Zuhören und das Einbringen von persönlichen Erfahrungen.

### ■ Welches ist das Anliegen ihres Vereins?

Das Hauptanliegen des Vereines liegt in der Interessensvertretung von Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. Es geht um die Förderung der Rechte und Anliegen von Menschen mit einem seelischen Problem. Dazu zählen die Verbesserung der sozialen und wirtschaftlichen Absicherung, die Aufklärung der Öffentlichkeit mit dem Ziel der Entstigmatisierung und die Förderung alternativer Behandlungsmethoden inner- und außerhalb der Psychiatrie. Auch in öffentlichen Gremien ist der Verein <omnibus> vertreten. In der Beratungsstelle <omnibus> bieten wir auf non-direktive Art Unterstützung auf dem Weg in ein erfülltes, eigenverantwortliches Leben. Wir sind ein niederschwelliges, kostenloses, individuelles Angebot auf Basis des Peer-Gedankens: „Gleiche beraten Gleiche.“

Kernbereich ist die Begleitung und Unterstützung von Angehörigen auf ihrem Leidensweg, um zur positiven Bewältigung ihrer Probleme, wie etwa Schuldgefühle, Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied, Stigma und Isolation, beizutragen. Wissensbildung (Vorträge und Seminare), Öffentlichkeitsarbeit (Entstigmatisierung), Mitarbeit im politischen Bereich (Psychiatriebeirat), sowie die Zusammenarbeit mit anderen Institutionen sind uns ebenso ein großes Anliegen.

### ■ Was möchten Sie Betroffenen mitteilen?

Zwei Schlagworte dazu: „Du bist nicht allein!“ und „Hoffnung macht Sinn!“ Menschen, die ihre Erfahrungen teilen, können daraus gemeinsam nach Lösungen ihrer Probleme suchen. Und jeder Mensch hat das Recht auf die Hoffnung, zu genesen und nicht in einer Schublade der Chronifizierung zu landen. Ein zentraler Begriff hierzu ist der des „Recovery“.

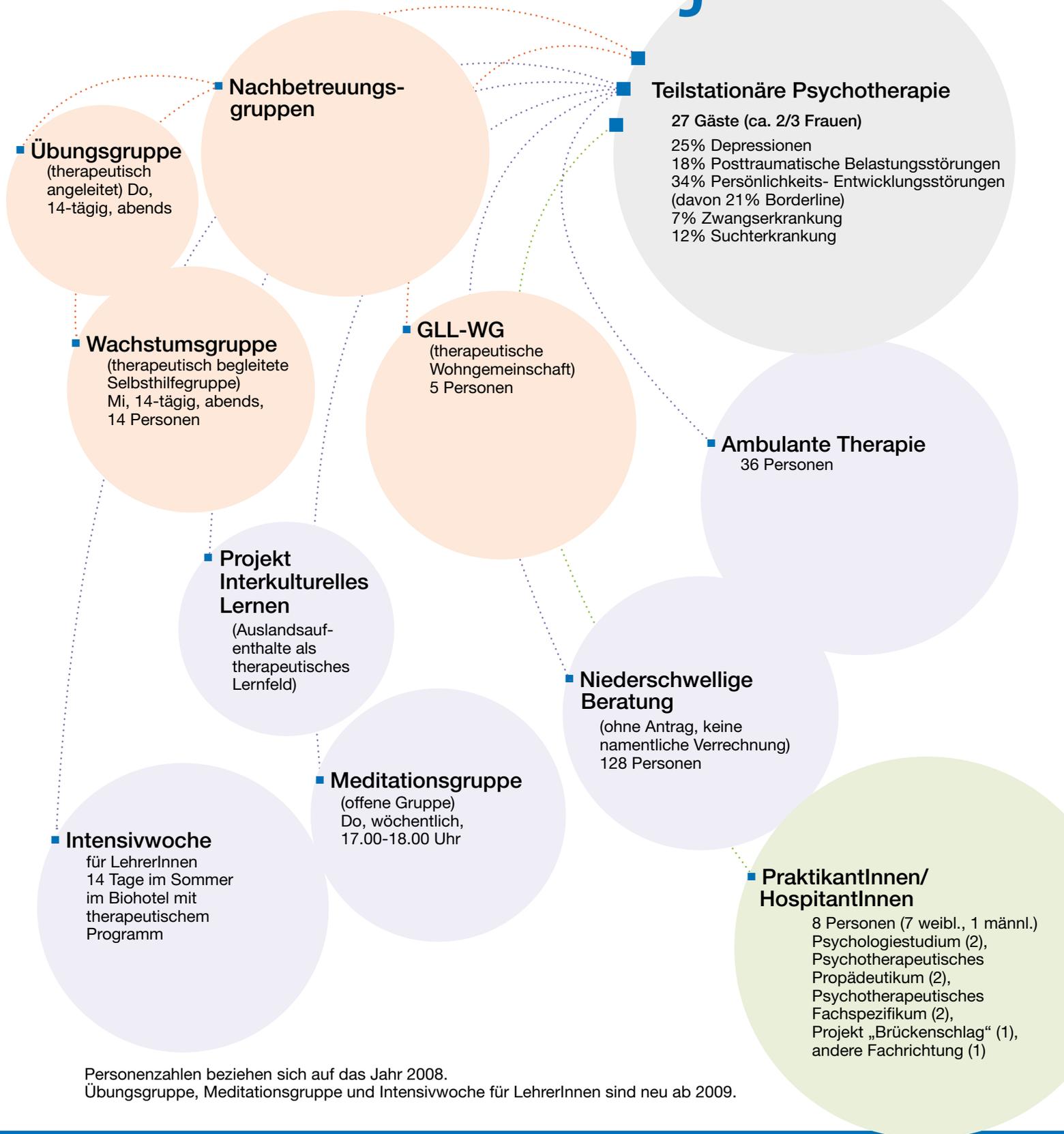
Angehörige sollten lernen nicht nur die Krankheit ihres Familienmitglieds zu sehen, sondern den ganzen Menschen mit seiner Sensibilität und Verletzlichkeit, seinem Unvermögen, aber auch mit seinen gesunden Anteilen, seinen Stärken und Kräften zur Überwindung der Krise. Besonders wichtig für Angehörige ist das Respektieren der eigenen Grenzen und der gute Umgang mit sich selbst.

### ■ Was bewegt Sie in Bezug auf Selbsthilfe momentan besonders?

Einerseits die Stärkung der Betroffenen im Angesicht des Vorarlberger Chancengesetzes und andererseits die Positionierung der Selbstvertretung in sozialpsychiatrischer und gesellschaftspolitischer Hinsicht. Die Selbsthilfe ist eine wesentliche, unverzichtbare Säule im Gesundheitssystem.

Die Arbeit in der Selbsthilfe hat sich geändert. Die Kontinuität der Anwesenheit in den Gruppen, wie sie in früheren Jahren üblich war, weicht immer mehr 2-3 maligen Besuchen oder ausführlichen Telefongesprächen. Die Dienstleistung steht oft im Vordergrund.

## Projekt GLL



Personenzahlen beziehen sich auf das Jahr 2008.

Übungsgruppe, Meditationsgruppe und Intensivwoche für LehrerInnen sind neu ab 2009.

## Kontakt Daten einiger Selbsthilfegruppen im psychologischen Bereich

### Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Vorarlberg

Treffpunkt an der Ach,  
Höchster Straße 30 in Dornbirn  
T und F 05572/26374

info@selbsthilfe-vorarlberg.at  
www.selbsthilfe-vorarlberg.at

- Selbsthilfegruppe - Trialog  
ein monatliches Arbeitsgespräch zwischen Psychiatererfahrenen, deren Angehörigen und Professionellen HelferInnen
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen
- Selbsthilfegruppe ab September 2009 EKS - für erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/ErzieherInnen

### Lebensraum Bregenz

Drehscheibe im Sozial- und Gesundheitsbereich

Sozialzentrum Mariahilf, Haus 2  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
6900 Bregenz  
T 05574/52700  
F 05574/52700-4

E-mail: elisabeth.metzler@lebensraum-bregenz.at  
www.lebensraum-bregenz.at

- Selbsthilfegruppe Angst/ Panik/ Depression für Betroffene
- Selbsthilfegruppe „Anonyme Co-Abhängige Bregenz“  
Selbsthilfegruppe zur Überwindung von ungesunden Verhaltensweisen uns selbst und anderen gegenüber.  
www.coda-deutschland.de  
Anonyme Co-Abhängige Interessensgemeinschaft e.V.
- EA-Emotions Anonymous Selbsthilfegruppe für emotionale Gesundheit  
E-Mail: ea-bregenz@inode.at  
www.emotionsanonymous.de

### AA-Anonyme Alkoholiker

Anstatt zu leiden - Hilfe durch Selbsthilfe

### AI-Familiengruppen für Angehörige

Anstatt mitleiden - für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Kontakttelefon: 0664/ 4888200 von 19.00 – 22. 00 Uhr oder M 0676/73733182



### Verein Omnibus

Interessensvertretung  
Psychiatrie - Erfahrener

Anton-Schneider-Straße 21  
6900 Bregenz  
T 05574/54795, M 0664/4446379

E-Mail: omnibus.beratung@vol.at  
www.psychiatrie-erfahrene.at

### Verein Schmetterlinge

Verein für Betroffene von sexuellem Missbrauch und deren Angehörige

Untersfeld 26, 6850 Dornbirn  
T 0664/8576771

E-Mail: schmetterlinge@vol.at  
Internet: www.schuetzedeinkind.at

### HPE – Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter

Vereinigung von Angehörigen psychisch Erkrankter

HPE-Vorarlberg  
T 0664/7805085

E-Mail: ehentraudhagleitner@aon.at  
www.hpe.at

c/o Lebensraum Bregenz  
Clemens-Holzmeister-Gasse 2  
6900 Bregenz  
bei der Mariahilfkirche

**Impressum:** Redaktion: Natalie Gmeiner, Ferdinand Lerbacher, Angelika Maasch, Michael Stadelmann;  
Fotos: Jan O. Weber, Druck: Hecht Druck