

Prinzipien für die Arbeit in angeleiteten Gruppen im Bereich Essstörungen

Voraussetzungen und Empfehlungen für die Gruppenarbeit

- Vor einer Gruppenteilnahme sollte eine Beratung erfolgen, um über die Möglichkeiten und Grenzen der Arbeit in der Gruppe zu informieren.
- Ausschlusskriterien für die Teilnahme an der Gruppe: akute Abhängigkeiten von einer stoffgebundenen Sucht. Ebenfalls sind akute Suizidalität und akute Psychosen ein Ausschlusskriterium. Bei extremem Untergewicht ist eine Teilnahme nur mit ärztlicher Bescheinigung mit einer Einschätzung über die Fähigkeit an der Gruppenteilnahme möglich.
- Eine Teilnahme ist ebenfalls für die nicht möglich, die in der Gruppe Diät-PartnerInnen oder Pro-Ana-Twins sucht.
- Eine regelmäßige Teilnahme ist die Grundlage für die Vertrauensbildung in der Gruppe
- Die Sitzungen fangen pünktlich an und hören pünktlich auf.
- Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Teilnehmerkontaktdaten bitte diskret behandeln, nicht offen herum liegen lassen.
- Während der Gruppensitzungen nicht essen, trinken oder rauchen.
- Handys bitte ausschalten.
- Wenn jemand aus der Gruppe ausscheiden möchte, so sollte sie dies nicht durch bloßes Wegbleiben von der Gruppe dokumentieren. Die Gründe für diese Entscheidung sollten vor der Gruppe erläutert werden. Der Entschluss wird dadurch dem Ausscheidenden selbst, sowie der Gruppe klarer.
- Bei Verhinderung der Teilnahme, bitte rechtzeitig absagen.

Themen, die für die Gruppenarbeit nicht sinnvoll sind, da sie die Gefahr bergen, Konkurrenzdenken zu schüren, Ängste auszulösen und zur Nachahmung animieren:

- Austausch über Kleidergrößen, Gewicht, BMI, Essensmengen, Kalorienangaben kann triggern
- Diätempfehlungen > Wir arbeiten nach dem Anti-Diät-Prinzip
- Ausführliche und detailreiche Schilderungen von Essanfällen, selbstverletzendem Verhalten .können ebenfalls triggern. Zielführender wäre es über die Auslöser zu sprechen.
- Ausagieren der essgestörten, krankheitsuneinsichtigen Seite z.B. Prahlen mit Täuschungsmanövern, Bagatellisieren der Essstörung oder Abwerten von professioneller Hilfe. Besser ist, du besprichst in der Gruppe, womit deine essgestörte Stimme gerade ganz besonders präsent ist, ob sie z.B. Kalorienreduktion oder vermehrte Bewegung von dir verlangt und analysierst in der Gruppe den Auslöser dafür
- Keine Medikamentenempfehlungen
- Keine Äußerungen mit missionarischem Charakter
- Gruppenthemen können gerne in die Einzeltherapie eingebracht werden, umgekehrt jedoch nicht Themen aus der Einzeltherapie in die Gruppe. Die Gruppe versteht sich als Alltagsbegleitung und nicht als Therapiegruppe.
- Ziel der Gruppenarbeit ist es, Teilnehmerinnen, die noch keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, dazu anzuregen, dies zu tun. (Psychotherapie, Arzt)

Hilfreichere Themen könnten sein:

- Was hat meine Essstörung im Moment verstärkt, wie agiere ich sie aus, z.B. verstärkte Essanfälle, stärkerer Bewegungsdrang? Wofür könnte das ein Anzeiger sein? Welches Bedürfnis steckt dahinter?
- Mit welchen Gefühlen habe ich derzeit oft zu tun? Welche Auslöser gibt es dafür?
- Was hat mir schon mal geholfen? Was habe ich anders gemacht, in Phasen, wo es schon mal besser lief?
- Was tut mir gut?
- Was läuft gerade besser oder ganz gut und was habe ich dazu getan?
- Womit bin ich gerade im Prozess und woran möchte ich die anderen Frauen teilhaben lassen?

Kommunikationsregeln

Unsere Regeln dienen nicht dazu deine Freiheit einzuschränken bzw. dein Verhalten zu reglementieren. Sie sind wichtig, damit eine achtungsvolle Kommunikation in der Gruppe stattfinden kann und jede in der Gruppe ihren „Freiraum“ gewahrt weiß! Du wirst sehen, dass eben diese Regeln eine vertraute Atmosphäre schaffen und Du Ruhe finden wirst. Natürlich sind es "weiche" Regeln. Und es ist nur allzu menschlich, wenn mal Regeln übertreten werden. Die Anleiterin wird euch ggfls. freundlich an die Regeln erinnern.

1. Blitzlicht

Die Gruppe beginnt und endet mit dem Blitzlicht, d.h. jede Frau erzählt in wenigen Sätzen von sich:

- Wie bin ich angekommen? Wie fühle ich mich jetzt?
- Wie schätze ich mein aktuelles Ess- und Bewegungsverhalten ein?
- Gibt es Reste aus der vorherigen Sitzung, die ich noch besprechen möchte?
- Am Ende der Sitzung: Wie fühle ich mich mit dem was ich heute gehört habe? Was nehme ich mit? Das Blitzlicht wird nicht kommentiert.

2. Worüber sprechen in der Gruppe /Themensuche

Überlege, was du in der Gruppe besprechen willst und was du von den anderen Teilnehmern möchtest. Brauchst du, dass man dir einfach nur zuhört oder möchtest du, dass andere ihre Wahrnehmung kundtun? Brauchst du es einfach nur getröstet zu werden? Brauchst du einen konkreten Rat oder möchtest du lieber von den anderen hören, welche Erfahrungen sie mit dem Thema gemacht haben? Überlege bitte: Was müsste passieren, dass die Gruppe heute für mich richtig nützlich wird? Was müsste ich selbst dazu beitragen?

3. Jede ist für sich selbst verantwortlich

Jede bestimmt selbst, wann sie redet und wann sie schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jede soll in eigener Regie und selbst verantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag sie leisten will.

4. Persönliche Aussagen statt Fragen

Mach deine Motivation und deinen Hintergrund transparent, wenn du Fragen stellst. Wenn du eine Frage stellst, sage, warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet. Sage etwas über dich selbst aus und vermeide das Interview, denn hinter Fragen kann man sich selbst gut verstecken. Reine Informationsfragen sind im Gruppenprozess nicht nur zugelassen, sie sind sogar erwünscht und von dieser Regel nicht betroffen. Zu reinen Informationsfragen kann normalerweise auch der Grund der Frage mitgegeben werden.

5. Gefühle aussprechen

Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein. Vermeide nicht, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selber und für die Anderen).

6. „Ich“ statt „man“ oder „wir“

Die verallgemeinernden Redewendungen wie z.B. "jeder weiß", "man sagt", "wir alle wollen" usw. sind häufig persönliche Versteckspiele; die Sprecherin übernimmt nicht die volle Verantwortung für das, was sie sagt. Sie versteckt sich hinter der öffentlichen Meinung oder einer behaupteten Mehrheit um sich und andere zu überzeugen.

7. Direkte Kommunikation

Wenn du jemandem etwas mitteilen willst, sprich sie direkt an und schau sie dabei an. Sprich nicht zu Dritten über eine andere Person oder auch nicht zur Gruppe oder zur Anleiterin, wenn du ein bestimmtes Gruppenmitglied meinst. Sprich nicht mit anderen Gruppenmitglied über Nichtanwesende. Gibt es Fragen oder Kritik, so wende dich bitte direkt an die betreffende Person. Wenn dir das schwerfällt, kannst du dir Unterstützung der Anleiterin erbitten.

8. Persönliche Reaktion statt Interpretation

Vermeide es, andere zu interpretieren. Teile stattdessen mit, was deine persönliche Wahrnehmungen und Reaktionen sind. Interpretationen werden dem anderen meist nicht gerecht, sind wenig hilfreich und fordern zur Abwehr heraus. Selbst wenn sie zutreffen, belasten sie jedoch nur die Situation derjenigen, die du interpretierst.

9. Keine Tipps und Ratschläge

Tipps und Ratschläge sind dazu gemacht ein „Oben“ und ein „Unten“ herzustellen. Wenn du einen Ratschlag auf der Zunge hast, überlege lieber erst: Wie würde es mir in ihrer Situation gehen? Hatte ich auch schon mal eine ähnliche Situation? Wie ist es mir damals damit ergangen? Mit welchen Gefühlen hatte ich zu tun? Was hat mir damals geholfen? Oder „Wie würde es mir gehen? Wie würde ich mich fühlen?“ Das schafft Kommunikation auf Augenhöhe.

10. Störungen angemessen Raum geben.

Schmerzen, Abneigung oder Vorurteile können unter Umständen der aktuellen Mitarbeit in der Gruppe ebenso im Wege stehen wie große Freude, denn sie schwächen unterschwellig die Konzentration auf das eigentliche Vorhaben.

Deshalb: Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist. Die Gruppe weiß dann, was in Dir vorgeht und welchen Anteil sie daran hat.

Werden Störungen nicht beachtet, so hat dies dennoch oft negative Auswirkungen auf die Gruppe. Die Gruppe kann Störungen zwar ignorieren, wirksam sind sie trotzdem. Eine Gruppe, die die Störungen ihrer Mitglieder bearbeitet, gewinnt die scheinbar verlorene Zeit durch intensivere und konzentriertere Arbeit zurück.

11. Beachte deine Körpersignale

Körperhaltung und Gesten sind Ausdruck momentaner Stimmungen. Dein Körper kann dir deine Gefühle und Bedürfnisse viel besser anzeigen als dein Kopf. Über deine körperlichen Empfindungen kannst du auch zu deinen Gefühlen gelangen. Körperliches Unwohlsein deutet immer auch auf gefühlsmäßiges Unwohlsein hin.

12. Experimentiere mit dir

In einer vertrauten Gruppe hast du die Möglichkeit, auch einmal ungewohntes Verhalten auszuprobieren. Du hast dabei die Chance, dich selbst besser kennen zu lernen.

13. Rückmeldung geben

Gib anderen Rückmeldung, wenn du das Bedürfnis danach hast. Versuche jedoch vor der Rückmeldung die Einwilligung des Gesprächspartners einzuholen. Interpretiere oder spekuliere bei deiner Rückmeldung nicht. Teile ausschließlich mit, wie die Worte oder die Situation auf dich wirken und was du dabei empfindest. Nutze dabei Ich-Botschaften: Ich habe gehört, gesehen, wahrgenommen...Ich habe die Vermutung, dass....

14. Rückmeldung annehmen

Wenn du eine Rückmeldung bekommst, versuche dich „zurückzulehnen“ und die gesamte Rückmeldung ruhig anzuhören, ohne sofort etwas zu erwidern oder dich zu „verteidigen“. Bedenke, dass du hier keine objektiven Tatsachen zu hören bekommst, sondern subjektive Gefühle und Empfindungen, die immer auch etwas mit der Sprecherin zu tun haben. Teile dann mit, welche Gefühle die Rückmeldung bei dir ausgelöst hat, und gehe erst dann auf den Inhalt ein.

15. Bitte um ein Blitzlicht

Wenn dir die momentane Situation in der Gruppe nicht mehr durchschaubar erscheint, äußere zunächst selbst deine Gefühle (Störungsmeldung) und bitte danach die anderen Gruppenmitglieder, ebenfalls kurz ihre gegenwärtigen Gefühle zu schildern. Die Gefühle werden nicht diskutiert. Ein Blitzlicht dient lediglich der Erhellung der augenblicklichen Situation.

Alleine die Tatsache,
dass Menschen miteinander
über *gemeinsame* Probleme
reden können,
ist an sich schon die halbe Bewältigung
des jeweiligen Problems!