

## Selbsthilfegruppen des KOLLEKTIV SPACKELTER

Die Idee der Selbsthilfe ist nicht neu. Bruderschaften, Gilden, Zünfte im Mittelalter, Gewerkschaften, Verbraucherkooperativen, Bürgerinitiativen in neuerer Zeit sind institutionalisierte Selbsthilfegruppen.

Während materielles Elend (Hunger, Armut, Obdachlosigkeit) in der westlichen Industriegesellschaft abgenommen hat, ist das seelische, psychische, spirituelle Elend dort aber eher größer geworden. Die Vereinsamung des Einzelnen, sein Verlorengehen in der Masse, sein Ausgeliefertsein an den Konsumterror lassen viel mehr Mitmenschen verzweifeln als gemeinhin geahnt wird. Alkoholismus, Mißbrauch harter Drogen, Selbstmorde, Scheidungen...: die Statistiken zeigen für alle diese Symptome der Krise des Individuums steigende Zahlen auf.

Immer mehr Menschen kommen immer weniger mit ihrem Leben zurecht, viele fühlen sich krank, nutzlos, überflüssig, allein, unbefriedigt, leer, viele sind verzweifelt. Die Krisen des Individuums treten verstärkt zu Tage. Die Krankheit hat einen neuen, anderen Stellenwert bekommen, als Ausdruck eines individuellen, introvertierten Protestes flüchten viele in die psychosoziale Verweigerung sprich Krankheit.

Die Kirche - u.a. auch die Luxemburger Synode - hat des öfteren die Verpflichtung der Christen betont, gerade diesen Im-Leben-zu-kurz-Gekommenen an erster Stelle zu Hilfe zu kommen. Konkrete Initiativen fehlen aber bis heute weitgehend.

Das "Kollektiv Spackelter" - dessen Arbeitsgruppe "Drogen" unsern Leser seit längerer Zeit bekannt ist - greift nun den alten Selbsthilfegedanken wieder auf, um die psychosozialen Therapiefächer in Luxemburg durch eine wichtige Neuerung zu erweitern. Die traditionelle Versorgung wird der Nachfrage nämlich kaum noch gerecht.

Die Idee der Selbsthilfe entspricht der Forderung nach Gleichstellung, Autonomie, Selbstständigkeit, Mündigkeit, Selbstbestimmung und Solidarität. Selbsthilfegruppen sind in der Lage soziale oder psychosoziale Notlagen zu beheben oder wenigstens zu mindern.

Selbsthilfegruppen haben zu dem den Vorteil, daß die Hilfe nicht einfach notwendige Strukturveränderungen in der Gesellschaft, die allein das Ubel an der Wurzel packen können, ersetzt, denn sie wirken auch bewußtseinsverändernd, politisierend. Das Ziel der Gruppen ist sowohl die Selbstveränderung und die Veränderung des sozialen Verhaltens des Einzelnen als auch die Veränderung der Umwelt.

Gemeinsame Merkmale aller Selbsthilfegruppen ist die Selbstbetroffenheit. Die Teilnehmer gehen nicht in eine Gruppe um anderen zu helfen, sondern sich selber zu helfen, sich selber in den Mittelpunkt zu stellen.

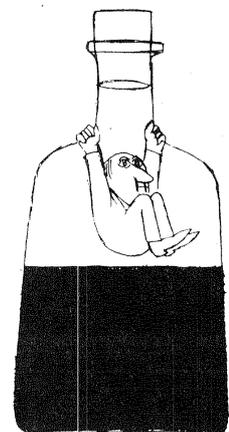
Ein weiteres Merkmal der Selbsthilfegruppen ist die ungebrochene, unverstellte Motivation. Jeder ist Versorger, Klient, Kopatient, Kotherapeut, Lehrer, Erzieher, Geber, Nehmer, Bürger, Politiker. Diese Gruppen kennen nur gleichberechtigte Teilnehmer, die Bedürfnisse und die Befriedigung bedürfen keiner Abstimmung, jeder, jede ist in seiner eigenen Sache aktiv, wird direkt und persönlich gefordert.

Diese Selbstbetroffenheit und Selbstbeteiligung entspricht dem ursprünglichen Sinne politischen Handelns.

Augenblicklich bietet das "Kollektiv Spackelter" folgende vier Selbsthilfegruppen an:

1. allgemeine Selbsterfahrungsgruppen: Wie erlebe ich mich? Wie wirke ich auf andere? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um? Wie verhalte ich mich bei Spannungen und Konflikten? Was mache ich mit meinen Fähigkeiten? Unterdrücke ich Teile von mir selbst, verschliesse ich mich bestimmten Lebensbereichen und schränke ich dadurch meine Möglichkeiten ein? Wir beobachten unser Verhalten und unsere Reaktionen in der unmittelbar gegebenen Situation, Das Aussprechen und Durcharbeiten innerer und äußerer Konflikte lässt vorher gebundene Energie frei werden, eine Atmosphäre des einander Vertrauens und Verstehens kann entstehen, neue Verhaltensweisen können erprobt werden.
2. Selbsthilfegruppen für Kontaktschwierigkeiten: Immer mehr Menschen leiden unter Kontaktschwierigkeiten. Sie fühlen sich allein, und obwohl sie den Wunsch haben, Leute kennenzulernen, sind sie im Beisein anderer gehemmt und haben Mühe sich auszudrücken. In der Gruppe können diese Menschen lernen nach und nach ihre Hemmungen abzubauen und auf andere zuzugehen, sich mitzuteilen.
3. Selbsthilfegruppen für Depressive: Das Leben wird für viele immer weniger zufriedenstellend, der Einzel-

Zeichnung: Stauber (P-F. 3/74)



ne verliert immer mehr die Lust sich selbst mit dem Leben auseinanderzusetzen, zieht sich in sich selbst zurück und wird so immer mehr von der Sinnlosigkeit des und seines Lebens überzeugt. Von dieser Phase bis zum Selbstmordgedanken ist es oft nur ein kleiner Schritt. Der Depressive kann in der Gruppe erleben, dass er nicht allein mit seinen Problemen da steht und daß andere genauso empfinden und denken und sich gemeinsam über die Ursachen seiner Probleme bewusst werden, um sich wieder aktiv mit dem Leben auseinanderzusetzen und ein inneres Gleichgewicht zu erarbeiten.

4. Selbsthilfegruppen für Allergieleidende: die Zahl der Allergieleidenden nimmt zu, besonders in unserer Gesellschaft, wo die Lebensbedingungen wie Stress, Umweltverschmutzung, falsche Ernährung zu degenerativen Krankheiten führen. Allergieleidende flüchten allzuoft in die Isolation und resignieren völlig. Das muss nicht sein. Durch aktive Arbeit an sich selbst, können bedrohliche Zustände erleichtert oder in vieler Fällen behoben werden.

Das Kollektiv Spackelter ist in der Lage die materiellen Bedingungen zu erfüllen, die für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe erforderlich sind. Das Team

der Beratungsstelle (Psychologen, Erzieher, Sozialarbeiter, Freizeitpädagogen) bietet sich an für die Koordinierung solcher Gruppen. Ausserdem besteht die Möglichkeit der Einzelfallhilfe für besonders akut leidende Menschen, deren Bemühen um die Lösung ihrer Konflikte stützend begleitet wird.



tel. **4 23 40**

**DROGEN &  
PSYCHO-SOZIAL  
-berodung**

**kollektiv spackelter** esbl  
21, rue aldringen luxembourg

Wer also an der Teilnahme an einer der vier genannten Gruppen interessiert ist - oder eine andere Gruppe vorschlagen möchte -, melde sich bei: Kollektiv Spackelter, 21 rue Aldringen, Luxemburg  
Tel: 42 340.

Die Teilnahme ist kostenlos; um die Kontinuität zu garantieren, wird allerdings eine Kautionszahlung verlangt, die bei der 12. Sitzung zurückgezahlt wird. m.p.