

Bonner Männergruppe 3

Kurzportrait

Wir sind eine Männergruppe, in der Männer alle möglichen Themen ansprechen und Erfahrungen austauschen können. Die Themen-Bandbreite reicht von psychisch belastenden Problem wie Angststörungen, Depressionen, Depressions ähnlichen Verstimmungen wie Antriebs- oder Motivationslosigkeit und Orientierungslosigkeit, bis hin zu Beziehungs- oder Erziehungsproblemen. In Gesprächen geht es darum, der persönlichen Problematik Raum zu geben und Erfahrungen auszutauschen, um eventuell für einen selbst Lösungsansätze zu finden.

Unsere Gruppe existiert seit Sommer 2016 und besteht aus Männern im Alter von 40 bis 70+, sowohl Singles als auch in Partnerschaft lebende mit Familie. Wir treffen uns alle zwei Wochen mittwochs von 19:00 - 21:00 Uhr im Bonnlingua Sprachinstitut, Am Neutor 2-2a, 53113 Bonn. Dort mieten wir für €40 pro Treffen einen Raum. Der Betrag wird durch die Teilnehmer geteilt. Interessierte können die ersten 2 bis 3 Treffen umsonst reinschnuppern. Erreichbar sind wir über die Email bmg-3@gmx.de.

Struktur der Gespräche

1. Blitzlicht (max. 20 Minuten, d.h. bei 10 Teilnehmern hat jeder 2 Minuten)

Hier erzählt jeder kurz, wie es ihm geht und was aktuell bei ihm ansteht. Es soll sich auch jeder äußern, ob für den Abend eine größerer Gesprächsbedarf besteht, d.h. ob er sprechen will.

2. Vertiefte Gespräche (insgesamt 90 Minuten Zeit, bei 3 Sprechenden je 30 Minuten)

Je nachdem, wie viele Männer sich mit einem Thema zu Wort gemeldet haben, wird die Gesprächszeit eingeteilt. Es wird angestrebt, dass 3 Männer pro Abend eine längere Gesprächszeit in Anspruch nehmen können (sollten es 2 oder 4 sein, wird die Gesprächszeit angepasst)
Innerhalb seiner Gesprächszeit soll jeder Mann mindestens 10 Minuten über sein Thema frei sprechen und in dieser Zeit möglichst nicht unterbrochen werden. Danach sind Rückfragen, Meinungen bzw. Gruppengespräch möglich.

3. Abschlussrunde (10 Minuten, bei 10 Teilnehmern hat jeder 1 Minute)

Hier kann sich jeder noch einmal kurz äußern, wie er den Abend erlebt hat, was er mitnimmt, ob es irgendwelche Missstimmungen gab, die noch ausgesprochen werden sollen.

Wir haben außerdem beschlossen, dass es für jeden Abend einen Gesprächsleiter geben soll. Diese Funktion rotiert unter den Teilnehmern. Der Gesprächsleiter soll lediglich auf die Einhaltung der äußeren Struktur des Abends achten, er hat nicht die Aufgabe, die Gespräche inhaltlich zu leiten. Zu seinen Aufgaben gehören:

1) Eröffnen des Abends

2) Achten auf das Einhalten der Zeitstruktur, darauf hinweisen, wenn jemand zu lange spricht bzw. wenn die vereinbarte Zeit abläuft.

3) Darauf achten, dass bei den vertieften Gesprächen der Fokus immer auf das Thema des Mannes gerichtet bleibt, der sich dafür gemeldet hat. Darauf hinweisen bzw. eingreifen, wenn ein anderer Teilnehmer das Gespräch an sich zieht und beginnt, es mit eigenen Themen zu dominieren (darauf sollen aber auch alle anderen Teilnehmer achten)

4) Beenden des Abends

Allgemeines über Selbsthilfegruppen

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden. Im Erfahrungsaustausch versuchen sie mit vereinten Kräften, ohne professionelle Leitung, etwas zu dessen Überwindung beizutragen. „Gruppentherapie ohne Therapeuten“.

Merkmale von Selbsthilfegruppen

- alle Mitglieder sind vom gleichen Thema betroffen
- die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos
- alle Mitglieder sind gleichberechtigt und gleich verantwortlich
- die Gruppe entscheidet selbstverantwortlich
- es gilt „Schweigepflicht“ über die in der Gruppe besprochenen Details
- es finden regelmäßige Treffen in neutralen Räumen statt
- in der Gruppe sind meist 6 – 12 Teilnehmer

Mögliche Wirkfaktoren von Gesprächselbsthilfegruppen

- Die Erfahrung, mit seinen Problemen nicht alleine zu sein
- Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Die Möglichkeit, sich mitzuteilen und Verständnis zu erfahren
- Viele Informationen über das eigene Thema bekommen und hören, wie andere damit umgehen.
- Eigenverantwortung erkennen und übernehmen
- Selbstsicherer werden im Umgang mit dem eigenen Thema und mit anderen Menschen

Wie sich die Gruppe bei Problemen helfen kann?

- Ein „Blitzlicht“ am Anfang und/oder am Ende der Gruppe gibt jedem Gruppenmitglied die Möglichkeit zu Wort zu kommen.
- Abwechselnde Gesprächsleitung
- Probleme offen ansprechen
- Kommunikationsregeln sorgen für einen fruchtbaren Austausch
- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle steht der Gruppe mit Rat und Tat zur Seite

Ist eine Selbsthilfegruppe für mich richtig?

- Bin ich bereit und in der Lage, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen?
- Bin ich bereit, über meine Situation offen zu sprechen?
- Bin ich bereit, anderen zuzuhören?
- Wünsche ich mir den Austausch in einer Gruppe und nicht eine Fachperson, die mich berät?
- Kann ich mit den zum Teil schweren Schicksalen von anderen Gruppenmitgliedern umgehen?
- Bin ich mir im Klaren darüber, dass eine Selbsthilfegruppe kein Ersatz für eine Therapie ist?
- Bin ich bereit, meine Möglichkeiten/Fähigkeiten zu nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern?

Kommunikationsempfehlungen für Selbsthilfegruppen

Punkt 1 Schweigepflicht

„Ich wünsche mir Vertrauen in der Gruppe, deshalb trage ich nichts nach draußen.“

Punkt 2 Pünktlichkeit

„Ich habe Wertschätzung gegenüber den anderen Gruppenteilnehmer/-innen, deshalb bin ich pünktlich und nehme mir die Zeit für das Gruppentreffen.“

Punkt 3 Keine Ratschläge

Mit Ratschlägen habe ich schon schlechte Erfahrungen gemacht. Erzähle mir lieber von Deinen Erfahrungen.

Punkt 4 Keine Wertungen

Ich höre dem anderen aufmerksam zu und lasse ihm soviel Zeit wie er braucht. Wenn jemand aus der Gruppe über seine Erfahrungen spricht ist es nicht „richtig“ oder „falsch“, sondern seine eigene Wahrnehmung. Ich werte sie nicht. Dann brauche ich auch keine Angst zu haben, etwas Falsches zu sagen.

Punkt 5 Störungen haben Vorrang

Die Gruppe soll meine ganze Aufmerksamkeit haben. Wenn mich etwas stört sage ich es, damit ich wieder am Thema mitarbeiten kann (zB. Handy aus).

Punkt 6 Ich-Botschaften

Ich bin wichtig, deshalb spreche ich von mir und nicht allgemein von „man“ oder über andere.

Punkt 7 Verantwortung

Ich übernehme Aufgaben in der Gruppe nach meinen Fähigkeiten. Jeder sollte die Möglichkeit haben in der Gruppe zu üben, Verantwortung zu übernehmen.