

Tipps

- Die Teilnehmer beständig daran erinnern, dass die Ausführungen der Übungen im Alltag entscheidend zum Fortschritt beitragen
- Nachfragen, was Schwierigkeiten bei der Ausführung bereitet hat (Verständnisschwierigkeiten, Hemmungen, Ängste, bestehende Befürchtungen, Schamgefühle, Bagatellisieren, Abwertung und Entwertung)

4.2 Inhaltliche Herausforderungen

Schildern von traumatischen Erfahrungen im Gruppensetting

P Ich denke manchmal, ich werde verrückt. Plötzlich, wie aus dem Nichts, tauchen sie auf – die Bilder von der Straße im Dunkeln: wie ich alleine von der Bushaltestelle nach Hause gehe und da sind Schritte hinter mir ...

Tipps

- Teilnehmer freundlich, aber bestimmt darauf hinweisen, dass traumatische Erlebnisse nicht in der psychoedukativen Gruppe aufgearbeitet werden können
- Betonen, dass es zum persönlichen Schutz notwendig ist, eigene traumatische Erlebnisse in einem geschützten, therapeutischen Kontext zu schildern
- Rückmelden, dass das Schildern von traumatischen Erfahrungen auch bei den anderen Gruppenteilnehmern Erinnerungen an das eigene erlebte Trauma auslösen kann

T Ich kann mir vorstellen, wie sehr Sie noch heute darunter leiden. Zudem kann ich Ihr Bedürfnis verstehen, darüber sprechen zu wollen, um dadurch ein Stück Entlastung zu bekommen. Um Sie selbst und auch die anderen Gruppenteilnehmer zu schützen, muss ich Ihnen jedoch leider sagen, dass die psychoedukative Gruppe dafür nicht den nötigen Raum und Rahmen bieten kann, da wir hier nicht die Möglichkeit haben, Ihre Erlebnisse intensiv zu bearbeiten.

Erlebte Kluft zwischen Patient und Therapeut

P Sie können uns nicht verstehen und helfen, da Sie nicht erlebt haben, was wir erlebt haben. Die Hilfestellungen, die Sie uns anbieten, wiegen noch nicht einmal ein Gramm im Vergleich zu den zehn Kilogramm Schmerz in unserem Herzen.

Tipps

- Kritik/Einwände ernst nehmen
- Wertschätzende Rückmeldung
- Hinweis, dass die Gruppe ein Angebot ist, das möglicherweise hilfreich sein kann

T Sie haben natürlich recht, dass diese Strategien kein Allheilmittel sind oder eine Lösung für alle Ihre Probleme darstellen. Zudem kann ich mir vorstellen, dass es Sie sicherlich sehr viel Überwindung kostet, gerade wenn es Ihnen so schlecht geht, sich dennoch aufzuraffen, das Haus zu verlassen, spazieren zu gehen. Und wie Sie auch schon selbst gesagt haben, habe ich nicht Ihre Erfahrungen gemacht. Ich kann Ihnen aber sagen, was anderen Menschen, die Ähnliches wie Sie erlebt haben, geholfen hat. Es ist sehr wichtig, diese kleinen Schritte zu gehen. Es sind kleine Schritte, doch sie können helfen, den Alltag zu bestehen, und langfristig zu einem erträglicheren Leben beitragen!

Emotionale Belastung der Teilnehmer

P Mir geht es schlechter als zu Beginn der Sitzung. Ich finde dieses Thema sehr belastend, mir zittern die Knie und meine Hände sind verschwitzt. Am liebsten würde ich jetzt rausgehen, ich habe das Gefühl, ich halte das nicht mehr länger aus ...

Tipps

- Empathisches Ansprechen
- Anbieten, über die Gefühle zu sprechen
- Unterstützungsangebote machen
- Falls die Gruppensituation für Patienten nicht auszuhalten ist – verlassen der Gruppe alleine oder in Begleitung des Kotherapeuten
- Bei Angstanfällen: wenn es die Situation zulässt, beispielhaftes Anwenden von Angstbewältigungsstrategien in der Gruppe (lobende und verstärkende Rückmeldung)

T Dieses Thema ist anscheinend sehr aufwühlend für Sie. Ich kann gut verstehen, dass Sie gerne die Situation verlassen würden, wenn es so belastend für Sie ist. Ich möchte Sie jedoch bitten, wenn es für Sie möglich ist, in der Gruppe zu bleiben. Gibt es etwas, was wir als Gruppe für Sie tun können? Möchten Sie vielleicht ein Glas Wasser trinken?

Schweigen der Teilnehmer

Tipps

- Schweigen zulassen
- Thematisieren des Schweigens, Ergünden der Ursachen durch Nachfrage (Verständnisschwierigkeiten, Ängste, Scham, Unsicherheit, Bloßstellen ...)
- Auf Ängste eingehen (gegebenenfalls kleines Rollenspiel)
- An gemeinsame Verantwortung des Gruppenverlaufs appellieren (Beteiligung an Mitgestaltung)

T Das Schweigen schien mir sehr aktiv zu sein. Ich hatte den Eindruck, dass Sie das Thema sehr bewegt. Wer möchte beginnen und berichten, wie es ihm beim Schweigen ergangen ist? Ich kann mir vorstellen, dass es Ihnen bei diesem Thema