

Autonome Arbeitsgruppen

Woran arbeiten die Arbeitsgruppen?

Es handelt sich um Arbeitsgruppen und nicht um Therapiegruppen. Die Gruppen beschäftigen sich mit Büchern und Filmen. Vor diesem Hintergrund wird das eigene Leben / eigene Ansichten reflektiert, es wird philosophiert und fantasiert, es wird diskutiert und kritisiert – kurz: es findet ein Austausch zwischen 4-6 unterschiedlichen Menschen statt.

Welche Bücher werden gelesen?

Es sind z.B. Bücher von Sergio Bambaren (Der träumende Delfin ist bekannt), Bücher von Paulo Coelho (der Alchimist ist hier bekannt) und Bücher von Francois Lelord (Hectors Reisen sind bekannt) – es sind leicht leserliche und dennoch anspruchsvolle Bücher, die zum Nachdenken anregen. Den Teilnehmern wird zu Beginn der Gruppentreffen eine Literaturliste als Anregung mitgegeben.

Wie häufig trifft sich eine Arbeitsgruppe?

Die Arbeitsgruppen treffen sich in der Regel alle 3 Wochen – entweder an einem selbst gewählten öffentlichen Ort oder im privaten Rahmen.

Was ist das Besondere an diesen Gruppen?

Besonders ist, dass hier ausschließlich Menschen mit Therapieerfahrung zusammen kommen. Das bedeutet, dass alle Teilnehmer Krisen aus ihrem bisherigen Leben kennen. Es bedeutet aber auch, dass alle gelernt haben, über sich nachzudenken und über sich zu sprechen. Dadurch kommt ein hohes Reflexionsniveau zustande.

Die Gruppen werden „handverlesen“ zusammengesetzt. Somit sind Menschen in einer Gruppe, die sich –nach Einschätzung der Therapeutin- etwas zu sagen haben.

Es besteht als Schutz eine absolute Schweigepflicht. Daher fällt es leichter, ernstere und persönlichere Themen anzusprechen.

Was bedeutet „autonom“?

Die Gruppen treffen sich ohne Therapeutin. Nur während der Kennenlernphase (1-2 Doppelstunden) und im Falle eines Konfliktes kommt die Therapeutin als Moderatorin dazu.

Autonom bedeutet auch, dass jede Gruppe ihren eigenen Stil entwickelt und die inhaltlichen Schwerpunkte selber setzt. Die derzeit laufenden Gruppen haben alle einen sehr individuellen Stil entwickelt.

Ziele von autonomen Arbeitsgruppen

Ein wesentliches Ziel ist, Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen. Sehr viele Menschen haben keine richtigen Gesprächspartner. Aus Angst vor dem, was andere sagen könnten, hüllen sie sich in Schweigen und machen alles mit sich selber aus. Dies ist nicht besonders gesund... Vereinsamung bzw. das „In-sich-hinein-fressen“ von Gedanken und Gefühlen ist ein wichtiger „Aufrechterhalter“ von psychischer Krankheit.

Nicht nur die Einzeltherapie, sondern auch der Patientenkontakt untereinander sind somit wichtige Faktoren, die zu einer Genesung beitragen können.

Das übergeordnete Ziel von autonomen Arbeitsgruppen ist daher die Wiederherstellung von psychischer Gesundheit.

Wie viele Arbeitsgruppen existieren bereits?

Es existieren derzeit 5 Gruppen in Norddeutschland und bis Ende Oktober 2005 bereits 3 Arbeitsgruppen in Pforzheim. Weitere Gruppen sind am Start.

Im Laufe der Zeit vernetzen sich diese Gruppen untereinander aufgrund der Kompetenztrainings. D.h. die Teilnehmer haben die Möglichkeit, immer mehr interessante Leute aus anderen Gruppen kennen zu lernen. In Norddeutschland sind auf diesem Wege neue Freundschaften und gemeinsame Projekte entstanden.

Erfahrungsberichte von „alten Hasen.“