



*"Aus der Sprachlosigkeit zur Bewältigung"*

*Janine Berg-Peer zu Selbsthilfegruppen in der Angehörigenarbeit*

Janine Berg-Peer versteht sich als Mutmacherin. Die Angehörigen psychisch erkrankter Menschen will sie aus der Sprachlosigkeit zu einer selbstbewussten Bewältigung einer unerwarteten Aufgabe führen. Mit dem Buch "Moderation von Selbsthilfegruppen" glückt ihr dies. Denn die fast 100 Seiten des kenntnisreichen Buchs sind voll von ermunternden Worten und persönlichen Erfahrungen.

Berg-Peers Wunsch scheint es zu sein, Betroffenen wie Angehörigen in der Selbsthilfe den Rücken zu stärken. Statt in einem Jammertal zu verharren streicht sie die Vorteile von Selbsthilfegruppen heraus. Selbsthilfegruppen könnten ein gutes Korrektiv sein. Der Austausch miteinander bringe verschiedene Sichtweisen zutage. Die Fähigkeit zur Perspektivübernahme werde gestärkt und könne Verhaltensänderungen fördern, meint Berg-Peer.

So beantwortet sie nicht nur die Frage, was Selbsthilfegruppen leisten. Sie erläutert Grundlagen, wie eine Moderation in Selbsthilfegruppen gestaltet werden sollte. Berg-Peer erklärt, wie eine Gruppe gestaltet werden kann. Sie betont, dass innere Haltungen notwendig sind, um eine Gruppe zu führen. So macht es große Freude, ihren Erläuterungen zur "wertschätzenden Kommunikation" nachzufolgen. Ohne jede Besserwisserei erfahren die Leser mehr über die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg.

"Es ist wichtig, dass sich jeder traut, seine Gefühle und Meinungen anzusprechen", betont sie in dem Zusammenhang, in dem sie das Miteinander umgehen thematisiert. Wer lerne, unterschiedliche Auffassungen respektvoll zu diskutieren, der erlebe auch einen Lerneffekt für den Alltag, glaubt Berg-Peer. Es lohnt sich, diesen Gedanken zu Ende zu denken. Denn ein Angehöriger eines psychisch erkrankten Menschen hat die Möglichkeit, auch gegenüber einem betroffenen Menschen eine größere Akzeptanz zu entwickeln.

Berg-Peer ist nicht nur Mutmacherin. Sie nutzt die Gelegenheit, heikle Themen anzusprechen. Ein Stichwort wie Erleichterung fällt. Nötig erscheint dies, wenn man über Sexualität oder Suizid nachdenkt bzw. anspricht. Der Austausch zu heiklen Fragen könne Angehörigen helfen, "milder zu sich selbst zu sein". Verbotene gedanken könnten Anlass sein, "um über ihr Leben, ihre Bedürfnisse und Wünsche nachzudenken". Es sei wichtig, wenn Angehörige an sich dächten und ein eigenes Leben führten. Nach den Erfahrungen von Berg-Peer könne nur so den psychisch erkrankten Menschen mit Gelassenheit und Vertrauen begegnet werden.

Das Buch "Moderation von Selbsthilfegruppen" füllt eine Lücke aus, mit der insbesondere Angehörige psychisch erkrankter Menschen in der Vergangenheit konfrontiert waren. Es ist ein niedrighschwelliges

Angebot für Betroffene und Angehörige, sich an neue Aufgaben zu wagen. Es ist eine ausgezeichnete Ergänzung zu Monika Stichs Buch zur Leitung von Patientengruppen. Denn so gibt es wahrhaft die Gelegenheit, sich dialogisch zu ein und demselben Thema sowie zu den jeweiligen Kompetenzen zu ergänzen. Ich warte neugierig auf neue Ideen von Frau Berg-Peer.



**Janine Berg-Peer: Moderation von Selbsthilfegruppen - Ein Leitfaden, Psychiatrie-Verlag, Köln 2016, ISBN 978-3-88414-651-4, 96 Seiten, 19.95 Euro.**