

Schriftliche Projektvorstellung

Gruppen-Angebot

Die Frauenberatungsstelle Herford e.V. wendet sich an Frauen ab 18 Jahren und bietet diesen in Einzelsitzungen Beratungsgespräche an. Die Themen sind sehr vielfältig: Häusliche Gewalt, Sexualisierte Gewalt, Trennungs-, Scheidungs-, Beziehungsprobleme, psychische Gesundheit, berufliche Probleme, Kinder- und Erziehungsfragen... Auffällig ist, dass sich immer wieder Frauen an uns wenden, die Vereinsamungstendenzen zeigen, Ängste entwickeln und zu Depressionen neigen. Deren Ressourcenbereich hat sich verengt. Die Ursachen hierfür sind sehr vielschichtig und u.U. nicht eindeutig identifizierbar. Für diese Klientinnen ist dieses Gruppenangebot bestimmt. Es fand bereits 2013 zu ersten Mal statt und wurde dann jährlich einmal angeboten. Begonnen habe ich es damals mit einer Kollegin, die aber mittlerweile im Ruhestand ist, sodass ich dieses Angebot nunmehr alleine bzw. mit einer Praktikantin durchführen werde.

Meine Idee ist es mit höchstens 10 Klientinnen eine Stunde in der Woche (insgesamt 8 Sitzungen) zu gestalten. Ziel dieser Sitzungen ist die Reflexion der eigenen Bedürfnisse. Dieses setzt voraus, dass die eigenen Bedürfnisse zunächst dem kognitiven Bereich zugänglich gemacht werden. Dabei sollen die Klientinnen die Möglichkeit haben, sich zu spüren, auf sich zu achten und ihren Ressourcenbereich zu erweitern. Ich möchte Übungen anbieten, die wenig Konzentration benötigen und einfach zu erlernen sind. Das Augenmerk soll sich nur auf positive Dinge richten.

Die Gruppenarbeit wird in den Räumlichkeiten der Tagesklinik Herford, wenige Meter von unserer Beratungsstelle entfernt, stattfinden.

Als konkrete Zielsetzung wünsche ich mir, dass die Frauen mit mehr Lebensfreude aufgrund eines achtsamerem Umgang mit sich selbst und eines erweiterten Ressourcenbereichs in den Alltag gehen können.

Vorgespräch

Mit jeder Klientin würde ein Vorgespräch geführt werden, um zu analysieren, in welcher Situation sie sich gerade befindet. Ist sie mit Ärzt*Innen, Therapeut*innen und/oder Berater*in hinreichend versorgt? Dies ist notwendig, um ggf. Fragen oder Probleme, die sich aus der Gruppe ergeben, nachbesprechen zu können. Falls nicht biete ich an, dass sie Kontakt zu uns aufnehmen kann.

Außerdem dient ein Vorgespräch dem vorherigen Kennenlernen. Ich bitte die Frauen ihre jetzige Lebenssituation kurz darzustellen. Dies ist der einzige Moment, in dem darüber gesprochen wird, was gegenwärtig negativ läuft. Außerdem versuche ich im Vorgespräch gemeinsam mit der Klientin heraus zu bekommen, ob sich die vorliegende Problematik in das Gruppengeschehen integrieren lässt. Dabei würde ich u.U. von der Möglichkeit Gebrauch machen, Inhalte bzw. die aktuelle Thematik der neuen Situation anzupassen.

Instabilität, Probleme oder gar Diagnosen aus der Vergangenheit sind nicht Gegenstand der Sitzungen.

Ein weiteres Thema des Vorgesprächs ist der Ort des Angebots. Die Gruppenarbeit wird in der Tagesklinik Herford, wenige Meter von unserer Beratungsstelle entfernt, stattfinden. Dort gibt es einen großen Raum, den wir nutzen könnten. Mir ist es ein Anliegen noch einmal (im Ausschreibungstext befindet sich bereits der Hinweis) darauf hinzuweisen, wo die Gruppenarbeit angeboten wird. Einige Frauen hatten bereits Erfahrungen mit der Tagesklinik oder haben einen Aufenthalt dort gerade hinter sich. U. U. verbinden die Frauen unangenehme Gefühle mit dieser Einrichtung, möchten das Haus/ den Raum nicht mehr betreten, ... So hat die Klientin die Möglichkeit zu reflektieren, ob sie sich ein Gruppenangebot dort vorstellen kann.

Das Angebot wird am späteren Nachmittag stattfinden und zeitlich so enden, dass die Frauen vor Sonnenuntergang zu Hause sein können.

Ein Ausschlusskriterium für die Gruppe wäre, dass ich der Klientin bzw. der Gruppe nicht gerecht werden kann, z.B. bei Suizidalität oder akuten starken Krisen.

Resümee aus den Vorgesprächen

Die Vorgespräche habe ich ohne Praktikantin geführt. Dies ließ sich organisatorisch nicht anders regeln, da die Praktikantin nur 1,5 Tage pro Woche in der Beratungsstelle ist. So habe ich in den Vorgesprächen darauf hingewiesen, dass mich eine Praktikantin unterstützen wird. Das eigentliche Kennenlernen der Frauen und der Praktikantin fand dann in der ersten Gruppensitzung statt.

Leider konnte ich eine Frau nicht in die Gruppe aufnehmen. Sie bekommt psychomotorische Anfälle. Es fiel mir nicht leicht diese Frau aus der Gruppenarbeit auszuschließen, da ich vor meiner Tätigkeit in der Frauenberatungsstelle einige Jahre in der Arbeit mit behinderten Menschen tätig war und mir diese Menschen am Herzen liegen. Eine Frau wegen dieser Erkrankung auszuschließen, ist eigentlich nicht mein Anspruch. Dennoch wurde mir klar, dass ich den anderen Frauen nicht gerecht werden kann, wenn diese Frau während einer Sitzung einen Anfall bekommt.

Im Vorgespräch habe ich das Angebot vorgestellt und nach der Motivation gefragt, um zu klären, ob das Gruppenangebot zu der einzelnen Klientin passt. Leider erst nach einigen Sitzungen wurde bei einer Klientin deutlich, dass sie sich eigentlich Kontakte mit anderen Frauen über die Gruppe heraus wünschte, wozu es aber nicht kam. Dies war auch bei vorherigen Gruppen schon deutlich geworden. Wenn ich die Gruppe wieder anbiete, werde ich im Vorgespräch darauf hinweisen, dass meine Erfahrung ist, dass sich Bekanntschaften aus der Gruppe eher nicht ergeben.

Die Sitzungen

Abgesehen von der ersten Sitzung, folgten die weiteren Sitzungen nach diesem Muster:

1. Begrüßung
2. Auf gelbe Zettel notieren, was in der letzten Woche gut war; in Anlehnung an die Geschichte der Gräfin (siehe Anhang) mit der Bitte ein positives Erlebnis der Gruppe zu erzählen
3. 3 Dinge aus dem Buch *Embodying Well-Being* + Reflexion
4. Eine Geschichte/Übung/Gedicht + Reflexion
5. Etwas Kreatives + Reflexion
6. Abschluss: Wie gehe ich nach Hause? Was nehme ich mit?

Diese Punkte kamen nicht immer alle vor und wurden je nach Bedarf in der Reihenfolge verändert. Etwa einen Punkt hat die Praktikantin in Absprache angeleitet.

Die erste Sitzung

1. Herzlich willkommen heißen
2. Jede schreibt ihren Namen auf das Krepp-Band
3. Gruppenregeln
 - Alles was hier gesagt wird, bleibt auch hier! (Natürlich kann erzählt werden, was gemacht wurde und wie es einem damit ergangen ist, aber nichts über andere)
 - Bitte geben Sie Bescheid, wenn Sie nicht kommen können.
 - Bitte kommen Sie pünktlich. (Die Tagesklinik wird abgeschlossen und der Raum befindet sich im 2. Stock, ein Hoch- und Runterlaufen stört den Ablauf)
 - Es gibt immer wieder Reflexionsrunden, in denen Sie gerne etwas sagen können, aber nicht müssen!
4. Kennen lernen,

- die Frauen werden eingeladen aufzustehen und sich bildlich im Kreis Herford/ in der Stadt dort hinzustellen, wo sie wohnen
 - Jede stellt sich noch einmal vor und sucht zum Anfangsbuchstaben ihres Nachnamens ein Adjektiv, das zu ihr passt, oder etwas was sie gerne mag oder macht
 - Die Frauen stellen sich im Kreis, werfen einen Ball und sagen den Namen der Frau, zu der sie werfen.
5. Was möchte ich aus dieser Gruppe mitnehmen? Was möchte ich erfahren/lernen?
 6. Meditation den Raum kennenlernen + Reflexion
 7. Die Geschichte der Gräfin (siehe Anhang) (hat die Praktikantin vorgelesen)
 8. Bitte zur nächsten Sitzung mitbringen:
 - Papp-Schachtel
 - Geschenk-Papier
 - Schöne Bilder aus Illustrierten
 - Kalender-Blätter
 - ...

Denn wir wollen in einer der nächsten Sitzungen eine Schachtel gestalten, in der wir Übungen, Texte, ... aus dieser Gruppe sammeln.
 9. Wie gehe ich nach Hause?

Problematische Stunde

Wie bereits in der in der Supervision vorgestellt, habe ich in der 6. Sitzung den „Brief aus der Zukunft“ schreiben lassen Zuerst habe ich dargelegt, wie die Übung gedacht ist. Dazu habe die Anleitung vorgelesen und ein Chip-Chart-Papier erstellt, um die einzelnen Punkte auszuführen (Siehe PowerPoint Präsentation). Dann hatten die Frauen Zeit zu schreiben. Zwei Frauen hatten Probleme diesen Brief zu schreiben. Sie fühlten sich blockiert und überfordert, erinnerten sich mit Traurigkeit an das, was nicht mehr werden kann, hatten Angst das Ziel zu hoch zu stecken oder gerieten in die Vergangenheit. Eine der Frauen konnte für sich feststellen, dass ihr diese Übung nicht guttut und brach sie ab. Die andere entschied für sich die Übung gar nicht erst zu beginnen.

Mich brachte das sehr durcheinander und ich nahm mir Zeit mich wieder zu sortieren. Ich bestärkte dann die Frauen, dass sie es gut war, dass sie auf ihr Gefühl gehört haben und danach gehandelt haben. Nicht jede Übung ist für jede Frau etwas. Gleichzeitig war ich immer noch total verwirrt, weil ich mir überhaupt nicht ausgemalt hatte, dass es diese Reaktionen geben kann. Am Ende sind meiner Meinung nach aber alle mit einem positiven Gefühl nach Hause gegangen.

Die Super Vision zeigte mir, dass dies keine Übung ist, die man allgemein anleiten kann. Sie sollte sich auf ein spezielles Problem beschränken. Dieses müssten dann in einer Gruppe für jede Klientin einzeln erörtert werden. Da meine Idee der Gruppe ist, nicht auf die Probleme einzugehen, werde ich diese Übung in diesem Gruppensetting nicht mehr nutzen.

Gleichzeitig bekam ich den Tipp in einem neuen Gruppenangebot den „Regentagebrief“ an Stelle des „Briefes aus der Zukunft“ anzuleiten. Diese Idee werde ich wahrscheinlich umsetzen.

Fazit

Es war eine sehr gemischte aber durchaus angenehme Gruppe, mit der es mir Spaß machte, zu arbeiten. Den Frauen war es möglich ihren Ressourcenbereich zu erweitern. Unsere Erfahrung ist, dass die Anzahl der Gruppenmitglieder oft stark schrumpft. Bei dieser Gruppe waren bis um Ende 5 Frauen engagiert dabei, deren Rückmeldungen positiv waren und die sich freuen würden, wenn es das Gruppenangebot bald wieder stattfände. (Nächster geplanter Start Frühling 2017)

Das nächste Mal würde ich eine Gruppenarbeit „nur“ für 8 Frauen anbieten, da beim ersten Treffen 10 Frauen plus die Praktikantin und ich uns in dem Raum beengt fühlten. Außerdem würde ich die Gruppenarbeit gerne einmal alleine durchführen, ohne Rücksicht auf eine Praktikantin nehmen zu müssen. Ich vermute, dass ich mir dann eher vorstellen kann, auch noch einmal Übungen zu nutzen, die ich bis jetzt noch nicht in einer Gruppe angeboten habe.

Anhang

Die Geschichte von der Gräfin

Die Geschichte von einer Gräfin, die sehr alt wurde, weil sie eine Lebensgenießerin par excellence war.

Sie verließ niemals das Haus, ohne zuvor eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat das nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm sie mit, um so die schönsten Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können. Jede positive Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – z. B. einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen eines Menschen, den sie liebte, ein köstliches Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze –, für alles, was die Sinne und das Herz erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche wandern. Manchmal waren es sogar zwei oder drei. Abends saß sie dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Sie zelebrierte diese Minute. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen, hatte es gelohnt zu leben.

(Verfasser unbekannt)

Die Geschichte wird zunächst vorgelesen; anschließend erhält jeder Teilnehmer eine Handvoll Bohnen. Alle Teilnehmenden lassen jeder für sich den Tag Revue passieren und legen für jedes positive Erleben eine Bohne in die linke Tasche. Wichtig ist der Hinweis, dass auch die ganz kleinen Dinge des Lebens mit einer Bohne Wertschätzung erfahren. Jeder Teilnehmer darf seine Bohnen mitnehmen und in den kommenden Wochen die schönen Dinge des Lebens beobachten und bewusster erfahren.