

Hilfe zur Selbsthilfe und die Stabilisierung des seelischen und gesundheitlichen Wohlbefindens

von Dr. Burkhard Kastenbutt

Selbsthilfe vermittelt soziale Unterstützung und fördert die Selbstwirksamkeit der einzelnen Gruppenmitglieder. Sie ermöglicht emotionale Unterstützung, soziale Integration, Anerkennung und Zuspruch. Unterschieden werden muss zwischen einer direkten Wirkung von sozialer Unterstützung auf das Wohlbefinden und auf die Gesundheit sowie einer indirekten Wirkung (Puffereffekt), die auftritt, wenn sich Gruppenmitglieder zum Beispiel mit Stressbelastungen konfrontiert sehen.

Durch das offene und gemeinschaftliche Miteinander wird ein positiver Spannungsbogen geschlagen, der es erlaubt, sich besser in die Rolle der einzelnen Gruppenmitglieder hineinzuversetzen. Ein solcher Austausch fördert aktive Eigenleistungen und Gestaltungsmöglichkeiten und verbessert die Handlungsfähigkeit der Gruppenmitglieder. Und nicht nur das, denn sie fühlen sich durch die regelmäßigen Treffen sozial eingebunden, was auch Einfluss auf ihr Leben außerhalb der Gruppe hat und in einer schnelllebigen Gesellschaft nicht hoch genug gewürdigt werden kann. Hilfe zur Selbsthilfe und soziale Unterstützung gehen demnach mit vielen positiven Effekten einher, die allen Beteiligten dabei helfen, seelisch stabiler zu werden. Gefühle der inneren Gelassenheit und Zufriedenheit können dadurch im Laufe der Abstinenz mehr und mehr wachsen.

Durch den kontinuierlichen Besuch einer Gruppe ist es möglich, sein Leben zu verändern, indem man an sich arbeitet, um ein besseres Lebensgefühl zu entwickeln. Der Suchtselbsthilfe kommt somit eine wichtige Rolle im Hinblick auf die psychische Stabilisation ihrer Gruppenmitglieder zu. Dazu gehört nicht zuletzt die Fähigkeit, Zusammenhänge des Lebens besser zu verstehen und die Überzeugung, das eigene Leben aktiv zu gestalten. Dies wiederum fördert das positive Denken bezüglich der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit des Lebens, was in der nassen Phase der Sucht vielfach ausgeblendet war.

Bitte diskutiert in der Gruppe oder im Rahmen eines Seminars über folgende Fragen:

Welche positiven Effekte schreibt Ihr der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe allgemein zu?

Welchen Einfluss hatte die Teilnahme in der ersten Zeit der Abstinenz auf Euer psychisches Befinden?

Inwieweit hat sich Euer psychisches Befinden im weiteren Verlauf der Abstinenz und im Rahmen des Gruppenbesuchs stabilisiert?

Konntet Ihr auf Dauer mehr Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen entwickeln und Euer Leben wieder aktiv gestalten?

Welche konkreten Beispiele fallen Euch ein, wenn ihr an Euer abstinentes Leben und die Rolle der Selbsthilfe denkt?