

Peergruppen als Entwicklungs-Inkubator

Erste Erfahrungen aus dem neuen Angebot „Tagesstruktur Entwicklung“ der Stiftung Rheinleben

2015 haben sich in Basel die Stiftung Melchior und die PSAG, psychosoziale Arbeitsgemeinschaft zur Stiftung Rheinleben zusammengeschlossen. Die nun vier unter dem Rheinleben-Dach zusammen geführten Tagesstätten haben die Profile überprüft und ihr Angebot bestmöglich auf die unterschiedlichen Lebenssituationen von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung abgestimmt. Die Tagesstruktur Entwicklung (TE) hat dabei ihr Konzept umfassend überarbeitet. Sie bietet seit dem Frühling 2017 ein spezifisches Programm an, das in zeitlich befristetem Rahmen Veränderungs- und Entwicklungsprozesse initiiert und begleitet. Neben bewährten Programmmodulen, welche sich die Klientinnen und Klienten weitgehend selbst zusammenstellen, sind drei verschiedene Entwicklungsgruppen das zentrale, neue Element. Über diese E-Gruppen entfaltet und organisiert sich, je nach Themenschwerpunkt und Entwicklungsphase der Klienten, deren individueller Veränderungsprozess.

Ein Jahr nach Einführung des neuen Konzeptes fragt INSOS nach den ersten Erfahrungen. Martina Saner, Geschäftsleitung, Initiatorin des neuen Konzepts und Marianne Frei, Mitarbeiterin Team TE, Leiterin E-Gruppe Arbeit, im Gespräch mit Barbara Lauber, INSOS.

Tagesstruktur Entwicklung im Überblick ((Kasten))

Für wen: Für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, mit IV Rente oder IV in Abklärung, IV Aufbautrainings. Alter: 18-65 Jahre

Zeitlicher Umfang: Orientierungsphase, Vertiefungsphase, Integrations- und Ablösephase; prozessorientiert flexibel, insgesamt maximal 12 Monate

Wochenpensum: mind. 4, max. 8 Halbtage; Mix aus Programmen und Teilnahme E-Gruppe

Programme: Kochgruppen selbstständig und begleitet, Bewegung, gestalterische Tätigkeiten im Atelier, Musik, Schreibwerkstatt-Selbstmitgefühl, Gruppentraining sozialer Kompetenzen, gemeinsame Mahlzeiten. Ziel Programme: Selbst-, Sozial- und Methodenkompetenzen erweitern.

Themenausrichtung Entwicklungsgruppen: Standort und Orientierung, Arbeit und ehrenamtliches Engagement, stabil im Alltag. Ziel: Im Kontext der Peergruppe den eigenen Entwicklungsprozess entfalten.

Prozessbegleitung: Individueller Prozess in den E-Gruppen. Durch Fachperson moderiertes Peergruppensetting, nach Bedarf Zweiersetting zwischen Klienten und fachlicher Ansprechperson.

In Ihrem neuen Angebot werden Klientinnen und Klienten während maximal zwölf Monaten bei einem individuellen Veränderungs- und Entwicklungsschritt begleitet. Weshalb braucht es für diesen Prozess ein eigenständiges Angebot?

Frei: Zu uns kommen Menschen, die explizit an einer Veränderung arbeiten wollen.

Saner: Veränderung und Entwicklung findet bei den meisten Personen, welche die Rheinleben-Tagesstrukturangebote nutzen in kleinem oder grösserem Umfang, in ganz unterschiedlichem Tempo statt. Aber nur in der TE aktivieren, ja forcieren, wir eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenssituation und den eigenen Veränderungs-Wünschen oder -Nöten. Die E-Gruppen und ihre Peers wirken dabei fast wie ein Inkubator. In der TE gibt es einen phasenspezifischen Aufbau und eine zeitliche Beschränkung des Aufenthalts. Rahmen, Methoden und die Begleitung sind so organisiert, dass ein intensiver Prozess entstehen kann.

Frei: In der E-Gruppe setzen sich die Teilnehmenden bewusst mit ihrem Entwicklungsprozess auseinander und lassen andere daran teilhaben. Man inspiriert sich gegenseitig. Das Ganze hat Weiterbildungscharakter. Dabei versuchen wir aber nicht primär nur kognitive Impulse zu geben, sondern auch die Gefühls- und Verhaltensebene einzubeziehen. Es ist kein Kurs in dem Sinne, dass wir die Antworten liefern. Es sind erwachsene Menschen, die dazulernen, indem sie sich gemeinsam mit ihren eigenen Themen und Wegen auseinandersetzen und die Erfahrungen anderer in ähnlicher Situation nutzen können.

Wie initiieren Sie diese Entwicklungsprozesse konkret?

Saner: Die TE Mitarbeitenden und ich haben uns gefragt: „was unterstützt und was behindert Entwicklung?“. Wir sind zur Überzeugung gelangt, dass Entwicklung vor allem dann geschieht, wenn der Klient oder die Klientin Eigenverantwortung übernimmt. Wir trauen ihm/ihr zu, etwas für sich zu verändern. Sie sind es, die sich am besten kennen. Es ist ihre eigene Kraft, die nachhaltig etwas in Gang bringen kann. Für die Fachperson bedeutet dies, Verantwortung zu übergeben. Als Konsequenz haben wir die Prozessbegleitung vom Zweier-setting in die E-Gruppe verlegt. Wir glauben, dass der Austausch unter „Peers“ enorm wertvoll ist: Die eigenen Lebenserfahrungen und jene der andern zu nutzen ...mit allen Vor- und Nachteilen, wie sich getröstet fühlen, sich vergleichen, Stress bekommen. Dies ermöglicht eine Rollenvielfalt. Man ist nicht immer die Person, die Hilfe entgegennehmen muss, sondern kann sich auch beratend für andere, in einer Kompetenz erleben. Das stärkt das Selbstbewusstsein.

Frei: Wichtig ist auch die zeitliche Begrenzung. Das löst vielleicht ein wenig Druck aus, aber auch Schub im Wissen darum, dass die Zeit kostbar ist. Spätestens nach drei Monaten müssen die Teilnehmenden begründen können, weshalb es Sinn macht, dass sie weiter bei uns vertiefen. Sie müssen sich fragen: Bringt mir das etwas? Will ich das? Das stärkt nicht nur die Eigenverantwortung, sondern auch die innere Motivation.

An welchen Zielen arbeiten die Leute bei Ihnen?

Saner: Wenn die Leute neu zu uns kommen, geht es ihnen in der Regel nicht sehr gut, sie haben eine Krise hinter sich, haben wenig Orientierung, keine Perspektive, fühlen sich oft mutlos und ohnmächtig. Sie haben in der Regel kein Interesse an ausformulierten Zielen.

Frei: Unter Menschen zu kommen, wieder eine gewisse Regelmässigkeit im Alltag zu erleben, steht für viele im Vordergrund. Als Ansprechperson orientiere ich mich an den Themen der Person. Entsprechend stellen wir das Wochenprogramm zusammen.

Saner: Wir haben uns davon verabschiedet, mit den Klienten Zielformulierungen zu forcieren. Wir haben definiert, was wir als Fachpersonen in den verschiedenen Phasen ermöglichen wollen: z.B. in der ersten Phase, dass eine verbindliche Zusammenarbeit entsteht oder dass ein Klient durch Feedbacks und Ausprobieren neue Erfahrungen machen kann. Das nährt das Gefühl von Selbstwirksamkeit und bereitet den Boden für eine Entwicklungsperspektive.

Frei: In der E-Gruppe möchte ich die Leute in ihrer Zuversicht bestärken, dass sie das, was das Leben ihnen als Aufgabe stellt, bewältigen können. Die meisten bewegen sich in einem System von Abhängigkeiten (IV, Sozialhilfe). Für mich ist viel erreicht, wenn sie erkennen: Wo brauche ich mehr Informationen, um mich nicht ohnmächtig zu fühlen? Wo gibt es Gestaltungsspielräume, die ich nutzen kann? Wo kann ich erleben, dass mein Engagement sinnvoll ist? In der E-Gruppe Arbeit pflegen wir eine rollende Planung: Wo will ich aktiv werden? Und das nächste Mal berichten: Wie ist es mir damit ergangen? Was habe ich herausgefunden? Und dann gemeinsam weiterdenken und Alternativen erwägen. So bleibt man offen und flexibel. Das Risiko eines definierten Zieles ist, dass man auf dem Weg nur das wahrnimmt, was der Zielerreichung dient.

Saner: ...und eine Zielabweichung als Misserfolg erlebt. Dabei können Korrekturen sehr sinnvoll sein. Zielvorstellungen haben etwas Lineares. Es gibt Phasen, da kann das Lineare eine grosse Kraft entfalten, die mich fokussiert zum Ziel bringt. Aber es gibt auch Phasen im Leben, da ist nichts linear und es ist hilfreicher offener, flexibel, schrittweise vorzugehen.

Frei: Das gilt für viele unserer Klienten. Durch die Krisenerfahrung im Selbstbild erschüttert, müssen sie herausfinden, inwiefern sie sich durch die Krise verändert haben. Was ist noch gleich? Was ist realistisch? Sie sind am Hypothesen bilden. Dieser Prozess ist einfacher, wenn jemand bereit ist, sein Selbstbild zur Diskussion zu stellen. Es ist ein zirkulärer Prozess, bei dem man immer wieder zu den gleichen Fragen zurückkehrt und sich in der Zwischenzeit erprobt, alte Vorstellungen loslässt und Neues über sich erfährt.

Sie haben die Prozessbegleitung vom Einzelsetting in ein Gruppensetting verlegt. Welche Vorteile und Herausforderungen bringt dies den Teilnehmenden?

Saner: Für Neue ist das Gruppensetting anforderungsreich. Es braucht Mut und Vertrauen, sich in der Gruppe zu öffnen. Gleichzeitig intensiviert der Austausch die sozialen Beziehungen und ermöglicht ein Lernen am Modell.

Frei: Es ist inspirierend, voneinander lernen zu dürfen. In der E-Gruppe Arbeit denken die Teilnehmenden über ihre Arbeitserfahrungen nach und überlegen, was es braucht, damit

der berufliche Einstieg gelingen kann. Sie hören von den Erfahrungen jener, die bereits im IV-Training sind, aber weiterhin die E-Gruppe besuchen. Sie erfahren, wie andere mit bestimmten Situationen umgehen. Das erweitert den Horizont. Viele sagen, es sei eine grosse Erleichterung zu merken, dass man nicht die einzige Person ist, die mit diesen Herausforderungen konfrontiert ist. Sie nehmen Anteil aneinander, coachen sich gegenseitig, geben Feedback und machen sich Mut.

Saner: Trauen sie sich, gegenseitig auch Unangenehmes zurückzumelden?

Frei: Das hängt vom Vertrauensverhältnis und der Aufgabenstellung ab. Generell sind wir alle eher zurückhaltend, wenn es darum geht, andere im Gruppenkontext mit ihren Schwächen und blinden Flecken zu konfrontieren. Besonders schwierig finde ich es bei Personen, bei denen die Selbst- und Fremdwahrnehmung störungsbedingt stark auseinandergeht. Da suche ich eher das Einzelgespräch oder rege einen „Realitätscheck“ in der Praxis an. Insgesamt stelle ich fest, dass das Gruppensetting Prozesse beschleunigt. Mitzubekommen, welche Schritte andere machen, kann inspirierend sein. Es kann aber auch Druck und Frust auslösen, wenn man merkt, dass man selber noch nicht stabil genug ist.

Prozesse von Einzelpersonen in einem Gruppenkontext zu begleiten, fordert auch die Gruppenleitung heraus. Wie gut gelingt dies?

Frei: Es gelingt uns recht gut. Natürlich führen wir bei Bedarf auch Einzelgespräche. Aber es liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden sich zu melden, wenn sie ein Gespräch benötigen. Typisch für unsere Zielgruppe sind Schwankungen in der Befindlichkeit und Präsenz. Die Frage, wie mit dieser mangelnden Kontinuität umzugehen ist, fordert uns heraus. Ich kann die E-Gruppe nicht wie einen Kurs aufbauen. Ein Klient muss jederzeit einsteigen können. Ich plane die Nachmittage so, dass sie thematisch aufeinander bezogen, aber in sich abgeschlossen sind. Es ist ein zirkuläres Arbeiten an wiederkehrenden Themen. Die Planung ergibt sich aus dem Gruppenprozess.

Saner: Eine Herausforderung ist auch, wie ihr als Fachpersonen mit weniger Kontrolle umgehen könnt. Ihr habt den Prozess weniger in den Händen, wisst nicht immer über alles Bescheid. Ihr müsst das Angebot so gestalten, dass die Klientinnen und Klienten Anregung und Erfahrungen sammeln können ... wie kostbare Mosaiksteine. Und ihr müsst darauf vertrauen, dass sie diese Steine im Laufe der Entwicklung bei uns, vielleicht auch erst später, jeder in seiner Zeit, zu einem tragfähigen Boden fügen können.

Frei: Meine Rolle hat sich verändert. Ich ermutige die Leute sich selber schlau zu machen. Ich bin nicht in erster Linie Expertin, sondern Moderatorin des Knowhows, das die Teilnehmenden mitbringen. Ein Expertenteam kommt zusammen. Und meine Rolle besteht darin, diese Expertise für alle nutzbar zu machen.

Für welche Klientinnen und Klienten ist Ihr Angebot geeignet?

Frei: Profitieren können Personen, die regelmässig kommen, eine innere Motivation mitbringen, sich beteiligen und ihre Erfahrungen einbringen. Wichtig ist auch eine Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstreflexion. Wenn dies gegeben ist, braucht es selten Einzelgespräche. Schwierig ist es bei Personen, die oft fehlen oder die nichts von sich preisgeben. Wie finde

ich heraus, ob sie wirklich profitieren können? Da braucht es Einzelgespräche. Und manchmal muss man aushalten, dass man eine Zeit lang nicht einschätzen kann, ob jemand am richtigen Ort ist.

Saner: Auch schweigsame Personen können profitieren. Natürlich ist es für die Gruppe nicht einfach, wenn jemand nichts sagt. Aber wir haben immer wieder Beispiele von Personen, die im „Gruppen-Inkubator“ sitzen, die Wärme und Intensität erleben, die sehr gut zuhören ... und sich plötzlich öffnen.

Bereits haben mehrere Personen Ihr Entwicklungsangebot durchlaufen. Was hat sich für sie verändert? Wo sind sie hin?

Saner: Es finden sehr unterschiedliche Entwicklungsprozesse statt. Auch abhängig davon, wo die Person in ihrem Prozess steht und welche Fähigkeiten sie mitbringt. Die Bandbreite ist enorm, vom Abbruch bis hin zum grossen Entfaltungsprozess.

Frei: Einige gehen nach drei Monaten weiter, andere nach zwölf. In der E-Gruppe Arbeit habe ich Leute, die aktuell oder später ein IV-Training absolvieren. Es gibt welche, die sich nach der TE ehrenamtlich engagieren oder auf einem geschützten Arbeitsplatz arbeiten. Und es gibt Leute, die eine Ausbildung beginnen oder auf den ersten Arbeitsmarkt zurückkehren.

Saner: Die Wirkung des Veränderungsprozesses wird nicht immer an der konkreten Anschlusslösung direkt sichtbar. Zu uns kommen Personen auch, um sich besser kennen zu lernen, um sich mit ihren Einschränkungen auseinanderzusetzen und um Stabilität und mehr Lebensqualität zu erreichen. Mehrere sagen, sie hätten eine Versöhnung mit ihrer eigenen Lebensgeschichte erreicht. Ich bin überzeugt, dass diese freundliche, mitfühlende Zuwendung zu sich selbst weitere, selbstheilende und gestaltende Kräfte in Gang setzen kann.

Nach einem Jahr können Sie eine erste Bilanz ziehen: Wie zufrieden sind Sie?

Saner: Die zentralen Veränderungen, die wir gesucht haben, also den Entwicklungsprozess intensiver zu gestalten und die Verantwortung an die Teilnehmenden zu übergeben, entfalten sich gut. Ich empfinde immer wieder Freude und auch Erstaunen über das, was in Gang gekommen ist. Ich bin stolz auf mein Team wie mutig, flexibel und kompetent sie diesen TE-Veränderungsprozess mitgestalten.

Frei: Natürlich gibt es Herausforderungen: Durch die zeitliche Begrenzung gibt es viele Wechsel bei den Klientinnen und Klienten. Ständig neue Leute kennen zu lernen und immer wieder Abschied zu nehmen, fordert uns alle heraus.

Saner: Das Ganze ist sehr dynamisch geworden. Die Leute sind sehr unterschiedlich lange bei uns. Das Pensum wird laufend ihren Bedürfnissen angepasst. Diesem individuellen Aufbau zu folgen, ist nicht nur fachlich anspruchsvoll, sondern durch die veränderten, kantonalen Finanzierungsabläufe auch administrativ eine grosse Herausforderung. Wir kämpfen darum, dass die Finanzierungssystematik die Dynamik der Klienten Prozesse nicht übersteuert.

Wie ist das Feedback der Teilnehmenden?

Saner: Das Feedback hängt sehr davon ab, was für einen Prozess die Person machen konnte. Es gab früher, es gibt heute kritische Feedbacks. Ich habe eher mehr gute Rückmeldungen im

Kopf, vielleicht weil sie zum Teil sehr berührend und beeindruckend sind. Die Nachfrage für das Angebot hat in den letzten Monaten stark zugenommen.

Frei: In den Abschlussgesprächen äussern sich die Leute sehr zufrieden. Immer wieder höre ich, dass sie die E-Gruppen und unsere rollende Planung schätzen.

Wie geht es nun weiter?

Saner: Aktuell sind wir an den Verfeinerungsarbeiten. Die Fachpersonen sollen weiter experimentieren, anpassen und ihre Erfahrungen sammeln dürfen. Diesen Kompetenzzuwachs zu unterstützen, zum Beispiel auch mit Weiterbildungen, ist sehr wichtig. Auch die Verknüpfung mit internen Dienstleistungen, wie etwa dem Jobcoaching oder den anderen Tagesstrukturen sind wir am Verstärken. Und auch die gute, externe Zusammenarbeit mit unseren Fachpartnern bei IV, Sozialdiensten, Therapeuten und Ärztinnen sind für den Erfolg der Klientenprozesse wichtig.

Frei: Ich schätze es sehr, dass man ausprobieren und Fehler machen darf. Diese Haltung hat etwas Beflügelndes. Ich glaube, dass sich unser Angebot abhängig von der jeweiligen Gruppe immer wieder leicht wandeln wird.

Saner: Es ist erstaunlich, wie gnädig die Klientinnen und Klienten damit umgehen, dass wir immer wieder mal Anpassungen vornehmen. Dass sie miterleben können, wie wir unseren Prozess gestalten, wie wir selbst mit Korrekturbedarf umgehen, unterstützt – so glaube ich – auch Prozesse von ihnen.