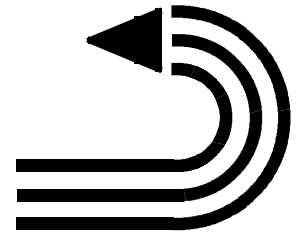


autonomes Behindertenreferat
AStA Uni Mainz

IsL (Interessenvertretung
selbstbestimmt Leben in Deutschland e.V.)



Peer Counseling - Reader

&

Peer Counseling Training Programm

(Peer Counseling Training Manual)
Independent Living Resource Center
San Francisco / USA

Zweite, erweiterte Auflage

Druck: AStA-Druck Uni Mainz

Auflage: 400

INHALT

Vorwort	Seite 4
<i>Tobias Reinarz</i>	
Vorbemerkung zur zweiten, erweiterten Auflage	Seite 6
Einleitung	
<i>Matthias Rösch</i>	
TEIL I	
Peer Counseling Training Programm	Seite 9
<i>Independent Living Resource Center, San Francisco (USA)</i>	
TEIL II	
Materialien zum Peer Counseling Training Programm	Seite 25
TEIL III	
Peer Counseling	Seite 62
Wie es von Menschen mit Behinderungen zur fortschreitenden Selbstbestimmung angewandt werden kann	
Einführung in die Grundlagen des Peer Counseling zum Peer Counselor Kurs in Erlangen vom 21. bis 22. Oktober 1993	
<i>Bill und Victoria Bruckner</i>	
TEIL IV	
Peer Counseling in Gruppen	Seite 73
Bericht vom gleichnamigen Seminar in Mainz vom 5. bis 7. November 1993	
<i>Birgit Nabben</i>	

Vorwort

Als Matthias Rösch mich im Sommer 1992 fragte, ob ich mir vorstellen könnte, für die deutsche Fassung des Training Manuals ein Vorwort zu schreiben, habe ich spontan "ja" gesagt. Einerseits war ich neugierig, da ich auf diese Weise mehr über die Grundlagen des amerikanischen Peer Counselings zu erfahren hoffte, und andererseits spürte ich tiefe Skepsis angesichts der Vorstellung, daß mit diesem Handbuch ein *Programm* empfohlen werden sollte, mit dem man/frau sich quasi im **Schnellverfahren** eine wirkungsvolle und einfühlsame Form der Beratung "antrainieren" könne.

Meine nächste Begegnung mit den Inhalten des Handbuches waren eher praktischer Natur, denn ich hatte als Supervisor die Ehre, die erste Durchführung von Peer Counseling-Kursen des autonomen Behindertenreferates des Asta der Uni Mainz zu begleiten. Diese lebendige Auseinandersetzung führte bei mir zunächst zu einer Verfestigung meiner ursprünglich ambivalenten Haltung. Einerseits war ich überrascht und erfreut darüber, daß dieses Programm der **Selbsterfahrung** eine grundsätzliche und notwendige Bedeutung beimißt; andererseits irritiert und beinahe ärgerlich darüber, daß sich die Leiter der Kurse manchmal allzu rigide und pädagogisch an den Vorgaben des Handbuches festzuklammern versuchten, um **gute** Peer Counselor zu sein.

Erst einige Wochen danach bekam ich die Übersetzung in meine Hände, und beim Lesen der ersten Seiten fühlte ich mich eher in meiner Skepsis bestätigt. Je weiter ich jedoch vordrang, umso neugieriger wurde ich, denn vieles von dem, was ich als Berater und Therapeut für eine hilfreiche Beziehung zu Ratsuchenden als notwendig und wichtig erachte, konnte ich hier in gut verständlicher Form wiederfinden.

So fällt es mir heute auch nicht schwer, dieses Handbuch allen KollegINNen aus den Zentren für selbstbestimmtes Leben und allen, an unserer Bewegung beteiligten Personen wärmstens zu empfehlen.

Ich glaube, daß sich viele von uns im politischen und materiellen Überlebenskampf der letzten Jahre innerlich von einer persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung entfernt, und sich hin zu einem publikumswirksamen "Profi-Behinderten" entwickelt haben. Sicherlich brauchen wir Repräsentanten unserer Bewegung, die mutig und bereit dazu sind, sich in den nervenaufreibenden Polit- und Medienrummel zu stürzen, um dort unsere Interessen mit denen durchzufechten, die gesellschaftliche Entscheidungen treffen. Die Gefahr ist jedoch groß, dabei nicht nur den Bezug zur eigenen Betroffenheit, sondern gleichzeitig zur Basis der Bewegung zu verlieren. - Insofern glaube ich, daß die Veröffentlichung dieses Handbuches eine echte Chance darstellt, wieder mehr zu uns selbst und zu einer bewegten Auseinandersetzung über Behinderung zurückzufinden.

Bei aller Zustimmung möchte ich jedoch nicht versäumen, auf eine Gefahr im Umgang mit dem hier vorgelegten Programm hinzuweisen. Sowohl seine gute Verständlichkeit als auch die teilweise polarisierte Darstellung des Gegenstandes suggerieren allzuleicht, es handele sich beim Peer Counseling um eine Beratung, die einfach zu lernen und anzuwenden sei, wenn man/frau das Handbuch nur gut durchgearbeitet hätte. Die Begegnung zwischen Menschen - und Beratung sollte eine Begegnung sein - läßt sich jedoch nicht programmatisch durch ein "Richtig" oder "Falsch" erlernen. Als Berater muß ich die innere Beweglichkeit entwickeln,

mich den jeweiligen Bedingungen von Ratsuchenden anzupassen, um Hilfe im Sinne des "Empowerment" anbieten zu können. Das Handbuch kann hierbei Entwicklungshilfe (Selbsterfahrung) leisten. Innerlich beweglich werden wir erst dann, wenn wir unsere eigenen Barrieren kennengelernt haben, so daß wir ihre Überwindung nicht mehr stellvertretend von Ratsuchenden verlangen müssen.

Bad Godesberg, den 12. April 1993

Tobias Reinartz

Vorbemerkung zur zweiten, erweiterten Auflage

Ein Jahr, nachdem die erste Auflage des Peer Counseling Training Programms herausgekommen ist, erscheint nun schon die zweite Auflage als Peer Counseling - Reader. Dahinter stecken einige für mich erfreuliche Tatsachen. Es scheint einen großen Bedarf an deutschsprachiger Literatur zum Thema Peer Counseling zu geben, so daß die erste Auflage des Peer Counseling Training Programms fast vollständig vergriffen ist.

Des weiteren sind zwei Texte dazugekommen, die eine wichtige Ergänzung für das Peer Counseling Training Programm darstellen und die zweite, erweiterte Auflage zu einem Reader haben werden lassen. Dadurch ist nötig geworden, durch Inhaltsverzeichnisse sowie einer anderen Aufteilung, dieses Heft übersichtlicher zu gestalten. Im ersten Teil ist, wie bisher, das Peer Counseling Training Programm zu finden. Der zweite Teil enthält, neu geordnet und ergänzt, Materialien zur Unterstützung des Training Programms.

Um das Training Programm in seiner bisherigen Form eindeutig verstehen zu wollen, war es sinnvoll, an einem entsprechenden Kurs selbst teilgenommen zu haben. Die Zusammenfassung des Erlanger Workshops von Bill und Vicki Bruckner im dritten Teil kann nun einige der Unklarheiten mit der teilweise sehr stichwortartigen Form des Training-Programms beseitigen helfen und ist somit für Außenstehende besser verständlich. Allerdings beschreibt dieser Text nur den zweiten Teil des Training Programms, der Einübung von Gesprächsführungstechniken. Der wichtige erste Teil des Programms mit seinem Schwerpunkt auf Selbsterfahrung, auf dessen Bedeutung Tobias Reinartz in seinem Vorwort nicht ohne Grund hinweist, wird bei den zwei- oder dreitägigen Workshops von Bruckners aus zeitgründen nicht der Raum gewidmet, der es in einem längerem Kurs sicherlich verdienen würde.

Als Ergänzung dafür, daß Peer Counseling nicht nur in einer Beratungssituation mit zwei Personen angewendet werden kann, dient die Zusammenfassung des Workshops zu Peer Counseling in Gruppen von Birgit Nabben im vierten Teil. Der Workshop hat im November 1993 unter der Leitung von Bill und Vicki Bruckner an der Universität Mainz stattgefunden. Grundlage für die Anwendung von Peer Counseling in Gruppen sind die bereits vorher behandelten Techniken des Peer Counseling. Die Arbeit in Gruppen erfordert darüberhinaus Kenntnisse über Prozesse in Gruppen und deren Leitung. Einen kurzen theoretischen Einstieg in Gruppentheorien und deren praktische Umsetzung soll durch diesen Text gegeben werden.

Dieser Reader basiert immer noch weitestgehend auf den US-amerikanischen Erfahrungen mit Peer Counseling. Er ist insofern nur ein Beitrag zur Diskussion, was hier unter Peer Counseling verstanden wird und Anwendung findet. Was wir als MitarbeiterInnen der Zentren für selbstbestimmtes Leben und Aktivisten der "Selbstbestimmt Leben" - Bewegung daraus machen, dafür brauchen wir sicherlich noch ein paar weitere Auflagen und Ergänzungen dieses Readers. Ein wichtiger Punkt in diesem Prozeß wird sicherlich die von *bifos* (Bildungs- und Forschungsinstitut zum selbstbestimmten Leben behinderter Menschen) geplante ausführliche Ausbildung in Peer Counseling sein, deren Gelingen ich viel Erfolg wünsche.

Mainz, den 8. Mai 1994

Matthias Rösch

Einleitung

Peer Counseling kann als die pädagogische Methode der "Independent Living"- Bewegung, der Bürgerrechtsbewegung behinderter Menschen, bezeichnet werden. Dahinter verbirgt sich die Erfahrung der gegenseitigen Unterstützung in Selbsthilfegruppen, die Personen mit ähnlicher Erfahrung, in diesem Fall Behinderte, machten. Wie auch in anderen Gruppen (z. B. Frauen, Schwule etc.), führte dies zu der bewußteren Erfahrung der eigenen Identität. Die Solidarität einer Gruppe von gleichgesinnten Personen, die einen ähnlichen Erfahrungshintergrund mit Diskriminierungen aufgrund der eigenen Behinderung haben, führte zusammen in der Auseinandersetzung mit den alltäglichen Schwierigkeiten zu einem verstärkten politischen Engagement. Ein Ergebnis davon ist, kurz gesagt, eine gesellschaftliche Einstellungsänderung nicht zuletzt durch das beispielgebende Anti-Diskriminierungsgesetz (ADA) in den USA, das die Wahrung der Bürgerrechte für behinderte Menschen gestärkt hat.

Das Prinzip des Peer Counseling ist sicherlich keine neue Erfindung der Behindertenbewegung. Es läßt sich auf verschiedene Gruppen übertragen. Grundgedanke ist, die Fähigkeiten der hilfesuchenden Person durch die Beratung weiterentwickeln zu helfen, so daß es ihr möglich wird, ihre Probleme selbst zu bewältigen. Dies wird dadurch erleichtert, daß der oder die Berater/in selbst behindert ist, woraus sich eine größere Vertrauensbasis entwickeln kann und so grundlegende Gegebenheiten, die mit der Behinderung zusammenhängen, nicht großartig erklärt werden müssen. Ebenso kann eine Modellrolle wahrgenommen werden. Diese Modellrolle kann motivierend zur Bewältigung der eigenen Schwierigkeiten wirken. Dabei nimmt das Peer Counseling Bezug zu der humanistischen Psychologie und wendet unter anderem Methoden an, die der personenzentrierten Gesprächstherapie nach Rogers ähnlich sind.

Diese Art der Beratung haben wir bei inzwischen drei Workshops des autonomen Behindertenreferates des AStA der Uni Mainz mit Vicki und Bill Bruckner aus San Francisco kennengelernt, die beide langjährige MitarbeiInnen des Independent Living Resource Center dort waren. Durch sie bekamen wir auch das amerikanische Original dieses nun auf deutsch vorliegenden "Peer Counseling Training Programm". Dadurch angeregt haben wir selbständig und mit Hilfe des Manuals inzwischen zwei eigene Peer Counseling-Kurse als autonomes Tutorium durchgeführt.

Das Peer Counseling Training Manual dient dem Independent Living Resource Center sozusagen als Lehrplan und Materialsammlung zur Ausbildung von ehrenamtlichen Peer Counselors, also der BeraterInnenausbildung. Es ist als Kurs gedacht, der zehn Wochen lang einmal pro Woche eine dreistündige Sitzung vorsieht. Denkbar sind allerdings auch Blockseminare, z.B. über zwei Wochenenden, um das Programm durchzuführen. Das Programm gliedert sich in zwei Teile. Im ersten Teil geht es zunächst um Selbsterfahrung unter besonderer Berücksichtigung der Erfahrung und Auseinandersetzung mit der eigenen Behinderung. Dies ist die nicht zu unterschätzende Basis, um die eigene Erfahrung mit Behinderung positiv in eine spätere Beratung einbringen zu können. Im zweiten Teil geht es schließlich um das Erlernen von Gesprächsführungstechniken, die wie bereits oben erwähnt, der personenzentrierten Gesprächspsychotherapie entnommen sind.

Wir sind im Text bei den original amerikanischen Bezeichnungen "Peer Counselor" für Berater/in und "Peer Counselee" für den/die Ratsuchende/n geblieben, weil sie die Beziehung in

der Beratung weniger hierarchisch und damit dem Peer Counseling angemessener beschreiben.

Was bringt nun ein solches Peer Counseling Training Programm als Teil einer gewachsenen Struktur der Independent Living-Initiativen in den USA hier im deutschsprachigen Raum? Die Situation und der kulturelle Hintergrund weisen schließlich nicht wenige Unterschiede auf. Ich denke, daß die sich hierzulande entwickelnde "Selbstbestimmt Leben"-Bewegung behinderter Menschen und die aus ihr entstehenden Zentren für selbstbestimmtes Leben unter IsL (Interessenvertretung selbstbestimmt Leben) als deren Dachorganisation, von den langjährigen Erfahrungen der Initiativen in den USA durchaus profitieren könne. Eine Entlastung der hauptamtlichen MitarbeiterInnen in der Beratung ist durch den Einsatz von ehren- oder nebenamtlichen Peer Counselors möglich. Dadurch besteht die Chance, die Arbeit der Zentren effizienter zu gestalten, eine stärkere Breitenwirkung zu erreichen und ein größere Basis aufzubauen; ich halte das für einen enorm wichtigen Ansatz, weg von einer professionellen Beratungselite wieder hin zu einem stärkeren Selbsthilfeansatz zu kommen. Durch den Einsatz ehrenamtlicheer Peer Counselors muß allerdings notwendigerweise eine Struktur von Supervision in den ZsL geschaffen werden. Sowohl die Peer Counselors benötigen eine Supervision während ihrer Tätigkeit, auch die TrainerInnen der Peer Counseling Training-Kurse brauchen eine fundierte Supervision, um die teilweise kritischen Selbsterfahrungsanteile und gruppensdynamische Prozesse beim Peer Counseling-Training bewältigen zu können. Im Sinne des Peer Counseling ist es selbstverständlich notwendig, daß die SupervisorInnen ebenfalls behindert sind. Hier sehe ich neue Anforderungen an die Struktur der ZsL, sowie neue Aufgabenfelder für erfahrene MitarbeiterInnen der Zentren.

Die hier vorliegende Übersetzung des Peer Counseling Training Programm ist eine erste, noch relativ direkte Übertragung eines amerikanischen Programms. Vieles muß wahrscheinlich an unsere Verhältnisse angepaßt und ergänzt werden. Bei den Materialien im Teil II sind schon Ergänzungen vorgenommen worden. Andererseits wäre es wünschenswert, wenn dieses Training Programm "lebendig" bleiben wird, d.h. aufgrund der Erfahrungen mit der Anwendung Ergänzungen, Änderungen gemacht und vorgeschlagen werden, die möglichst bald zu Neuauflagen führen können. Aus diesem Grund bitte ich um Kritik und Bemerkungen, Berichte und Materialien von eigenen Kursen - ich denke, daß im Text genug Platz für Anmerkungen und Änderungen ist - damit dieses Training Programm eine immer nützlichere Anwendung finden kann.

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei Martin Hohmann bedanken, der am Beginn seiner Tätigkeit als Zivi das Engagement und die Zeit gefunden hat, eine erste Übersetzung des Peer Counseling Training Manual anzufertigen.

Matthias Rösch

Autonomes Behindertenreferat AStA Uni Mainz, Staudingerweg 21, 55128 Mainz

TEIL I**PEER COUNSELING TRAINING PROGRAMM**

I	ANWERBUNG DER TEILNEHMERiNNEN	10
II	AUSWAHL	10
III	DAS TRAINING PROGRAMM	11
A	(1. Sitzung) Einführung in Peer Counseling	12
B.	(2. Sitzung) Behinderungsbewußtsein	13
C.	(3. Sitzung) Selbst-Bewußt-Werden / Bewußtsein	15
D.	(Sitzung 4) Die Fähigkeit zuzuhören - Einführung	17
E.	(5. Sitzung) Paraphrasieren	19
F.	(6. Sitzung) Gefühle spiegeln	21
G.	(7. Sitzung) Übung der Techniken	22
H.	(8. und 9. Sitzung) Spezielle Themen im Counseling	22
I.	(10. Sitzung) Spezielle Themen	23
J.	(11. und 12. Sitzung) Peer Counseling mit BeobachterInnen	23
K.	(13. Sitzung) Bewertung des Trainings / Abschluß	24

Übersetzung und Druck mit freundlicher Genehmigung des Independent Living Resource Center, San Francisco / USA

© Independent Living Resource Center, San Francisco (USA), 70 Tenth Street, San Francisco, CA. 94103

I ANWERBUNG DER TEILNEHMERINNEN

- A. Je nach Bedingungen durch:
 - 1. Verteilen von Handzetteln
 - 2. Artikel in Lokalzeitungen
 - 3. Stellenanzeigen
- B. Die Anwerbung sollte ca. zehn Wochen vor Beginn des Programms beginnen.
- C. Eine zweite Anwerbungsaktion sollte ca. sechs Wochen vor dem Beginn des Programms initiiert werden.
- D. Etwa drei bis vier Wochen können für die Anfangs- (Auswahl-) interviews gerechnet werden.

II AUSWAHL

- A. Vorbereitung einer Materialsammlung für die BewerberInnen vor dem Interview:
 - 1. Schriftliche Kriterien für den/die TeilnehmerInnen: Behinderung; Bildung und beruflicher Hintergrund; Einstellung gegenüber Behinderung; Eventuell entstehende Kosten für das Training; erwartetes Engagement; Kriterien für Aufnahme bzw. Absage.
 - 2. Genaue Beschreibung der Tätigkeit in der Beratung (Telefon, Gruppe, Einzelgespräche, Erstgespräche, Information) sowie Beschreibung der Zielgruppe; Tätigkeitsbereich; Angebot von Supervision und Ausbildung; spezielle Richtlinien der Organisation, die das Peer Counseling anbieten.
 - 3. Grundregeln für den Peer Counselor (s. Teil II Seite 28)
 - 4. Informationsmaterial über die Beratungsorganisation/Beratungsstelle
- B. Sammlung von Informationen über die BewerberInnen: Name, Adresse Telefonnummer, allgemeine Hintergrundinformationen.
- C. Spezielle Gebiete, nach denen gefragt werden sollte:
 - 1. "Erzähle mir etwas von dir?"
-> Welche Aussagen werden zuerst gemacht? Was lassen sie über die/den BewerberIn erkennen?
 - 2. "Erzähle mir von deiner Behinderung?"

Beachte dabei:

- a. Einstellung gegenüber Behinderung.
 - b. Wie weit ist die Behinderung in die gesamte Lebenssituation integriert. (Inwieweit ist die Behinderung Bestandteil des Alltags).
 - c. "Inwiefern hast du dich mit deiner Behinderung auseinandergesetzt und sie für dich akzeptiert?"
 - d. "Welche Aspekte bereiten dir noch Schwierigkeiten?"
 - e. "Welches sind deine Erfahrung mit Beratung?"
3. "Was interessiert dich an unserem Programm? Warum möchtest du Peer Counseling machen?"
 4. "Was stellst du dir unter Peer Counseling vor?"
 5. Gemeinsames Durchgehen der Materialsammlung: "Bist du dir im klaren über diese Punkte? Hast du Fragen?"
Laß die ILRC-SF Veränderungs-Skala ausfüllen (s. Teil II Seite 58).
- D. Wann soll der Bewerber über die Entscheidung informiert werden?

III DAS TRAINING PROGRAMM

Beigefügt (im Teil II Seite 49) ist eine Übersicht für ein erfolgreiches Programm. Wöchentlich dreistündige Sitzungen über einen Zeitraum von 10 bis 14 Wochen haben sich bewährt.

Der allgemeine Beginn der Sitzungen, die sich mit den Fähigkeiten des Zuhörens beschäftigen, ist:

Eine kurze Einführung durch den/die TrainerIn(nen); Diskussion in der Gruppe; ein "hot seat"¹, um die gelernten Fähigkeiten einzuüben (die Situation wird von dem/der TrainerIn vorgegeben); Zweiergruppen unter Aufsicht des/der TrainerIn, um die gelernten Fähigkeiten weiter einzuüben (Rotation der Gruppenmitglieder, damit jeder mit verschiedenen Personen arbeitet), Zusammenfassung in der Gruppe, soweit es die Zeit erlaubt. Jede neue Sitzung sollte mit 10 Minuten beginnen, in denen Fragen über die vorangegangene Sitzung erörtert werden können. Es handelt sich hier lediglich um

¹Der Begriff Rollenspiel wird in diesem Training-Programm so verstanden, daß bei zwei TrainerInnen beide ein Beratungsgespräch vor der Gruppe vorführen. Ein "hot seat" hingegen geht davon aus, daß einE TrainerIn und einE der TeilnehmerInnen zusammen eine Beratungssituation durchspielen.

Richtlinien. Flexibilität ist notwendig, um auf die sich ausbildenden Bedürfnisse und Fähigkeiten der TeilnehmerInnen reagieren zu können.

In den Zweiergruppen sollten die TeilnehmerInnen Situationen aus dem Alltag thematisieren.

Die Teilnahme in der Gruppe läuft eher in einem Prozeß als auf einem konstanten Level. Besonderheiten des Co-Counseling bei Übungen in Zweiergruppen.

Es ist absolut notwendig, daß der/die TrainerIn eine Atmosphäre des klaren, ehrlichen und nicht-wertenden kritischen Feedbacks ermöglicht.

Am Anfang sollte eine kurze Vorstellung der TeilnehmerInnen stehen.

A (1. Sitzung) Einführung in Peer Counseling

1. Was bedeutet der Begriff "Peer Counseling" für dich?
(Gruppendiskussion) (15 Minuten)
2. Zusammenfassung der Diskussion durch den/die TrainerIn. (1/2 Stunde)
3. Der/die TrainerIn wiederholt die "Peer Counseling-Richtlinien" (s. Teil II Seite 29) sowie die "Zugrundeliegenden Prinzipien".
 - a. Gemeinsame Verantwortung für das Aufstellen und Erreichen von Zielen.
 - b. Der Peer Counselor in der Modellrolle - Mitteilen eigener Erfahrungen.
 - c. Gewährleisten von emotionaler Unterstützung
 - d. Das Ziel ist, ein unterstützendes Netzwerk für den Einzelnen aufzubauen und diesen in eine größere Gemeinschaft zu integrieren.
 - e. Der kurze, spezifische und erneuerbare Vertrag.
 - f. Unterschiede zwischen Peer Counseling und Psychotherapie.

Gruppendiskussion über diese Punkte.

4. Der/die TrainerIn liest den Text "Listen - Höre zu" (s. Teil II Seite 36)

5. (Fakultativ) Gruppen von drei oder vier Peer Counselors sprechen über ihre Erfahrungen und Probleme, die sie in der Beratung entdeckt haben. Fragen und Kommentare der TeilnehmerInnen. (1 1/2 Stunden)
6. In Anbetracht der Tatsache, an diesem Programm teilzunehmen und selbst Counselor zu werden - was sind jetzt Deine Gefühle? Ängste? Stärke der Gefühle, die du hast? Wachheit? (1/2 Stunde)

B. (2. Sitzung) Behinderungsbewußtsein

1. Die zugrunde liegenden Regeln für das Trainingsprogramm werden vorgestellt. (5 Minuten)
 - a. Keine Urteile: Richtig-Falsch-Aussagen.
 - b. Das Wohlbefinden in der Gruppe ist wichtig, nicht das einer einzelnen Person: Spreche über Deine Gefühle als Antwort auf das, was andere erzählt haben; was es in dir hervorruft; welche eigenen Erfahrungen dir dazu einfallen.
 - c. Bleibe bei Gefühlen; detailreiche Tatsachengeschichten sollten vermieden werden.
 - d. Benutze die "Ich"-Form, um Deine eigene Sichtweise zu gewinnen.
 - e. Vertrauen - alle stimmen zu, daß das, was in der Gruppe ausgesprochen wird, in der Gruppe bleibt.
 - f. Rolle des Förderers (s. Teil II Seite 32 ⇒ "Empowerment")
 - g. JedeR stimmt der Teilnahme zu; nur der Grad des Teilnehmens variiert.
 - h. Punkte a-g mit der Gruppe durchgehen, um sie zu klären.
2. Das erste Bewußtwerden über die Behinderung.
 - a. (Zweiergruppen) Diskussion: Siehst du dich selbst als behindert an? Gibt es etwas wie eine körperlich Behinderung? Sind andere Menschen körperlich behindert? Gibt es Behinderungen anderer?
(Jeweils 5 Minuten, zusammen 10 Minuten)
 - b. Jede/r beschreibt seine/ihre ersten Gefühle beim ersten Bewußtwerden der Behinderung. ⇒ Beschränkung auf Gefühle! Beschreibe erste Reaktionen. Höre deinem/deiner PartnerIn auf-

merksam zu. Kein Feedback. Bist du der Meinung, nicht behindert zu sein, dann beschreibe Deine Behandlung. ⇒ Beschränke dich auf Gefühle! (Jeweils 5 Minuten, zusammen 10 Minuten).

- c. Welche Gefühle riefen die Schilderung der anderen in dir hervor? Was lernst du somit über Peer Counseling? (20 Minuten).
 - d. Welche Reaktionen zeigen/zeigten Mitmenschen deiner Behinderung gegenüber?
 - e. Inwiefern gleichen sich bzw. sind diese unterschiedlich von deinen eigenen? (15 Minuten).
 - f. Der/die TrainerIn bittet die Gruppe um eine Zusammenfassung.
 - g. (fakultativ) Beschrifte 20-30 Karteikarten mit Gefühlsausdrücken (Ärger, Verwundbarkeit, Angst, Verzweiflung, Freude, Hoffnung, Depression, Traurigkeit, Stärke, Fähigkeit, etc...) Jedem/jeder TeilnehmerIn werden zwei Karten ausgehändigt. Inwiefern lassen sich die jeweiligen Begriffe auf die momentane Situation der Person beziehen? Inwiefern ist das anders bzw. gleich in Bezug auf vergangene Gefühle?
 - h. (fakultativ) Versuch einer genauen Definition der gegenwärtigen Lage durch Meditation.
 - ① Entspannung von Körper und Geist.
 - ② Erinner dich an Deine erste Erfahrung mit deiner Behinderung. Mache dir Deine Gefühle bewußt. Die Situation ist eine Geburt. Ein Baby wird geboren. Es hat eine Behinderung. Stelle dir die Behinderung vor. Sei dir über Deine Gefühle bewußt.
 - ③ Stelle dir eine positive, glückliche Reaktion auf diene Erfahrung vor ⇒ Wie fühlt sich das an?
 - ④ Die Gruppe wird langsam zurückgebracht. Es folgen einige Minuten der Stille. Man teilt sich die Gefühle mit.
3. Zwei allgemein bekannte Gefühle: Ärger und Verwundbarkeit
- a. Was verärgert dich ? (Gruppendiskussion - TrainerIn listet auf).
 - b. Wie drückst du deinen Ärger aus? (TrainerIn listet auf).
 - c. Wie fühlst du dich, wenn du deinen Ärger ausdrückst (falsch, ängstlich, machtvoll)? ...darüber mit jemanden zusammen zu sein, der verärgert ist? (15 Minuten)

- d. In welchem Bezug steht das zu Behinderung? Gibt es überhaupt einen Bezug?
- e. Inwiefern würdest du dich gerne anders verhalten? (Ein oder zwei "hot seats" zum Üben. Übernehme die Vorschläge der Gruppe) (15 Minuten).
- f. Was gibt dir das Gefühl von Verwundbarkeit? Welche Bedeutung hat dieses Wort für dich?
- g. Was ist das schlimmstmögliche, daß dir zustoßen könnte, wenn du dich verwundbar fühlst? (15 Minuten).
- h. Wie kannst du dich verhalten? (Zwei "hot seats") (10 Minuten).

C. (3. Sitzung) Selbst-Bewußt-Werden / Bewußtsein

1. Bewußtsein / Integration (Dies ist kein zu erreichender Endzustand, sondern ein Punkt in einem andauernden Prozeß von Bewußtsein und Erfahrung)
 - a. Diskussion über die Definition von Behinderung
 - Einschränkung im Leben
 - Störung für das "Funktionieren"
 - Siehst du dich selbst als behindert an? Warst du jemals (in diesem Sinne) behindert? (15 Minuten)
 - b. (Übung mit Mimik in der Gruppe). Instruktion: "Ich werde jetzt Wörter vorlesen, die unsere Gefühle an verschiedenen Stufen im Prozeß des Bewußtwerdens und Erfahrung der Behinderung beschreiben. Seht euch nicht gegenseitig an. Wenn ich diese Wörter jetzt ausspreche, dann drückt es aus. Ihr könnt auch Geräusche machen, aber nehmt mit niemand anderen Kontakt auf".

Schock
Traurigkeit
Depression
Verletzbarkeit
Ärger
Hoffnung

Ich bin wieder eins. Ich bin wieder ganz ein menschliches Wesen.
 - c. (Gruppendiskussion) Welche Gefühle hattest du soeben?
 - d. Wo im Prozeß befindest du dich jetzt?

- e. Was bedeutet für dich die Anerkennung und die Integration der Behinderung? Wie sieht es konkret aus/wird es konkret aussehen? Versucht du "geheilt" zu werden oder einfach mit der Behinderung auszukommen/fertig zu werden?
 - f. Wie wird das Deine Beziehung zu anderen beeinflussen? (20 Minuten)
2. Meditation (fakultativ)
- a. Beginne mit Entspannung von Körper und Geist
 - b. Umgebung (Setting): Wald, Meer Wiese - Wahrnehmen von Einzelheiten (sehen, riechen, fühlen, hören)
 - c. Situation: du triffst einen weisen alten Mann/ eine weise alte Frau, der/die dir folgende Fragen beantworten wird: Wer bin ich wirklich? Was brauche ich, um mich selbst zu erkennen? Der weise Mann/die weise Frau gibt dir ein Geschenk, welches dir helfen soll, dich zu erinnern.
 - d. Die Gruppe wird langsam zurückgeholt. Einige Minuten Stille. Erfahrungen werden ausgetauscht.
3. Sensibilität anderen Behinderten gegenüber: "Die Hierarchie der Behinderungsarten"
- a. Welches ist die schlimmstmögliche Behinderung, die du dir vorstellen kannst? Welche die beste? Warum? (Oder auch: Grad der Behinderung) (10 Minuten).
 - b. Welche behinderungsbedingte Einschränkungen und Verhaltensweisen lösen in dir Unbehagen aus? Warum? Vorschläge der anderen, wie man damit umgehen könnte. ROLLENSPIEL mit einem/einer PartnerIn um Möglichkeiten zu finden, damit umzugehen - du nimmst die Rolle des "Anderen" ein, dann wird getauscht. (Hot seat - und Zweiergruppen, 5-10 Minuten jeweils) (20 Minuten).
 - c. Soziale - Politische Auswirkungen einer Hierarchie von Behinderungsarten.
 - d. Was für eine Bedeutung hat das für Peer Counseling? (15 Minuten)
4. Fasse die Punkte # 1-6 zusammen. Der/die TrainerIn listet die Aufgaben des Counselings auf, wie sie durch die verschiedenen Stufen des Bewußtwerdungsprozesses notwendig werden. (15 Minuten).
5. (Fakultativ) Weiß ich selbst genug, um Counseling zu beginnen? Der/die TrainerIn nimmt an zwei 15-minütigen Hot seats als Counselee

teil. (Wähle aus verschiedenen Situationen aus: Sexualität, Selbstmord, Assistenz, Verzweiflung etc.). Counselor und Gruppe geben Feedback - wie hat es funktioniert? Bringe dies in eine Überleitung auf das noch kommende Programm. (Freigestellt).

D. (Sitzung 4) Die Fähigkeit zuzuhören - Einführung

Die Fähigkeit zuzuhören hat viel Anwendungsmöglichkeiten. Viele von Euch werden erkennen, daß ihr diese Fähigkeit ganz selbstverständlich nutzen werdet. Gutes Zuhören allein macht schon ca. 50 % des Counselings aus und Ihr könnt es als nützliches Mittel in der Familie, im Freundeskreis und bei der Arbeit einsetzen.

Das Zuhören ist ein Mittel der Unterstützung, eine Hilfe für andere, um herauszufinden, wo sie gerade sind, was sie denken und wie sie sich fühlen. Die Fähigkeit, gut zuhören zu können kann also einen Menschen helfen, ein Problem zu lösen oder sich über seine Probleme Klarheit zu verschaffen. Du magst herausfinden, daß gutes Zuhören dir helfen kann zu erkennen "woher eine andere Person kommt".

Wie kann beschrieben werden, was gutes Zuhören NICHT ist? Zusammenfassen. (10 Minuten).

Es ist nicht, das Sprechen ganz und gar selbst zu übernehmen; Es ist nicht das Erteilen von Ratschlägen; Es ist nicht, zu manipulieren; Es ist nicht, die Verantwortung für das Problem des anderen (und dessen Lösung) zu übernehmen. Bedenke bitte, daß dieser Workshop dich nicht zum Therapeuten/zur Therapeutin ausbilden soll. Zuhören ist nur ein Teil des Helfens, aber es ist ein extrem wichtiger Teil.

Attending behavior: Körpersprache und Grundlagen; offene und geschlossene Fragen (3 Stunden mit einer 15-minütigen Pause).

1. Körpersprache: Elemente sind Blickkontakt, Haltung, eingenommener Raum ?, Gestikulation und Mimik. Gib einen Überblick über die Bedeutung dieser Begriffe. (Gruppendiskussion).
 - a. Welche kulturellen Variationen gibt es bei der Körpersprache?
 - b. Welches sind durch die Behinderung bedingte Veränderungen der Körpersprache?
 - c. Wenn kulturelle Unterschiede und Behinderung mit einbezogen werden, welches sind einige Beispiele für Körpersprache, welche leicht mißverstanden werden können?
 - d. Was können wir als Peer Counselors aus der Körpersprache ablesen? (20 - 30 Minuten).

2. "Verbales Folgen": Dieses "Folgen" unterscheidet sich von gewöhnlicher Konversation, in der jede Person ihrem eigenen Gedankengang folgen kann. Zum bewußten Anwenden des "verbales Folgen" ist es wichtig, das Gegenüber den Verlauf des Gespräches bestimmen zu lassen, während man sich selbst auf schlichtes Erwidern oder Zwischenfragen beschränkt. Unterbrechungen sollten auf ein Minimum beschränkt sein, das Springen zwischen Themen sollte vermieden werden. Und wenn es auch zu Beginn schwer fallen mag: Versuche, dem anderen keine Ratschläge zu geben oder seine Beweggründe, seine Gedanken oder sein Benehmen zu bewerten. Wichtig ist es auch, dem Gegenüber zunächst keine eigenen oder ähnlichen Erfahrungen zu schildern. Bedenke: Du bist für die Lösung des Problems nicht verantwortlich! (5 Minuten)
3. Hot seat mit TrainerIn als Counselee. Die Gruppe gibt anschließend Rückmeldung über die Körpersprache beider Gesprächspartner und dem "verbales Folgen" des Counselors. (15 Minuten).
4. Zweiergruppen: Beschreibe dich selbst: deine Vergangenheit, deine Gegenwart, deine Zukunft; deine Gefühle und Gedanken und was in deinen Augen "heiße Eisen" sind (5 Minuten. Stop. Counselor und Counselee tauschen ihre Beobachtungen über Körpersprache und die Fähigkeiten des Zuhörens aus. 5 Minuten. Die Rollen werden getauscht. Dieselbe Reihenfolge. 20 Minuten insgesamt).

(15 Minuten Pause)
5. Offene Anregung eines Gesprächs
 - a. Der erste Gesichtspunkt ist das Fragen. Wir werden uns mit "offenen" und "geschlossenen" Fragen beschäftigen.
 - ① Gib Beispiele für "offene" Fragen.
 - ② Wer stellt solche Fragen?
 - ③ Welchem Zweck dienen sie?
 - ④ Gib Beispiele für "geschlossene" Fragen.
 - ⑤ Wer stellt solche Fragen? Aus welchen Grund stellen wir solche Fragen? (15 Minuten)
 - b. Positive Arten, "offene" Fragen im Counseling zu stellen.
 - ① Der Verlauf ist vom Counselee bestimmt.
 - ② Sammle viele Informationen.
 - ③ Erkenne, welche Anliegen dem Counselee am wichtigsten sind.
 - ④ Kann eine festgefahrene Situation "auftauen".
 - ⑤ Lenke das Gespräche auf einen persönlicheren, "inneren" Punkt. (5 Minuten).
 - c. Negative Arten:
 - ① Zu viele Freiheiten? Keine Grenzen.
 - ② MancheR könnte ins "Schwätzen" geraten.

- d. Positive Seiten "geschlossener" Fragen:
 - ① Entlocken spezifischer Informationen.
 - ② Können als Begrenzung wahllosen Schwätzens dienen. Können Ängste beschwichtigen.
 - ③ Können den Wahrheitsgehalt von Informationen überprüfen. (5 Minuten)
- e. Negative Seiten:
 - ① Neigen dazu, das Gespräch abzuwürgen.
 - ② Provozieren "ja - nein"-Antworten
 - ③ Tendieren dazu, eine etwas unpersönliche Atmosphäre entstehen zu lassen. (5 Minuten)
- f. Was macht das "Wieso?" zum Problem? Welche anderen Wörter gibt es stattdessen? (5 Minuten)
- g. Kleine Ermunterungen können das Gespräch weiterführen: Sie können verbal sein (wie z.B. "Erzähl weiter", "Oh, ja", "Ich verstehe", "Ja" oder einfach die Wiederholung der letzten beiden Wörter, die der/die GesprächspartnerIn gesagt hat, z.B. "So wenig Zeit ...?") oder auch nonverbal sein (Nicken, Lächeln). Das wichtige ist, daß sie kurz und für dich natürlich sind. Wieder gilt, daß du durch Ausprobieren deinen eigenen Stil finden mußt. Oft hat eine solche Ermutigung oder eine einfache Wiederholung des bereits Gesagten einen großen Effekt, also habe ruhig den Mut, dich bei dem Gebrauch dieser kleinen Verstärker nicht einzuschränken, um das Gespräch am laufen zu halten. (5 Minuten).
- h. Schweigen als kleine Ermunterung. Wie reagierst du auf Schweigen? Welche Funktion könnte es in der Beratung haben? (10 Minuten).
- i. 15 Minuten "Hot Seat". Feedback der Gruppe über alle Techniken, die bis dato erlernt wurden, aber spezieller Bezug auf Schweigen, "offene" und "geschlossene" Fragen. (25 Minuten).
- j. Zweiergruppen (je 7 Minuten für Gespräch und 3 Minuten für Feedback) (20 Minuten).

E. (5. Sitzung) Paraphrasieren

- 1. Der/die TrainerIn liest:

JedeR von Euch hat das Paraphrasieren schon bei anderen erlebt und hat auch selbst paraphrasiert, vielleicht ohne es selbst zu bemerken. JournalistInnen, die ein Interview führen, wiederholen oft das Gesagte in ihren eigenen Worten noch einmal: das ist Paraphrasieren. Wer in irgendeinem Unterricht sich Notizen macht, tut oft nichts anderes, als

das vom Lehrenden Gesagte zu paraphrasieren. Ebenso muß, wenn man z.B. ein Telegramm absendet, eine umfangreiche Botschaft auf wenige Worte beschränken: auch das ist eine Art des Paraphrasierens. Eine Paraphrasierung gibt kurzgefaßt die Essenz eines Textes wieder; Fakten einer Situation werden genannt, Details jedoch fallen gelassen. Diese Technik ist etwas fortgeschrittener und erfordert mehr Konzentration und Übung als das "offen" Fragen, welches wir zuvor kennengelernt haben.

Das Paraphrasieren hat im Wesentlichen drei Hauptfunktionen:

(1) Es dient zum einen als eine Überprüfung des Verständnisses, um zu garantieren, daß das Gesagte korrekt verstanden wurde. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn du verwirrt bist, oder wenn du das Gefühl bekommst, dich zu eng mit der Situation des/der Betroffenen zu identifizieren. Wenn du alles richtig verstanden hast, wird deinE GesprächspartnerIn auf deine Paraphrasierung mit Ausdrücken wie z.B. "Ja" oder "Stimmt" reagieren.

(2) Eine Paraphrasierung kann auch klären, was genau der/die GesprächspartnerIn gesagt hat, insbesondere wenn du beginnst, Trends zu erkennen, Dichotomien aufzustellen oder Prioritäten aufzulisten. Als aktiveR ZuhörerIn mit einem gewissen Grad an Objektivität wirst du diese Trends oder Prioritäten leichter erkennen können als der/die Betreffende selbst, welche einfach "den Wald vor lauter Bäumen" nicht erkennen.

(3) Eine gute Paraphrasierung kann außerdem demonstrieren, daß du, wie C. Rogers es nennt, ein "passendes Einfühlungsvermögen" besitzt. Passendes Einfühlungsvermögen ist eine nicht-wertende Wiedergabe des Standpunkts des Gesprächspartners; es ist "die Welt mit den Augen des anderen zu sehen".

Es ist wichtig, eine Paraphrasierung kurz zu halten. Sie sollte fast immer kürzer sein, als die ursprünglichen Aussagen des/der Betreffenden. Gestalte die Paraphrasierung unverbindlich, so daß dein Gegenüber, falls sie nicht korrekt ist, keine Hemmung hat, sie zu verbessern: Es ist für dich ausgesprochen wichtig zu wissen, wann du etwas falsch verstanden hast. Du könntest Deine Paraphrasierung auch mit der Frage "Stimmt das?" oder etwas Ähnlichem beenden. Paßt auf, keinesfalls mit "nicht wahr?" oder "oder?" zu enden, denn sie verwandeln die Paraphrasierung in eine "geschlossene" Frage. Für gewöhnlich beginnst du eine Umschreibung mit "Mit anderen Worten...", "du sagst praktisch...", "Ich habe dich so verstanden, daß...". JedeR von Euch wird noch andere einleitende Sätze finden, die ihm/ihr mehr gelegen sind.

Eine besondere Schwierigkeit der Paraphrasierung ist, daß, falls sie genau das nachplappert, was gesagt wurde, sie keinesfalls hilfreich ist, sondern im Gegenteil verwirrend wirkt - andererseits kann sie dem/der GesprächspartnerIn leicht Worte in den Mund legen, die nicht gesagt wurden. Dies geschieht, wenn du über zuviel eigene Eindrücke

verfügt. Das erstgenannte nennt man schlicht Wiederholung, das zweite ist eine Interpretation.

2. Bitte drei Gruppenmitglieder, das oben Gesagte zu paraphrasieren. Welche Ähnlichkeiten und Unterschiede sind zu erkennen? (15 Minuten).
3. Was verstehen wir unter der Technik des "fairen Kämpfens"? Wie kann man Paraphrasierungen im Rahmen von "fairen Kämpfen"² einsetzen? Beispiele (10 Minuten).
4. Hot Seat:
 - a. Übe schlechtes Paraphrasieren. Feedback der Gruppe.
 - b. Benütze Paraphrasieren in einem Streit. Feedback der Gruppe.
 - c. Kommentiere, inwiefern andere bis dato erlernte Techniken angewandt wurden. (30 Minuten).
5. Zweiergruppen (25 + 5 Minuten. 15 Minuten Pause, dann Tausch. 75 Minuten insg.).
6. Gruppendiskussion: Erfahrungen mit den 25-minütigen Übungen; Erfahrungen bis zu diesem Punkt im ganzen; Probleme, was hat man gelernt, sollen mehr "hot seats" durchgeführt werden?
7. Meditation: JedeR stellt sich ein "großartiges" Counseling vor. Austausch von Gedanken und Gefühlen.

F. (6. Sitzung) Gefühle spiegeln.

1. (Gruppendiskussion) Wo liegen hier Schwierigkeiten? (Sind die Gefühle zu privat, zu stark oder zu peinlich, um sie direkt zu behandeln; das Gesagte und die non-verbale Ausdrucksweise passen nicht zusammen; kulturelle Bedingungen?)
2. Der Gebrauch von Gefühlsspiegelungen (Sage, daß du siehst, was vorgeht und daß es O.K. ist; lasse "eigene" Gefühle zu; Überprüfung) (15 Minuten).
3. Da das Sprechen über Gefühle eine sehr begrenzte Erfahrung ist, kann es sein, daß auch unser dazu gehörendes Vokabular nur begrenzt ist.

²"Faires Kämpfen" oder "fair fighting" ist eine angeblich sehr amerikanische Art und Weise einen Streit auszutragen. Es bedeutet, daß man seineN PartnerIn, seineN Arbeitskollegen/in o.ä. darum bittet, nach den besprochenen Gesprächsführungstechniken (vor allem aktives gegenseitiges Zuhören) offen einen aktuellen Konflikt durchzusprechen. Es ist somit eine Methode "Konflikte zu lösen, ohne sich gegenseitig zu erschießen".

Sprecht über Euer Wohlbefinden oder Unbehagen beim Diskutieren über Gefühle. (15 Minuten).

4. Was müssen wir beim Spiegeln von Gefühlen beachten? (5 Minuten).
 - a. Verbale und non-verbale Kommunikation.
 - b. Sei sensibel genug, den richtigen Zeitpunkt zur Reflexion/Spiegelung zu finden.
 - c. Wie stellt man Fragen über Gefühle?
 - d. Wie kann man spiegeln/reflektieren, ohne zu interpretieren?
5. Gibt es Unterschiede zwischen der Spiegelung von Gefühlen und dem Paraphrasieren? Der/die TrainerIn macht eine expressive Aussage. Eine Person soll die Aussage paraphrasieren, eine andere soll sie spiegeln/die Gefühle hervorheben. (5 Minuten).
6. Hot seat (30 Minuten).
 - a. Schlechte Zeitpunkte, zu wenig Spiegelungen; Interpretationen.
 - b. Die richtige Art und Weise.
7. Zweiergruppen (25 + 5 + 15 Minuten Pause, dann Wechsel: 75 Minuten).
8. Zusammenfassung durch die Gruppe. (30 Minuten).

G. (7. Sitzung) Übung der Techniken.

1. Schrittweise Wiederholung der Techniken des Zuhörens, des aufmerksamen Verhaltens, der offenen Einladung zum Gespräch, Paraphrasierung und Spiegeln von Gefühlen: Je ein Gruppenmitglied erklärt einen dieser Bereiche; Rollenspiele. (140 Minuten insg.).

Zweiergruppen (30 + 10 + 15 Minuten Pause - tauschen = 95 Minuten).

2. Wiederholung der ausgeteilten Materialien "Der Prozess des Counselings", Gesprächsführungstechniken, "Einschätzung des Peer Counselors" durch die Gruppe - siehe Teil II Seite 60 (40 Minuten).

H. (8. und 9. Sitzung) Spezielle Themen im Counseling

1. Macht und Abhängigkeit: Wer hat Macht? Was ist Macht? Warum ist dies ein Thema? Zuerst gibt der/die TrainerIn Beispiele, dann die Gruppenmitglieder. (15 Minuten).

2. Selbstschutz: Wie kann ich auf mich selbst achten und einen "burn-out" vermeiden? Wodurch entsteht ein "burn-out"? s. Teil II Seite 57 (15 Minuten).
3. Andere Themen auf Vorschlag der Gruppe. (nach Bedarf).
4. Wie sieht unser "schwierigster Fall" aus? Wie kann man erkennen, in welchen Fällen andere, zusätzliche Hilfen in Anspruch genommen werden müssen? (60 Minuten).

Zweiergruppen (30 Minuten Übung + 5 Minuten Feedback, dann wechseln = 70 Minuten).

5. Falls noch Zeit übrig ist, können weitere Übungen durchgeführt werden.

I. (10. Sitzung) Spezielle Themen.

1. Selbstmord / Depression (s. Teil II S. 50 ff)
 - a. Welche Gefühle rufen diese Worte hervor? (schnelle Assoziationen - möglichst nur ein Wort).
 - b. Warum reden wir hier darüber? (kurz)
 - c. Eigene Gefühle: moralische / religiöse. (10 Minuten).
 - d. Eigene Erfahrungen, Selbstmordgedanken. (30 Minuten).
 - e. Wieviel wissen wir über dieses Thema? (30 Minuten).
 - f. Gefährlichkeitsstufen: Anzeichen / Signale (20 Minuten).

- Pause -

- g. Counseling "do's" und "don't's" - Techniken ("Tu dies und nicht das"). Der Vertrag (30 Minuten).
- h. Hot seat (20 Minuten).
- i. Weiteres Üben durch Zweiergruppen (10 + 5 + Wechseln = 30 Minuten).

Während dieser Sitzung ist oft einE ReferentIn von der "suicide prevention" dabei.

Andere ReferentInnen könnten zum Thema Krisenintervention sprechen.

J. (11. und 12. Sitzung) Peer Counseling mit BeobachterInnen

Erfahrene Peer Counselors werden eingeladen, um die Gruppe zu beobachten und den Gruppenmitgliedern Feedback zu geben. Der Fragebogen zur Beratungseinschätzung kann hierfür genutzt werden.

Wir schlagen folgenden Zeitplan für diese Sitzungen vor:

Eintreffen, Vorstellung, letzte Instruktionen (20 Minuten).

Zweiergruppen (45 + 20 Minuten Feedback, 20 Minuten Pause, danach Wechsel. = 150 Minuten).

K. (13. Sitzung) Bewertung des Trainings / Abschluß

1. JedeR, TrainerIn eingeschlossen, gibt seine Beurteilung des Trainings sowie des bzw. der TrainerIn ab. Hier können Verbesserungsvorschläge gemacht werden. Auch sollte jedeR eine Beurteilung über seine neugewonnenen Erfahrungen machen, welche Ängste noch immer bestehen, und ein Feedback den anderen Gruppenmitgliedern geben, die bei den Zweiergruppen dabei waren. (Wiederhole die ILRC-SF Veränderungs-Skala, s. Teil II Seite 58)
2. Schlußfeier und ggf. Ausstellung der Zertifikate. Auf eine erfolgreiche Peer Counselor-Zukunft ...

TEIL II**MATERIALIEN ZUM PEER COUNSELING TRAINING**

PEER COUNSELING TRAINING / Ankündigung des Independent Living Resource Center / San Francisco	26
Autonomes Tutorium zu "Peer Counseling" / Ankündigung an der Universität Mainz / Wintersemester 91/92	27
Grundregeln für den Peer Counselor	28
Grundregeln für das Peer Counseling Training	29
Was ist Peer Counseling ?	30
Die Philosophie des "Independent Living"	31
Empowerment - (Befähigung)	32
Grundsätze zum selbstbestimmten Leben	33
Kriterien zum Schutz des Begriffs "Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen"	34
LISTEN - Höre zu	36
Die Kunst sich zu verschließen - Die Kunst sich zu öffnen	37
Irgend etwas	38
Peer Counseling "DO's" und "DON'T's"	39
15 Typen selektiven Denkens	41
Grundlagen des (aktiven) Zuhörens	43
Aufmerksamkeit	44
Was hast du gesagt?	45
Fragenkatalog GEFÜHLE	46
Ein Vokabular der Gefühle	47
Gesprächsführungstechniken	48
Der Counseling-Prozeß	49
Selbstmordgefahr - Wie du helfen kannst	50
Einschätzung potentieller Selbstmordgefahr	52
Mythen und Tatsachen über Selbstmord	54
Fragen zu Depression und Selbstmord	56
Was ist "burnout"?	57
ILRC-SF Veränderungs-Skala (Peer Counseling - Selbsteinschätzungsfragebogen)	58
Einschätzung der Beratung (Fragebogen)	59
Literaturempfehlungen	60
Mitgliedsorganisationen von IsL	61

**PEER COUNSELING TRAINING
April 1990**

Ankündigung des Independent Living Resource Center / San Francisco

Was ist ein Peer Counselor? Peer Counselors sind Menschen, die selbst Erfahrungen mit emotionalen Problemen gemacht haben, und die aufgrund dieser Erfahrung anderen Menschen helfen möchten. Durch einfühlsames Zuhören, das Teilen der Erfahrung und durch das Aufzeigen von Möglichkeiten können Peer Counselors auf einzigartige Art und Weise andere helfen wie sich selbst. Wenn Sie die Fähigkeit besitzen, anderen gegenüber sehr sensibel zu sein und offen zu kommunizieren, dann könnte es Sie interessieren, als Peer Counselor ausgebildet zu werden.

WANN ? An zwölf Freitagen von 13.30 bis 16.30 Uhr beginnend am 20. April und endend am 20. Juli. Es gibt zusätzlich einen Aufbaukurs mit drei Sitzungen, für alle, die in der Zentralklinik von San Francisco Peer Counseling machen wollen.

WO ? Im Independent Living Resource Center, 70 Tenth Street, 1. Stock, zwischen Mission und Market Street.

WER ? Behinderte Menschen !

ANMELDUNG BEI ...

Einige der hier enthaltenen Materialien wurden über viele Jahre vom Independent Living Resource Center in San Francisco im Peer Counselor-Training benutzt. Von einigen ist die Herkunft unbekannt. Wir möchten uns entschuldigen, daß es von daher oft nicht möglich war, die jeweiligen Quellen zu nennen.

Autonomes Tutorium zu "Peer Counseling"

Ankündigung an der Universität Mainz / Wintersemester 91/92

Im Wintersemester 1991/92 findet an der Universität Mainz ein "Trainings-Seminar" zu Peer Counseling statt, daß für alle Interessierte, auch über die Universität hinaus, angeboten wird.

Peer Counseling ist ein nicht direkt zu übersetzender Begriff, der soviel wie Betroffene beraten Betroffene bedeutet. In dem autonomen Tutorium, das nur für behinderte Menschen offen ist, wollen wir diese Beratungstechnik erlernen und erarbeiten. Mit dieser Methode wird, von den CIL (Center for independent living) in den USA ausgehend, international erfolgreich gearbeitet. Grundzüge des Peer Counseling sind, daß ein/e behinderte/r BeraterIn einem ebenso behinderte/n Ratsuchende/n aufgrund seiner/ihrer ähnlichen persönlichen Erfahrung zeigen kann, wie Schwierigkeiten überwunden werden können und welche Möglichkeiten es gibt, ein selbstbestimmtes, autonomes Leben mit einer Behinderung führen zu können. Von großer Bedeutung ist, daß der/die Beratende selbst behindert ist. Dadurch kann ein leichter Zugang von Seiten des/der Ratsuchenden erwartet werden, genauso wird der/die Beratende mit der Lage des /der Ratsuchenden besser umgehen können. Die Modellrolle des/der Beraters/in kann eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen.

In diesem autonomen Tutorium, das unter der Leitung von Walter Zoubek stattfinden soll, wird Selbsterfahrung eine wichtige Rolle spielen. Eine Beratung, in der von persönlichen Erfahrungen ausgegangen wird, hat sicherlich ihre Schwierigkeiten, wenn diese nicht ausreichend reflektiert sind. Ein weiterer Punkt wird das Erlernen von Gesprächsführungstechniken und die Reflexion des persönlichen Stils sein.

Es gibt in Deutschland eine Handvoll Initiativen für ein selbstbestimmtes Leben von Menschen mit Behinderungen. In unserer Region sieht es auch noch ziemlich dürrtig aus. Wir hoffen, mit diesem Angebot diesen interessanten und wichtigen Ansatz weiter zu verbreiten. Ziel der Independent Living-Bewegung ist - das versucht sie auch über Peer Counseling zu erreichen -, daß die Betroffenen ihre Interessen selbst vertreten und die Möglichkeiten sehen, ihre Bedürfnisse und Wünsche nicht aufgrund ihrer Behinderung einzuschränken, sondern mit ihnen zu leben. Dies ist eine Voraussetzung, daß mensch sein Recht auf ein selbstbestimmtes, autonomes Leben gegenüber der Gesellschaft zu artikulieren und einzufordern vermag.

Das Tutorium zu Peer Counseling findet 14- tägig vierstündig statt.

Infos dazu gibt es beim autonomen Behindertenreferat (Tel. 394802), Ulrike Jähig (Tel. 382335) oder bei Matthias Rösch (394988)

Grundregeln für den Peer Counselor

- 1) Ein Peer Counselor zieht seine/ihre eigenen Wünsche, Werte und Überzeugungen in Betracht.
- 2) Ein Peer Counselor weiß, wann er/sie welche Bezüge herstellen kann.
- 3) Die primäre Aufgabe eines Peer Counselors ist es, anderen zuzuhören.
- 4) Ein Peer Counselor besitzt eine minimale Kenntnis in Gesprächsführungstechniken und ebenso ein Wissen über den Aufbau von Beziehungen.
- 5) Ein Peer Counselor respektiert die Wünsche, Rechte und Wertvorstellungen des/der Klienten/in.
- 6) Ein Peer Counselor unterliegt der Schweigepflicht.
- 7) Ein Peer Counselor sollte der Überzeugung sein, daß die geringstmögliche Intervention auch die bestmögliche ist.
- 8) Ein Peer Counselor sollte die Regeln der Organisation respektieren, für die sie/er arbeitet.
- 9) Ein Peer Counselor arbeitet in enger Verbindung mit einem/einer Supervisor/in.
- 10) Ein Peer Counselor befolgt die geläufigen ethischen, moralischen und legalen Regeln, die für alle gelten, die im psychosozialen Bereich tätig sind.
- 11) Ein Peer Counselor ist sich seiner Privilegien, Verantwortung und Grenzen bewußt, und akzeptiert sie ebenso, wie die vorausgegangenen Grundregeln.

Grundregeln für das Peer Counseling Training

- 1) Vermeide Bewertungen: keine richtig-falsch - Aussagen, keine "du solltest"
- 2) Das Wohlbefinden in der Gruppe ist wichtig, nicht das einer einzelnen Person: Sprich über Deine Gefühle als Antwort auf das, was andere erzählt haben; was es in dir hervorruft; welche eigenen Erfahrungen dir dazu einfallen.
- 3) Bleibe bei Gefühlen; detaillierte, konkrete Tatsachengeschichten sollten vermieden werden.
- 4) Benutze die "Ich"-Form, um deine eigene Sichtweise zu gewinnen.
- 5) Schweigepflicht: Was innerhalb der Gruppe ausgesprochen wurde, bleibt in der Gruppe. Was in Zweiergesprächen gesagt wurde, bleibt unter den beteiligten Personen. Wenn in der Gruppe über einzelne Übungen geredet wird, sollte vermieden werden, das zu wiederholen, was die andere Person gesagt hat. Statt dessen sollte man sich auf den Prozeß beschränken, der stattgefunden hat, darauf wie die Intervention durch Peer Counseling gewirkt hat, usw.
- 6) JedeR in der Gruppe nimmt teil, nur der Grad des Teilnehmens variiert.

Was ist Peer Counseling ?

Peer Counseling ist das Anwenden von aktivem Zuhören sowie anderen problemlösenden Techniken, um jeweils gleichartig Betroffene ("peers") zu beraten. Was ein "peer" ist, definiert sich durch die jeweils spezifischen Umstände. Man kann ein "peer" durch Geschlecht, Ethnie, Alter oder kulturelle Herkunft sein. Ein "peer" zu sein, kann auch situationsbedingt sein. Geht man beispielsweise zur Schule, so sind Mitschüler "peers". Auch die Arbeitskollegen sind "peers".

Im Zusammenhang mit diesem Training-Programm ist ein Peer Counselor, wer seine Behinderung anerkennt und auf dieser Basis Beratung mit anderen Behinderten durchführt. Das Anerkennen der eigenen Behinderung bedeutet unter anderem, ein ausgeprägtes Bewußtsein der gesamten Bandbreite möglicher Gefühle zu besitzen, die Jeder/jede von uns als BehinderteR erfahren kann.

Die dem Peer Counseling zugrunde liegende Annahme ist, daß jeder/jede, so er/sie die Gelegenheit dazu bekommt, die meisten seiner eigenen Probleme des täglichen Lebens selbst lösen kann. Es ist als nicht die Aufgabe eines Peer Counselors, die Probleme eines anderen zu lösen, sondern lediglich dem anderen zu helfen, selbstständig entsprechende Lösungen zu finden. Peer Counselors sagen weder, was jemand "tun sollte", noch geben sie Ratschläge. Stattdessen hilft ein Peer Counselor, Lösungen zu finden, indem er zuhört, von eigenen Erfahrungen berichtet, gemeinsam mit dem zu Beratenden Möglichkeiten und Ressourcen zu erforschen, um ihm schlicht eine Unterstützung zu geben.

Die Philosophie des "Independent Living"

1. Sie geht davon aus, dass jedeR einzelne fähig ist, seine Probleme selbst zu lösen, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und sein Leben selbstbestimmt zu gestalten.
2. Freiheit der Entscheidung
 - wir können Wahlmöglichkeiten aufzeigen / klarstellen
 - wir können Informationen über mögliche Konsequenzen geben
 - die jeweilige Person hat das Recht, sich so zu entscheiden, wie sie es für richtig hält
 - wir haben die Entscheidung zu respektieren, selbst wenn wir sie für falsch halten
 - die Freiheit zu scheitern - jede Person ist voll verantwortlich für die Konsequenzen ihrer Wahl
3. Gewähre Information und Assistenz, um die Person zu befähigen, eigenverantwortlich zu handeln.
4. Kontrolle des Klienten/Konsumenten über die Dienstleistungen - er/sie kann zu jedem beliebigen Zeitpunkt die Inanspruchnahme beenden und hat kontinuierlich Einfluß auf die angebotenen Dienstleistungen.
5. Schweigepflicht

Empowerment - (Befähigung)

Das chinesische Zeichen für "Krise" ist zufällig das gleiche, das auch "Chance" bedeutet. Ich denke, wir nehmen alle die Gefahr in Krisenzeiten wahr, ich bin mir allerdings nicht sicher, ob wir auch immer die Chance wahrnehmen. Stell dir vor, ein Freund / eine Freundin von dir ist in einer Krisensituation und du möchtest ihm oder ihr gegenüber hilfsbereit sein. Wir sind alle so eingenommen von der Eigenschaft zu helfen, daß wir darüber vergessen, daß es zwei grundlegende Wege gibt, hilfreich zu sein. Der eine ist, Hilfe als Dienstleistung anzubieten. Die Eigenschaft davon ist, daß wenn du erfolgreich bist, dann führst du deinen Freund / deine Freundin aus der Krise (z.B. keinen Job zu haben) und er oder sie wird dir sehr dankbar sein. Nichtsdestotrotz bleibt die Schwierigkeit bei diesem (wenn ich es so ausdrücken darf) Hilfe leisten, daß deinE FreundIn, wenn die Situation schließlich überwunden ist, keine Ahnung darüber hat, wie du es angestellt hast. Und deswegen wird sie oder er keinen Ausweg finden, wenn sie/er das nächste Mal in derselben oder einer ähnlich krisenhaften Situation steckt. Im Bewußtsein deineR FreundIn wird deine Hilfe eine Art Zaubertrick sein, wie auch später Probleme gelöst werden können.

Glücklicherweise gibt es aber auch einen anderen Weg hilfreich zu sein. Und der ist, sich unheimlich darum zu kümmern, den Prozeß durchzugehen, deinem/deiner FreundIn in der Krise zu unterstützen, so daß ihm oder ihr klar wird, daß du diese bestimmte Krise nutzt, um ihm oder ihr klar zu machen und beizubringen, wie er bzw. sie aus solch einer Krise auch später einmal herausfinden kann. In diesem Sinne ist es selbstverständlich, keine Aufgaben oder Testinstrumente anzuwenden, die nicht nachzuvollziehen sind; keinen Schritt in dem Prozeß zu unternehmen ohne genau zu erklären, was und warum er gemacht wird; und keine zusätzlichen Hilfen oder HelferInnen anzubieten ohne genau zu erläutern, warum du sie anbietest, was ihre Möglichkeiten und Grenzen sind, und wie du sie gefunden hast. Ich nenne die letztgenannte Form von Hilfsbereitschaft "Empowerment" (Befähigung), nicht weil dieses Wort in den späten Sechzigern in Mode gekommen ist, sondern weil ich keine bessere Beschreibung für den Prozeß finde, in dem sowohl das Ziel als auch die gewonnene Erfahrung die sind, deineN FreundIn stärker werden zu lassen, um besser in ihrem Leben zurechtzukommen, im Gegensatz zu größerer Dankbarkeit und Abhängigkeit. Und das liegt in der Art und Weise, wie du ihn oder sie darin unterstützest, mit ihren "Chancen" umzugehen.

All dies ist sehr wichtig, gerade auch dann, wenn du dich selbst in einer Krise befindest. Du kannst Hilfe in Büchern finden, oder von Personen, die ihre Dienste anbieten; oder du kannst Unterstützung finden, die dich wirklich "empowert", also dich selbst befähigt, mit deinen Problemen umzugehen. Du mußt das Ziel setzen. Eine "empowernde" Art der Unterstützung ist eine Hilfe, bei der du Methoden lernst und/oder Fähigkeiten aufgreifst, die leicht zu behalten und für den Rest deines Lebens anwendbar sind.

- Richard D. Bolles

Grundsätze zum selbstbestimmten Leben

Resolution 1

Mit der Verwendung des Begriffes "Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen" verbinden wir von **ISL** das Ziel, gleichberechtigt in der Gemeinschaft zu Leben und unsere Selbstbestimmung auszuüben.

Folgende Grundsätze sollen unsere Arbeit leiten:

1. Selbstbestimmtes Leben ist ein Prozeß der Bewußtseinsbildung, der Entwicklung persönlicher und politischer Entscheidungsbefugnis sowie der Emanzipation.
Dieser Prozeß befähigt uns gleiche Möglichkeiten, gleiche Rechte und die volle Teilnahme in allen Bereichen der Gesellschaft zu erreichen. Als behinderte Menschen müssen wir diesen Prozeß kollektiv und individuell kontrollieren.
2. Zur Verwirklichung eines selbstbestimmten Lebens bieten wir gezielte Unterstützung und Beratung von behinderten Menschen für behinderte Ratsuchende an und verwenden demokratische Grundsätze in unserer Arbeit.
3. Als gleichberechtigte BürgerInnen müssen wir den gleichen Zugang zu den grundlegenden Dingen des Lebens haben. Dazu gehören: Das Recht auf Nahrung, Kleidung, Wohnraum, Gesundheitsversorgung, Hilfsmittel, Dienstleistungen zur persönlichen Unterstützung, Mobilität, Kommunikation, Informationen, Bildung, Arbeit, politische Betätigung, Zugänglichkeit aller gesellschaftlichen Bereiche sowie das Recht auf freie Sexualität, Kinder und Frieden.
4. Unsere Initiativen für ein selbstbestimmtes Leben sind eine behinderungsübergreifende Bewegung, die sich für die Befriedigung der Bedürfnisse aller behinderten Menschen einsetzt. Um dies zu gewährleisten, müssen wir uns von Vorurteilen befreien, die wir gegenüber Personen mit anderen Behinderungen als unsere eigene haben und das Engagement anderer unterrepräsentierter Gruppen fördern.
5. Wir müssen alle Voraussetzungen bekommen, die uns gleiche Chancen, wie sie Nichtbehinderte haben, einräumen und uns eine volle Teilnahme am Leben der Gemeinschaft ermöglichen, indem wir unsere Bedürfnisse, die Kompensationsmöglichkeiten und den Grad der Kontrolle über diese notwendigen Dienstleistungen selbst bestimmen.
6. Kinder mit Behinderung müssen von ihren Familien und der Gesellschaft dahingehend unterstützt werden, daß sie ein eigenständiges Leben entwickeln können.
Unsere Bürgerrechtsbewegung für ein selbstbestimmtes Leben lehnt den Aufbau und Erhalt von Einrichtungen ab, die behinderte Menschen durch Aussonderung diskriminieren oder durch ihre Angebote in besondere Abhängigkeit bringen und halten.
7. Wir, die behinderten Menschen, müssen die Möglichkeit haben, uns selber in die Forschung, Entwicklung, Planung und im Treffen von Entscheidungen in allen Bereichen und Angelegenheiten, die unser Leben berühren, zu engagieren.
Entscheidungen, die die Belange behinderter Menschen betreffen, dürfen nicht ohne Beteiligung derselben getroffen werden !

Kriterien zum Schutz des Begriffs "Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen"

Resolution 2

Jede öffentliche und nichtöffentliche Organisation, die den Titel "Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen" benutzen will oder vorgibt, unter diesem Motto zu arbeiten, muß folgende Prinzipien und Kriterien erfüllen:

1. Solidarität
 - a. Beratung, Informationen und Hilfen müssen behinderten Menschen kostenlos zur Verfügung gestellt werden.
 - b. Die Aktivitäten müssen zum Wohle aller behinderter Menschen sein und deren Gleichbehandlung ungeachtet der Schwere ihrer Behinderung, ihres Geschlechts, ihres Alters und ihrer Herkunft gewährleisten.
 - c. Engagement und unterstützendes Handeln für die Verbreitung der Grundsätze des "Selbstbestimmten Lebens behinderter Menschen".

2. Weiterbildung
 - a. Weiterbildung gilt als wichtiges Werkzeug, um in der Lage zu sein, Erfahrungen und Einsichten weiter zu geben und kann damit Menschen mit Behinderung befähigen, dem psychologischen, wirtschaftlichen, sozialen und politischen Druck, dem sie ausgesetzt sind, standzuhalten.
 - b. In diesem Sinne sollen behinderte Menschen durch Beratung und Schulung ihrer speziellen Fähigkeiten ermutigt werden, so daß sie in allen Bereichen des Lebens aktiv mitwirken können.

3. De-Institutionalisierung
 - a. Gegenpol zu allen mobilen und niedergelassenen öffentlichen oder privaten Einrichtungen zu sein, die bestimmte Regeln für behinderte Personen im Umgang mit ihrer Behinderung aufstellen. Da dies jedoch immer mit einer Behinderung bei der Entfaltung eines individuellen Lebensstils einhergeht, sind diese Institutionen abzulehnen.
 - b. Insbesondere ist es jenen Institutionen untersagt, den Titel "Selbstbestimmtes Leben Behindert" zu führen, die mit Organisationen zusammenarbeiten, die behinderte Menschen in speziellen Einrichtungen unterbringen, die keine Möglichkeiten zur freien Entfaltung der Persönlichkeit bieten.

4. Organisationsstruktur

Solche Initiativen, Vereine, Verbände und Dachorganisationen dürfen den Titel "Selbstbestimmtes Leben behinderter Menschen" führen,

- wenn das aktive Stimmrecht nur von behinderten Mitgliedern ausgeübt wird,
- wenn alle Entscheidungspositionen von behinderten Personen bekleidet werden; dabei muß der gesamte Vorstand aus behinderten Mitgliedern bestehen,
- wenn mindestens 3/4 der bezahlten oder ehrenamtlichen Tätigkeit in der Verantwortung behinderter Menschen liegt,
- wenn bei Versammlungen, Verhandlungen, Auftritten in Medien usw. die Organisation ausschließlich durch behinderte Personen repräsentiert wird.

Interessenvertretung "Selbstbestimmt Leben" Deutschland e.V. - ISL

Verein zur Förderung selbstbestimmten Lebens behinderter Menschen im Sinne der internationalen "Independent Living" Bewegung.

LISTEN - Höre zu

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,
und du beginnst mir Ratschläge zu geben, so ist es nicht, worum ich dich bat.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören
und du sagst mir, ich solle mich nicht so hängen lassen, so trampelst du auf meinen
Gefühlen herum.

Wenn ich dich bitte, mir zuzuhören,
und du glaubst, du müßtest etwas tun, um mein Problem zu lösen. so hilfst du keines-
wegs, so seltsam das klingen mag.

Höre mir zu! Alles worum ich dich bitte, ist, mir zuzuhören, nichts zu sagen. nichts zu
machen, nur zuzuhören.

Ratschläge sind billig! Für fünfzig Pfennige kann ich "Fragen Sie Frau Antje" und "Doktor
Sommer" in einer einzigen Zeitung bekommen.

Und ich kann mir selbst helfen! Ich bin nicht hilflos. Enttäuscht vielleicht und schwankend,
aber nicht hilflos.

Wenn du etwas für mich tust, was ich selbst machen kann und sollte, so trägst du nur zu mei-
ner Angst und Unsicherheit bei.

Wenn du aber schlicht anerkennst, daß ich fühle was ich fühle, so irrational es auch sein
mag, dann kann ich auch endlich aufhören, dich überzeugen zu wollen, und endlich
beginnen zu verstehen, woher dieses irrationale Gefühl kommt.

Wenn das endlich klar ist, dann werden auch die Antworten klar, und ich brauche keinen Rat
mehr. Irrationale Gefühle haben auch ihren Sinn, wenn man nur erkennt, woher sie
stammen.

Vielleicht ist es das, warum Gebete helfen, manchmal, für einige, denn Gott ist stumm, und
Er/Sie gibt weder Ratschläge noch richtet er Dinge zum Guten.

"Sie" hören nur zu, und lassen es dich selbst herausfinden. Also höre bitte nur zu und höre
mich an.

Und wenn du etwas sagen möchtest - warte nur eine Minute, dann bist du dran - und ich
werde dir zuhören.

Die Kunst sich zu verschließen

Schau der Person
nicht in die Augen

Bleib der Person fern

Lehne dich zurück
und weg von der Person

Beurteile die Person
und das was sie dir sagt

Unterbreche sie und sage,
was immer dir in den Sinn kommt

Höre planlos zu

Mache dir nicht zu viele Gedanken
über das, was immer du hörst

Beachte nicht, wie die Person sich verhält

Denke daran, was du nach der Arbeit tun wirst

Die Kunst sich zu öffnen

Schaue die
Person an

Nähere
dich der Person

Beuge dich der
Person entgegen

Behalte Blickkontakt

Schließe eigene Urteile aus

Übe das Warten, bevor du antwortest

Habe einen Grund, zuzuhören

Mache dir Gedanken über das, was du gehört hast

Versuche das Verhalten der Person mit dem Gesagten in Verbindung zu bringen

Irgend etwas ...

Irgend etwas stimmt doch nicht mit ihm
sonst würde er sich doch nicht so benehmen
es sei denn, es wäre irgendwas
daß er sich doch so benimmt
denn irgend etwas stimmt nicht mit ihm

Er glaubt nicht, daß irgendetwas nicht mit ihm stimmt
denn
eines der Dinge die
nicht stimmten mit ihm
ist, daß er nicht glaubt, daß irgend etwas
nicht mit ihm stimmt

Also
müssen wir ihm helfen zu erkennen
daß er nicht glaubt, daß irgend etwas
nicht mit ihm stimmt
eines der Dinge ist, die
nicht mit ihm stimmen

- R.D. Laing "Knoten" (knots); Vintage Books, New York (1970)

Peer Counseling "DO's" und "DON'T's"

Im folgenden eine Liste der "DO's" und "DON'T's" in der gegenseitigen Unterstützungsarbeit, von der wir glauben, daß sie die Grundlage einer jeden echten Selbsthilfegruppe ist, eine Grundlage, die sich sehr bestimmt von der "Hilfe" eines professionellen Gesundheits- und Rehabilitationssystems unterscheidet.

Diese "DO's" und "DON'T's" sind eine Grundregel, ohne die sich keine Gruppe wirklich gegenseitig (mutual) und unterstützend (supportive) nennen kann, was die Grundcharakteristik einer Selbsthilfegruppe ist. Es sind folgende:

DO's (tue)

- Treffe jede Entscheidung, mache jede Handlung freiwillig
- Jedes Mitglied hat totale Kontrolle
- Schaffe dir einen sicheren Ort, um verrückt zu spielen
- Greift Euch gegenseitig unter die Arme
- Seid empfänglich und sensibel
- Komme mit deinen eigenen Ängsten klar, bevor du versuchst, anderen zu helfen
- Akzeptiere und toleriere andere
- Sprich ruhig, berühre, wenn es angemessen ist, ermutige, gib Sicherheit und Wohlbefinden
- Frage nach Schlaf- und Eßgewohnheiten und nach anderen persönlichen und physischen Gesundheitsbedürfnissen
- Schließe Kontakte
- Reflektiere Gefühle und nenne mögliche Konsequenzen
- Gib Informationen und Möglichkeiten, teile eigene Errahungen mit
- Sei unterstützend
- Sei selbst ein Rollenmodell und vermittele eine "wir schaffen das schon" - Einstellung

DON'T's (Vermeide)

- Binden oder zwingen
- Gib dich nicht professionell, wir sind nicht Teil des etablierten Gesundheitssystems
- Keine Aufbewahrung von Aufzeichnung ohne ausdrückliche Zustimmung
- Benutze Diagnosen oder anderen Dokumenten
- Eine Unterscheidung zwischen Menschen, die Unterstützung geben und denjenigen, die unterstützt werden, vornehmen
- Situationen in der Hoffnung ignorieren, daß sie sich von selbst klären.
- Der Versuch, eine Situation zu klären, vor der man insgeheim Angst hat
- Eine Person als unglaubwürdig ansehen, oder als solche bezeichnen
- Eine Person bedrohen, einschränken oder in die Enge treiben
- Fragen über eine "psychiatrische" Krankheit als solche stellen
- Etwas aufdrängen
- Ratschläge geben
- Definieren, was eine Person machen oder sein sollte
- Urteile fällen

- Sei flexibel und offen in deinem Denken und Handeln
 - Sei konsequent
 - Pflege einen offenen Umgang
 - Verbinde Unterstützung und Erholung (walk and talk)
 - Wirke erleichternd, teile Macht und Verantwortung
 - Stelle Grenzen auf
- Starr sein, indem man Menschen nicht als Individuum behandelt
 - Sachverhalte wie in Krankenhäusern üblich behandeln, nämlich: Betonung der negativen Aspekte eines Menschen, sie entmenschlichen, entwürdigen und entmündigen
 - Ständig schwanken, bzw. andere Standpunkte beziehen
 - In Anwesenheiten einer Person flüstern oder hinter ihrem Rücken schlecht über sie reden
 - Unterstützung und Geschäftliches in einer formalen Art und eine Weise bei ein und demselben Treffen behandeln
 - Dirigieren und hierarchisch aufreten
 - Burn out

Aus: Budd, Su in *Reaching across: Mental health clients helping each other*, Chapter 5 Support Groups. Produced by Self-help Committee of the Mental Health Clients. 1987.

15 Typen selektiven Denkens

Manchmal erzählen mir Leute, daß in ihrer gegenwärtigen Kommunikation oder in der Beziehung mit anderen irgend etwas nicht stimmt. Neulich fiel mir eine Liste in die Hände, die verschiedene Arten dieses Phänomens aufführte. Übrigens: es kann leicht geschehen, daß man einen Blick darauf wirft, nur um anschließend andere und deren Art einem dieser Kriterien zuzuordnen. Hier also die Liste. Erkennst du dich selbst?

Hank Gambia, SCIC Social Worker

1. **Ausfiltern:** Du betrachtest ausschließlich die schlechten Seiten, vergrößert sie so und filterst gleichzeitig alle positiven Aspekte einer Situation aus.
2. **Polarisierendes Denken:** Du siehst die Dinge nur schwarz-weiß, gut oder schlecht an. Du bist entweder perfekt oder aber ein Versager. Ein Mittelding kommt in dieser Betrachtung nicht vor.
3. **Über-Generalisierung:** Du kommst zu einer generellen Auffassung, die jedoch einzig aus einem einzelnen Vorfall oder Beispiel entspringt. Wenn einmal etwas Schlechtes geschieht, so erwartest du, daß es immer wieder geschieht.
4. **Gedankenlesen:** Ohne daß sie etwas gesagt haben, weißt du genau, wie Menschen sich fühlen und warum sie auf eine bestimmte Art handeln. Besser noch: du bist sogar fähig, genau zu erkennen, was sie dir gegenüber fühlen.
5. **Schwarzmalen:** Du erwartest die Katastrophe. Du hörst über ein mögliches Problem und beginnst, die "Was wenn ..." - Szenarios auszumalen. Was, wenn die Tragödie geschieht? Was wenn es mir passiert?
6. **Personalisieren:** Zu glauben, das was immer jemand tut oder sagt, sei eine Reaktion dir gegenüber. Du vergleichst dich auch mit anderen, versuchst herauszufinden, wer gescheiter oder besser aussehend ist.
7. **Das Trugbild der Kontrolle:** Wenn du dich von außen kontrolliert siehst, so glaubst du, ein hilfloses Opfer des Schicksals zu sein. Glaubst du jedoch, alles selbst unter Kontrolle zu haben, so machst du dich verantwortlich für Leid und Freude eines jeden um dich herum.
8. **Das Trugbild der Fairness:** Du bist verärgert, wenn du glaubst zu wissen, was fair ist und was nicht, es gibt jedoch auch andere Meinungen.
9. **Anschuldigungen:** Du beschuldigst andere, für deinen Schmerz verantwortlich zu sein, oder andersherum. Du selbst fühlst dich schuldig für jegliches Problem oder jede Niederlage.
10. **"Sollte...":** Du hast eine Liste eiserner Gesetze darüber, wie du und andere handeln sollten. Wer immer sich nicht an diese Gesetze hält, verärgert dich; ebenso fühlst du dich schuldig, wenn du eines dieser Gesetze brichst.

11. **Emotionales Begründen:** Du glaubst, daß was immer du fühlst, wahr sein muß - automatisch. Wenn du dich dumm und gelangweilt fühlst, dann bist du dumm und gelangweilt.
12. **Betrug der Veränderung:** Du erwartest von anderen, daß sie sich ändern, um dir gerecht zu werden, wenn du sie nur genügend dazu drängst. Du mußt Menschen ändern, denn dein Glück und deine Hoffnung ist einzig von ihnen abhängig.
13. **Umfassendes Werten:** Du generalisierst ein oder zwei schlechte Aspekte zu einem komplett negativen Gesamtbild.
14. **Recht zu haben:** Du stehst permanent unter Anklage und mußt beweisen, daß deine Meinungen und dein Handeln korrekt sind. Nicht im Recht zu sein ist undenkbar, und du wirst alles tun, um zu beweisen, daß du Recht hast.
15. **Der Trug der "himmlischen Belohnung":** Du glaubst, für alle deine Aufopferung und all dein sich Selbst-verneinen belohnt zu werden, als gäbe es eine Art Punktezähler. Dann aber bist du verbittert, wenn diese Belohnung nicht eintritt.

Grundlagen des (aktiven) Zuhörens

I. Kleine Ermunterungen

um jemanden merken zu lassen, daß man ihm zuhört - einfache Schlüsselwortantworten (mhm, ja, ...) oder aufmerksames Schweigen.

KL: "Es gibt so vieles, daß ich tun müßte. Ich weiß überhaupt nicht, wo ich anfangen soll!"

CO: "Hm Hm"

KL: "Vor etwa einem Jahr habe ich mein Haus verkauft und bin in eine Wohnung gezogen."

CO: "Erzähl weiter ..."

II. Umformulierung

"Du möchtest also sagen, daß ..." ist eine Möglichkeit zu zeigen, daß der Counselor zuhört und versteht.

III. Spiegelung von Gefühlen

"Du scheinst zu fühlen, daß ..."

IV. Unterstützende Antworten

"Das ist völlig in Ordnung. Nach allem, was du erzählt hast, ist das doch ein sehr verständliches Gefühl."

V. Vergewisserungen

"Habe ich dich richtig verstanden, daß ..."

"Also ich weiß, daß du glaubst, daß du, was du glaubst, daß ich gesagt habe, verstehst, aber ich bin mir nicht sicher, ob du weißt, daß was du gehört hast nicht ist, was ich meine." (Psychoblogger, Anm. d. Üb.)

VI. Non-verbales Verhalten betonen

macht auf eine bestimmte Verhaltensweise aufmerksam, ohne jedoch zu werten und zu interpretieren.

KL: "Ich weiß nicht, was los ist"

CO: "Du hast gerade Tränen in den Augen"

VII. Konfrontation

macht den Hörer auf eine widersprüchliche oder abweichende Wahrnehmung der Kommunikation von Seiten des Sprechers aufmerksam.

VIII. Sich selbst öffnen

der Counselor zeigt auch sich selbst als ein menschliches Wesen.

Das sich selbst-offenbaren sollte nur selten benutzt werden und nur dann, wenn der Counselor glaubt, das ihm geschilderte Problem so genau wie möglich verstanden zu haben.

In diesem Fall dürfen "Ich"-Aussagen gemacht werden, man sollte sich jedoch schnellstmöglich wieder auf den spezifischen Fall des Counselees beziehen.

Aufmerksamkeit

1. Vergiß, was du vorher gemacht hast und schenke der Person Deine volle Aufmerksamkeit.
2. Halte eine freundliche und entspannte Art und Weise aufrecht
3. Sei der Person so nahe wie möglich, ohne sie jedoch zu ängstigen.
4. Halte deinen Oberkörper, sowie Arme und Beine auf die Person gerichtet; behalte es möglichst bei, etwas vorgelehnt zu sitzen. Vermeide eine rigide und steife Körperhaltung.
5. Halte Blickkontakt, aber starre nicht an.
6. Gebe der Person reichlich Gelegenheit zu sprechen, indem du eine ständige Bereitschaft zuzuhören signalisierst.
7. Entwickle ausdrucksstarke Gesten, die die Kommunikation ermutigen und aufrecht erhalten, wie z. B.: Lächeln, Nicken, Handbewegungen
8. Für den Fall, daß die Person nicht beginnt, oder nicht fortfährt sich verbal zu äußern, dann sprich selbst.
 - a. Vermeide es, dem Peer Counseling fremde Techniken zu benutzen.
 - b. Beachte die Person wirklich und versuche dir vorzustellen, was in ihr vorgeht - fasse es in Worte.

Beispiel:

"Ich sehe, wie du auf der Kante des Stuhls herumrutschst und mit den Füßen wippst. Ich könnte mir denken, daß du nervös bist und eigentlich nur schnell weg von hier möchtest."

Was hast du gesagt?

Worte sind wichtige Werkzeuge, um Kontakte herzustellen. Sie werden bewußter benutzt als jede andere Form des Kontaktes. Die Wörter, die wir benutzen, haben Einfluß auf unsere Gesundheit. Mit Sicherheit beeinflussen sie auch emotionale Bindungen zwischen den Menschen und die Art und Weise wie diese zusammenleben.

Man kann Wörter nicht vom Aussehen, Klang, von Bewegung und Berührungen der Person trennen, die sie benutzt. All das gehört zusammen, ist eins.

Hätte man die Fähigkeit, gewisse Wörter vorsichtig einsetzen zu können, so würde das einige Probleme lösen, die auf Mißverständnissen beruhen. Hier sind zwei Beispiele: "Ich" und "Die".

Viele Leute schrecken davore zurück, daß Wort "Ich" zu benutzen, denn sie glauben, sich damit zu sehr selber in den Mittelpunkt zu stellen. Es gibt ihnen das Gefühl, egoistisch zu sein. Regeln aus der eigenen Kindheit, man soll nicht angeben, und wer will also schon als eine/r dastehen, der/die immer nur an sich denkt? Am wichtigsten ist jedoch, daß "Ich" zu benutzen bedeutet, daß man selbst die volle Verantwortung für das Gesagte übernimmt. Viele Menschen beginnen dann allerdings das "Ich" mit dem Gebrauch von "Du" zu vermischen. Ich habe schon Leute sagen hören: "Das kannst du nicht machen." Das wird oft als Heruntermachen aufgefaßt, wohingegen "Ich glaube, das kannst du nicht machen" für ein etwas ausgeglicheneres Verhältnis zwischen den zwei Beteiligten sorgt. Es vermittelt dieselbe Information, jedoch ohne herablassend zu wirken.

"Man" zu sagen ist ebenso oft nur eine andere Art über sich selbst zu reden. Oft werden auf diese Art auch Gerüchte in Umlauf gebracht: "Man sagt, ..."

"Man" oder "Die" wird auch oft benutzt, wenn es darum geht, irgenwelche Negativaussagen zu machen, insbesondere wenn Dritte beschuldigt werden. Wenn wir wissen, wer gemeint ist, dann können wir das auch ruhig sagen.

Wie oft hören wir Leute sagen "Man läßt mich nicht", "Die wird das ärgern", "Die mögen das nicht, was ich mache" oder "Man sagt, ...".

Wenn also jemand so spricht, können wir getrost fragen: "Wer ist den Dein „man“?".

VIRGINIA SATIR (1976)
Autorin und Rednerin
Kontakte Schließen (Making Kontakt)

Ein Vokabular der Gefühle

abgelehnt	geil	unter Druck
ablehnend	gelangweilt	unwichtig
affektiert	gelassen	unzufrieden
affektioniert	geliebt	verärgert
aner kennend	geschlagen	verbittert
angespannt	gespannt	verjüngt/erfrischt
angewidert	glücklich	verlassen
ängstlich	glücklich erregt	verlegen
angstvoll	haßerfüllt	verletzt
alarmiert	herabgelassen	vernachlässigt
barmherzig	herabgesetzt	verschlossen
bedauernd	hilflos	verstanden
bedroht	hoffnungslos	vertrauensvoll
bedrückt	inkompetent	verwirrt
begeistert	kampflost	verwundert
beschämt	kompetent	verzweifelt
besorgt	leer	wertlos
dankbar	leidenschaftlich	wertvoll
deprimiert	liebend	widersprüchlich
desinteressiert	mißverstanden	wie neugeboren
disparat	nachtragend	wütend
elend	negativ	zerschmettert
eifersüchtig	neidisch	zufrieden
eingeschüchtert	nervös	zufriedengestellt
einsam / alleine	nutzlos	zustimmend
ekstatisch	passioniert	zuversichtlich
enthusiastisch	peppig	
entmutigt	rachsüchtig	
entspannt	ruhig	
erbost	schockiert	
erfurchtsvoll	schuldig	
erleichtert	sehnsüchtig	
erregt	sensitiv	
erschrocken	sexy	
erschüttert	sich selbst zerfressend	
erstaunt	stolz	
erstaunt	transzendent	
erwünscht	traurig	
euphorisch	übelnehmend	
fähig	überrascht	
freudig	unbehaglich	
freundlich	unbestimmt	
frustlos	ungeliebt	
frustriert	unglücklich	
gebraucht	unkooperativ	
geduldig	unpassend	
gefühllos / taub	unsicher	

Gesprächsführungstechniken

Technik	Beispiel
1. Schweigen anwenden	Gibt der Person eine Chance, das von ihr Gesagte nochmals zu reflektieren
2. Akzeptieren	Ja, mhm-hm, nicken, "ich kann dir gut folgen"
3. Aufmerksamkeit schenken	"Guten Morgen, Herr _____" "Sie haben da ja eine schöne Briefftasche" "Ist das ein neuer Anzug, den du da trägst?"
4. Sich selbst anbieten	"Ich werde mich mal ein wenig zu Ihnen setzen" "Ich werde bei dir bleiben" "Ich hoffe, Sie fühlen sich wohl"
5. Sich viel Spielraum eröffnen	"Gibt es etwas Bestimmtes, über das Sie reden möchten" "Worüber denkst du gerade nach?" "Wo würdest du gerne anfangen?"
6. Zum Weitermachen ermutigen	"Erzähl weiter", "Und dann ?", "Erzähl ..."
7. Beobachtungen machen	"Du siehst sehr angespannt aus." "Fühlen Sie sich wohl, wenn ..." "Ich habe bemerkt, daß du auf den Lippen kaust." "Ich fühle mich nicht so recht wohl, wenn Sie ..."
8. Zum Vergleichen ermutigen	"War das so, wie wenn ..." "Hattest du schon einmal ähnliche Erfahrungen?"
9. Anregendes Wiederholen	Sprechender "Ich kann nicht schlafen. Ich liege die ganze Nacht wach." Zuhörender "Du meinst, du hast Probleme mit dem Schlafen?" Sprechende "Meinst du, ich sollte es meinem Mann sagen?" Zuhörende "Bist du dir nicht sicher, ob er es wissen soll?" Sprechender "Mein Bruder gibt mein ganzes Geld aus und hat dann den Nerv, mich um mehr zu bitten." Zuhörender "Und das macht dich wütend?"
10. Nachhaken	"Erzähl mehr davon!" "Und wie hast du dich da gefühlt?" "Könnten Sie das bitte etwas genauer beschreiben?"

Der Counseling-Prozeß

I. Beginn des Counseling

- A. Die Art und Weise der Zusammenarbeit
 - 1. Schweigegebot
 - 2. Positives Sehen der Dinge
 - 3. Zuhören / Verstehen
- B. Das Problem definieren
 - 1. Aussagen des Klienten
 - 2. Eindrücke konkretisieren
 - 3.. Zusätzliche Informationen
- C. Der Vertrag
 - 1. Darstellung des angebotenen Services und der angestrebten Ziele
 - 2. Gesetzte Grenzen (Zeit / Umfang)

II. Mittlere Phase

- A. Das Zuhören
 - 1. Ermutigen / Unterstützen
 - 2. Erörterung des Problems
 - 3. Auswegs- und Lösungsfinden / Entscheidungen treffen
- B. Sich Mitteilen
 - 1. Informationen darlegen / Bezüge nehmen
 - 2. Sich selbst mitteilen
 - 3. Konfrontation

III. Die Schlußphase

- A. Erneutes einschätzen der Situation
 - 1. Bezug auf Ausgangssituation nehmen
 - 2. Was hat sich geändert
- B. Ein geregelter Abschluß
 - 1. Welche Rolle hat der Counselee in diesem Prozeß gespielt?
 - 2. Wie haben sich die anderen Counselees entwickelt?
- C. Nachbereitung
 - 1. Rückblick
 - 2. Wie sieht die Gegenwart aus?

Selbstmordgefahr - Wie du helfen kannst

San Francisco Suicide Prevention, Inc.

1. Erkenne die Anzeichen von Depression und Selbstmordgefahr

- Kürzlicher Verlust durch: Tod, Scheidung, Trennung, beendete Beziehung, Verlust des Arbeitsplatzes, Geldsorgen, eigener Status, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl.
- Verlust des religiösen Glaubens
- Plötzlicher Verlust des Interesses für: Freunde, Sex, Hobbys oder andere Aktivitäten, die vor kurzem noch Freude bereiteten.
- Geldsorgen, gesundheitliche Sorgen (ob echt oder eingebildet)
- Plötzliche Veränderung des Charakters: Trauer, Entzug, Imitation, Angst, Sorge, Müdigkeit, Unentschlossenheit, Apathie.
- Veränderung der Schlafgewohnheiten: Schlaflosigkeit, ungewöhnlich frühes oder spätes Aufwachen, Alpträume.
- Veränderung des Benehmens: fehlende Konzentration in Schule, Beruf oder jeglicher normaler Tätigkeit.
- Veränderung der Eßgewohnheiten: Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, krankhaftes "Fressen".
- Verminderung der sexuellen Interessen, Impotenz, Abnormalitäten der Menstruation, Ausbleiben der Periode.
- Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren, durchzudrehen, anderen oder sich selbst zu schaden.
- Gefühl der Hilflosigkeit, Wertlosigkeit, "Niemand kümmert sich um mich, Euch ging es besser, wenn ich nicht wäre".
- Ein Gefühl überwältigender Schuld, Scham, Selbsthaß.
- Keine Hoffnung für die Zukunft: "Das wird nie mehr besser", "ich werde mich immer so fühlen"
- Mißbrauch von Alkohol oder Drogen.
- Selbstmordgedanken, -äußerungen, -pläne: das Verschenken geliebter Gegenstände, vorangegangene Selbstmordversuche.
- Unruhe und Überaktivität als Zeichen für unterdrückte Depression.

Achtung: Die Selbstmordgefahr ist oft dann am größten, wenn die Depression nachzulassen scheint.

- Frage ruhig mal nach: "Fühlst du dich manchmal so schlecht, daß du an Selbstmord denkst".

JedeR von uns hat irgendwann einmal mit dem Gedanken an Selbstmord gespielt, wie flüchtig auch immer. Man muß also keine Angst haben, jemand erst "auf die Idee" zu bringen. Im Gegenteil: es kann oft eine große Erleichterung für den oder die BetroffeneN sein, wenn das Thema einmal offen zur Sprache gebracht wird, wenn es offen diskutiert wird und ohne irgendwelche Regungen von Schock oder Mißbilligung. Das Thema offen anzusprechen ist eine Art zu zeigen, daß du die Person ernst nimmst und willig bist, auf ihre Probleme einzugehen und zu reagieren.

- Wenn die Antwort lautet: "Ja, ich denke an Selbstmord", dann mußst du das ernst nehmen und weiter nachforschen!

Hast du dir schon Gedanken gemacht, wie du dich umbringen willst? Hast du Mittel dazu? Hast du schon überlegt, wann du es machen wolltest? Hast du schon einmal versucht, dich umzubringen? Was geschah da? Falls die Person schon einen festen Plan hat, falls die Mittel zur Ausführung leicht zugänglich sind, falls die Methode tatsächlich tödlich ist und falls eine Zeit feststeht, dann ist die tatsächliche Selbstmordgefahr sehr hoch! Deine Reaktionen müssen der Ernsthaftigkeit dieser Situation gerecht werden. Es ist deshalb extrem wichtig, die Gefahr nicht zu unterschätzen, indem man nicht nach Details fragt.

- Das Schließen des Vertrages

Wenn du das Gefühl hast, daß die Selbstmordgefahr sehr hoch ist (die Möglichkeit ist gegeben, daß der Anrufer in der Zukunft den Selbstmord ausführen wird), versuche mit dem Anrufer ein mündliches Abkommen zu schließen, daß er in dem Moment zurückruft, in dem er entschlossen ist, seinen Plan sofort auszuführen. Der Grad der Selbstmordgefahr kann genauer bestimmt werden, indem man die Kriterien des folgenden Textes "Einschätzung potentieller Selbstmordgefahr" anwendet. Die Entscheidung, einen Vertrag abzuschließen beruht jeweils auf deiner persönlichen Einschätzung des akuten Risikos. Wie immer so gilt auch hier: Wenn du unsicher bist, wie du in einem speziellen Fall verfahren solltest, ziehe den Rat anderer HelferInnen und MitarbeiterInnen des Programms ein.

Einschätzung potentieller Selbstmordgefahr

Gibt es einen verlässlichen Weg, festzustellen, ob gegebene Selbstmorddrohungen echt sind oder nicht?

WissenschaftlerInnen der University of Hawaii haben einen Fragebogen erstellt, der es Counselors erleichtern soll, die Ernsthaftigkeit einer potentiellen Selbstmordgefahr besser einschätzen zu können.

Die neun Kategorien des Fragebogens beinhalten jeweils verschiedene Merkmale, durch die man auf ein bestimmtes Selbstmordpotential einer Person schließen kann.

Der jeweils dritte Punkt kennzeichnet die entsprechend höchste, die Null die jeweils geringste Gefahr zum Selbstmord auf (sollten zwei Punkte auf eine Person zutreffen, so gilt die jeweils höhere Nummer zur Bearbeitung). Eine Gesamtsumme von 0 - 9 ist Zeichen für ein geringes, 10 - 18 für ein mittleres und 19 - 27 für ein hohes Potential.

ALTER

0. 1 - 9
1. 10 - 34
2. 35 - 49
3. 50 und mehr

PROBLEM

0. Keine offensichtliche Stresssituation
1. Belastung aufgrund eines Erfolges, Beförderung oder erhöhter Verantwortung.
2. Gravierende Veränderung im Leben oder im Umfeld, wie z. B. Krankheit, medizinische Eingriffe oder Krankenhausaufenthalte, Unfall, Strafverfolgung, Kriminalität usw.
3. Verlust einer nahestehenden Person durch Tod, Scheidung oder Trennung. Verlust der Arbeit, von Geld, Prestige oder gesellschaftlichen Status.

GEPLANTE AUSFÜHRUNG

0. Kein spezieller Plan, hat nur generell schon über Selbstmord nachgedacht.
1. Ein bestimmter Plan existiert.
2. Ein bizarrer Plan. Eine gut überlegte Methode, die jedoch schwer erhältliche Mittel benötigt. Oder ein vorhergehender Selbstmordversuch.
3. Plan mit tödlicher Methode und leicht erhältlichen Mitteln (z.B. Schlaftabletten). Die Person hat einen Zeitpunkt festgelegt oder schon diverse Versuche zum Selbstmord gemacht.

SYMPTOME

0. Keine besonderen Veränderungen im Benehmen.
1. Keine medizinischen Probleme. Gelegentlich Schwierigkeiten mit kleinen gesundheitlichen Schwächen.
2. Wiederholte erfolglose Erfahrungen mit Ärzten. Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Spielsucht.
3. Einer oder mehrere vorangegangene Selbstmordversuche mit hoher Tötungsgefahr. Schlaflosigkeit. Verlust jeglichen sexuellen Antriebs. Gewichtsverlust. Soziale Zurückgezogenheit, Verlust jeglichen Interesses an Mitmenschen oder Aktivitäten, die zuvor noch Freude bereiteten.

MÖGLICHER RÜCKHALT

0. Anstellung oder finanzieller Rückhalt sind gegeben.
1. Familie und Freundeskreis sind zu Hilfe bereit. Arzt, Geistlicher oder soziale Einrichtungen oder andere professionelle Hilfen stehen zur Verfügung.
2. Finanzielle Probleme. Familie bzw. Freunde sind vorhanden, jedoch unwillig zu helfen.
3. Hat keinerlei Bezugsperson, keinerlei Familie, Freunde, öffentliche oder professionelle Stellen stehen zur Verfügung.

EINSTELLUNGEN

0. Ausdruck eines gesunden Lebenswillens.
1. Ist verwirrt durch eigenen Selbstmordgedanken.
2. Findet mehr Gründe zum Sterben als zum Weiterleben.
3. Findet keinen Grund weiterzuleben. Versucht nicht, Selbstmordgedanken unter Kontrolle zu halten.

EIGENE LÖSUNGSVERSUCHE

1. Hat versucht, Probleme selbständig zu lösen.
2. Hat bei anderen nach Hilfe gesucht.
3. Hat keine Lösung versucht, da das vorhandene Problem unlösbar erscheint.

REAKTION ANDERER

0. Sympathie, Besorgnis und/oder Unterstützung anderer.
1. Schwankt zwischen Verärgerung /Ablehnung und Verantwortlichkeit/Wunsch zu helfen.
2. Verneinung des Hilfebedarfs der Person.
3. Defensives oder ablehnendes Verhalten. Keinerlei Besorgnis. Völliges Fehlen jegliches Verständnisses.

GEÄUSSERTE GEFÜHLE

0. Ist fähig, Wut, Feindseligkeit und verbal Rache zu äußern.
1. Scham, Schuld, Verlegenheit, Agitation, Angespanntheit, Furcht.
2. Unorganisiert und konfus. Hat Halluzinationen oder Täuschungen. Verlust von Kontrolle und Urteilsfähigkeit.
3. Blickt mut- und hoffnungslos, hilf- und wertlos in eine scheinbar öde Zukunft. Veränderter Appetit. Konkrete oder eingebildete Verschlechterung der Leistungsfähigkeit.

SF Suicide Prevention Inc.

Mythen und Tatsachen über Selbstmord

1. Mythos: Es gibt keine Warnung vor einem Selbstmord; ein Mensch verübt ihn plötzlich.
Tatsache: Obwohl sich die Selbstmordhandlung oft impulsiv vollzieht, ist sie oft gut durchdacht. Oft wird der Plan auch anderen mitgeteilt, diese "Winke mit dem Zaunpfahl" werden jedoch schlicht ignoriert.
2. Mythos: Menschen, die von Selbstmord sprechen, bringen sich nicht um.
Tatsache: In acht von zehn Selbstmordfällen gaben die Opfer im voraus definitive Anzeichen und Warnungen über ihre Absichten ab.
3. Mythos: Selbstmord ist eine Seltenheit. Es gibt nur wenige Fälle.
Tatsache: Unter erwachsenen US-BürgerInnen ist Selbstmord die achthäufigste Todesursache. Die Selbstmordrate ist doppelt so hoch wie die Mordrate.
4. Mythos: Selbstmord kommt meistens nur unter den Reichen vor - oder das Gegenteil: fast ausschließlich Arme sind betroffen.
Tatsache: Selbstmord steht in keiner Beziehung zu wirtschaftlichen oder gesellschaftlichen Status. Die Rate ist in allen Bevölkerungsschichten proportional gleich groß.
5. Mythos: Frauen verüben Selbstmord eher als Männer.
Tatsache: Obwohl Frauen doppelt so viel Selbstmordversuche unternehmen als Männer, begehen Männer doppelt so viele Selbstmorde tatsächlich.
6. Mythos: Selbstmordgefährdete Personen wollen wirklich sterben - man kann sie also nicht zurückhalten.
Tatsache: Selbstmordgefährdete Personen sind oft bis auf die letzte Minute unentschlossen, ob sie leben oder sterben möchten. Oftmals hoffen sie darauf, letztlich noch von jemanden zurückgehalten zu werden.
7. Mythos: Eine gefährdete Person kann nicht gerettet werden. Früher oder später tun sie es sowieso.
Tatsache: Menschen, die sich umbringen wollen, fühlen sich nur für einen beschränkten Zeitraum so. Diese "Krisenzeit" geht jedoch vorbei.
8. Mythos: Will sich wirklich jemand umbringen, so hat keineR das Recht sie/ihn davon abzuhalten.
Tatsache: Selbstmord hat mehr als nur ein Opfer: EhepartnerInnen, LiebhaberInnen, Kinder und FreundInnen leiden alle unter dem Verlust durch Selbstmord.
9. Mythos: Die meisten Selbstmorde werden durch ein bestimmtes dramatisches oder traumatisches Erlebnis verursacht.
Tatsache: Individuelle Faktoren können den Selbstmord auslösen, es ist jedoch auch typisch, daß dieser Handlung lange Phasen vorausgehen, in denen der/die Betroffene unglücklich war, sich zurückzieht, sich depressiv und hilflos fühlt, wenig Selbstrespekt und Zukunftshoffnung besitzt.
10. Mythos: Selbstmordgefährdung ist erblich, sie "steckt" in der Familie.

Tatsache: Selbstmord ist eine sehr individuelle Tat - es gibt keine genetische Prädisposition für Selbstzerstörung.

11. Mythos: Einmal vom Selbstmord abgehalten, ist eine Person "geheilt".

Tatsache: 80 % der Menschen, die sich umgebracht haben, haben schon einen vorhergehenden Versuch unternommen.

12. Mythos: Es ist geschmacklos, mit jemanden, der/die unglücklich ist, über Selbstmord zu sprechen.

Tatsache: Depressive Menschen brauchen Beachtung und emotionale Unterstützung. Sie zu ermutigen, über ihre Selbstmordgedanken zu sprechen, kann schon eine erste therapeutische Wirkung erzielen.

13. Mythos: Wer Selbstmord begeht, hat sich davor nicht um medizinische Hilfe bemüht.

Tatsache: Selbstmordgefährdete Menschen zeigen oftmals auch physische Anzeichen als Teil ihrer Depression und suchen den Rat eines Mediziners diese Symptome betreffend.

Fragen zu Depression und Selbstmord

Nimm dir bitte vor dem nächsten Treffen ein wenig Zeit, um folgende Fragen für dich zu beantworten.

1. Denke an eine Zeit zurück, in der du deprimiert warst - war es eine leichte oder schwere Depression.
2. Wie hast du dich während dieser Zeit gefühlt, z.B.: hoffnungslos, kraftlos, etc.? War das Gefühl, permanent, endlos, zeitlos?
3. Was beendete die Depression?
4. Was waren die "Symptome" der Depression - z.B.: kein Appetit, kein Schlaf, viel Schlaf, Müdigkeit, etc.?
5. Wie hast du aus der Depression herausgefunden - hast du nach Hilfe gesucht? Initiative ergriffen? Was hat dir geholfen, dich besser zu fühlen?
6. Wie fühlst du dich, wenn eine dir nahestehende Person depressiv ist? Hast du das Gefühl, sie "wieder aufbauen" zu müssen? Hast du das Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Frustration oder ähnliches?
7. Hast du jemals vorgehabt, Selbstmord zu begehen?
8. Wenn ja, was ist damals in deinem Leben vorgegangen, das dich dazu brachte, Selbstmord in Betracht zu ziehen?
9. Wie änderte sich die Situation, die dich an Selbstmord denken ließ?
10. Hast du nach Unterstützung und Hilfe gesucht, z.B. durch Freunde, Familie, Beratungseinrichtungen?
11. Hast du jemals versucht, Selbstmord zu begehen?
12. Wenn ja, was waren deine Gefühle nach dem Versuch?
13. Hast du das Gefühl, es ist in Ordnung oder nicht in Ordnung für jemanden Selbstmord zu begehen? Was sind deine Wertvorstellungen, deine Einstellung gegenüber Selbstmord?

SF Suicide Prevention Inc.

Was ist "burnout"?

Webster definiert Burnout folgendermaßen: "Hervorrufen von Fehlern, ausgelaugt sein oder erschöpft zu sein durch das exzessive Beanspruchten von Energie, Kraft oder Ressourcen". Burnout kann ebenso als ein "Brennen bis der Sprit ausgeht und das Feuer erlischt" beschrieben werden.

In sozialen Einrichtungen ist er keine Resultat von persönlichem Versagen, sondern beruht auf der Arbeitssituation.

Der Burnout kann sich bei Individuen auf drei Arten auswirken - emotional, psychisch und körperlich.

Symptome

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> ein Gefühl von Lust- bzw. Interesslosigkeit, | <input type="radio"/> Zurückziehen |
| <input type="radio"/> Zynismus, | <input type="radio"/> Seltenes Erscheinen |
| <input type="radio"/> schlechtes Aussehen, | <input type="radio"/> Angespanntheit |
| <input type="radio"/> angegriffene Gesundheit | <input type="radio"/> Irritierbarkeit |
| <input type="radio"/> Substanzmißbrauch (Alkohol, Tabletten, Koffein etc.) | <input type="radio"/> körperliche Erschöpfung |
| | <input type="radio"/> geistige Erschöpfung |

All das können Symptome eines Burnout sein

Hilfsvorschläge

Hier sind einige Möglichkeiten, wie mit dem Burnout umgegangen werden kann. Obwohl wir nur einige Vorschläge machen, sich aus stressigen Arbeitssituationen zurückzuziehen, kannst du für die anderen Strategien finden, die für dich funktionieren.

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Mach langsam | <input type="radio"/> Gesprächsgruppen mit KollegInnen aufbauen |
| <input type="radio"/> Setze dich in einen Park | <input type="radio"/> Arbeitsaktivitäten variieren |
| <input type="radio"/> Sauna | <input type="radio"/> andere Karrieremöglichkeiten in Betracht ziehen |
| <input type="radio"/> Gymnastik und/oder andere körperliche Aktivitäten | <input type="radio"/> Spirituelle Entwicklung |
| <input type="radio"/> Meditieren | |
| <input type="radio"/> Hobbies aufnehmen | |

Dieses Papier ist das Resultat eines Forschungsprojekts zum Phänomen des Burnout in sozialen Diensten. Unser Forschungsteam war Teil des Senior Group Project-Kurses in dem Human Development Department of California State University, Hayward. Wir möchten uns herzlich bei der Unterstützung von Dr. Donald Steong, Dr. Dora Dien, Dr. Ayala Pien.

Manuel Alcalá, Willie Bluford, Londa Heng, Carol Patterson, Jeanne Uhlenbrock.

Februar 1981

ILRC-SF Veränderungs-Skala (Peer Counseling - Selbsteinschätzungsfragebogen)

Name: _____

Datum: _____

1. Weißt du, was Peer Counseling ist? Ž Ja Ž Nein

Wenn ja, wie würdest du es definieren? _____

2. Bitte schätze deinen Grad der Selbstwahrnehmung bezüglich dem Folgendem ein:

(1 = gering, 5 = stark)

a. Ärger	5	4	3	2	1
b. Verletzbarkeit	5	4	3	2	1
c. Wahrnehmung der Behinderung	5	4	3	2	1
d. Depression und Selbstmord	5	4	3	2	1
e. Stigma	5	4	3	2	1
f. Macht und die Beratungsbeziehung	5	4	3	2	1
g. Independent Living-Philosophie	5	4	3	2	1

3. Bitte schätze deine Beratungsfähigkeiten in folgenden Bereichen ein:

(1 = gering, 5 = stark)

a. Wissen über Körpersprache	5	4	3	2	1
b. Gebrauch von offenen und geschlossenen Fragen	5	4	3	2	1
c. Paraphrasieren		5	4	3	2
1					
d. Spiegelung von Gefühlen	5	4	3	2	1
e. Zusammenfassen	5	4	3	2	1
f. Eröffnen einer Beratungssitzung	5	4	3	2	1
g. Beenden einer Beratungssitzung	5	4	3	2	1
h. Empathisches Zuhören	5	4	3	2	1

4. Anmerkungen: _____

EINSCHÄTZUNG DER BERATUNG

Anmerkungen:

- 1. Gestaltung der Beziehung**
 - gewährleistet angenehme, sichere Rahmenbedingungen
 - zeigt warmes, sorgendes Interesse
 - fördert Selbstwert, nicht-wertend
 - bestärkt die Probleme des Ratsuchenden als bedeutsam
- 2. Angemessen, offen gestellte Fragen:**
 - gutes timing, natürlicher Fluß
 - minimale Unterbrechungen
 - vermeidet ja-nein Fragen
 - angemessener Einsatz von geschlossenen Fragen
 - vermeidet unbegründete Vermutungen
 - vermeidet suggestive Fragen
- 3. Gefühle / Empfindungen**
 - reflektieren, bestätigen, unterstützen, erlaubt Ausdrücken von Gefühlen, nimmt Anzeichen auf, geht Gefühlen und Empfindungsbemerkungen nach
 - verneint oder umgeht Gefühlsäußerungen nicht
- 4. Körpersprache**
 - Anwendung von Zuhörer-Gesten, nicken, sich nach vorn lehnen, etc.
 - vermeidet abweisende Körpersprache
 - erlaubt Schweigen, erlaubt Pausen
 - vermeidet Unterbrechungen
 - Klang der Stimme
- 5. Problemanalyse**
 - assistiert dem/der Ratsuchenden auf die Probleme zu kommen und sie näher zu betrachten
 - entwickelt Vorgehensweise mit dem/der Ratsuchenden
 - erkundet Alternativen
- 6. Zusammenfassen / Paraphrasieren**
 - angepaßt
 - klärend
 - Zusammenfassung am Ende der Sitzung
- 7. Hinweise (falls gebraucht):**
 - vermeidet Problemlösen
 - angemessene Nutzung der Fähigkeiten
 - zeigt Alternativen auf

8. Anderes

Name des Beraters / der Beraterin _____

Name des/der Ratsuchenden _____

Name des/der BeobachterIn _____

Literaturempfehlungen

Ottmar Miles-Paul

"Wir sind nicht mehr aufzuhalten"

Behinderte auf dem Weg zur Selbstbestimmung.

Beratung von Behinderten durch Behinderte - Peer Support: Vergleich zwischen den USA und der Bundesrepublik.

Band M 109 der Reihe Materialien der AG SPAK
AG SPAK Bücher, München 1992

Waldemar Pallasch

"Pädagogisches Gesprächstraining"

Lern- und Trainingsprogramm zur Vermittlung therapeutischer Gesprächs- und Beratungskompetenz.

Juventa Verlag, Weinheim und München, 1990.

Reinhard Tausch, Anne-Marie Tausch

"Gesprächspsychotherapie"

Hilfreiche Gruppen- und Einzelgespräche in Psychotherapie und alltäglichen Leben.
9. ergänzte Auflage.

Verlag für Psychologie Dr. C.J. Hogrefe, Göttingen, Toronto, Zürich.

Lothar Sandfort

"Esmeralda, ich liebe dich nicht mehr"

Behinderte emanzipieren sich

Haag + Herchen Verlag, Frankfurt/Main, 1993

**Mitgliedsorganisationen der Interessenvertretung "Selbstbestimmtes Leben"
Deutschland - IsL e.V.**

Aktion Autonom Leben e.V.
Eulenstr. 74
22763 Hamburg
Tel.:040/392555
Fax:040/3907078

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
Jakobstr. 22
50678 Köln
Tel.:0221/322290
Fax:0221/321469

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen e.V.
E.Schnellerstr. 10
07747 Jena
Tel.:03641/331375

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen e.V.
Luitpoldstr. 42
91052 Erlangen
Tel.:09131/205313
Fax:09131/204572

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen e.V.
Marienburgerstr. 32a
10405 Berlin
Tel.:030/4428031

Selbstbestimmt Leben e.V.
Ostertorsteinweg 98
28203 Bremen
Tel.:0421/704409

Verein zur Förderung der Autonomie
Behinderter - fab e.V.
Kurt-Schumacher-Str. 2
34117 Kassel
Tel.:0561/779755
Fax:0561/713132

Verbund behinderter ArbeitgeberInnen
VbA e.V.
Klenzerstr. 57c
80469 München
Tel.:089/2021432

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
Nürnberg
c/o Gaby Eder
Dennerstr. 6
90429 Nürnberg
Tel.:0911/264874

Verein zur Assistenz Pulheim
c/o Birgitt Nabben
Kiebitzweg 13
50354 Hürth
Tel.:02233/75433

"Vorsicht Behinderung!" e.V.
Waffnergasse 1
93047 Regensburg
Tel.:0941/560938

Intressengemeinschaft Selbstbestimmt
Leben Hohenlohe
c/o Ingeborg Wiemer
Südstr. 16
74238 Krautheim
Tel.:06294/336

Zentrum für selbstbestimmtes Leben
behinderter Menschen Mainz
c/o Matthias Rösch
Karl-Zörgiebel-Str. 18a
55128 Mainz
Tel.:06131/365243

Bildungs- und Forschungsinstitut zum
selbstbestimmten Leben Behinderter -
bifos
Werner-Hilpert-Str.8
34117 Kassel
Tel.:0561/18667
Fax:0561/713132

TEIL III

PEER COUNSELING

Wie es von Menschen mit Behinderungen
zur fortschreitenden Selbstbestimmung
angewandt werden kann

Peer Counselor Kurs
in Erlangen
vom 21. bis 22. Oktober 1993
Bill und Victoria Bruckner
260 West Portal Avenue
San Francisco, California
USA

Übersetzung: Dieter Waidosch

Inhalt

1.	DIE TRAINER	64
2.	DER ZWECK DES KURSES	64
3.	WAS IST PEER COUNSELING? ³	64
4.	PEER COUNSELING UND DIE "INDEPENDENT LIVING" BEWEGUNG	65
5.	DIE GRUNDREGELN DES PEER COUNSELING.....	66
5.1	Fälle kein Urteil über dein Gegenüber	66
5.2	Fühle Dich ein	66
5.3	Gib' keine persönlichen Ratschläge.....	66
5.4	Interpretiere nicht	66
5.5	Übernimm' keine Verantwortung für das Problem des Anderen.....	66
6.	DIE SECHS TECHNIKEN DES PEER COUNSELING	67
6.1	Technik eins: Aufmerksamkeit schenken.....	67
6.2	Technik zwei: Fragen einsetzen	67
6.3	Technik drei: "Paraphrasing" - Umschreibung des Gesagten.....	68
6.4	Technik vier: Umgehen mit Gefühlen	68
6.4.1	Hilfestellung beim Erkennen von Gefühlen geben.....	69
6.4.2	Unterstützen beim Erkunden und Klären von Gefühlen	69
6.4.3	Emotionale Unterstützung geben.....	70
6.5	Technik fünf: Zusammenfassen.....	70
6.6	Technik sechs: Problemlösen	70
6.6.1	Problembestimmung	70
6.6.2	Herausarbeiten alternativer Lösungsmöglichkeiten	70
6.6.3	Persönliche Werte der Betroffenen klären und einbeziehen	70
6.6.4	Bewertung der möglichen Folgen jeder Alternative.....	71
6.6.5	Entscheidung für die Realisierung einer Alternative.....	71
6.6.6	Festsetzen, wie und wann der Plan ausgeführt werden soll	71
6.6.7	Bewertung der Ergebnisse	71
7.	SCHLUSSBEMERKUNG.....	72

³ Anm. d. Übers.: "Peer Counseling" ist das "Beraten gleichartig betroffener Menschen von ebenfalls gleichartig betroffenen Menschen". Die Person des "Peer Counselor" ist die Person, die berät.

Da die griffigen englischen Begriffe des "Peer Counseling" und des "Peer Counselors" nur so umschreibend ins Deutsche übertragbar sind, werden im folgenden Text die englischen Begriffe "Peer Counseling" und "Peer Counselor" beibehalten.

1. DIE TRAINER

Die Trainer, Bill und Vicki BRUCKNER, sind Menschen mit einer Behinderung, die mehr als 20 Jahre gemeinsamer Peer Counseling Erfahrung in den Vereinigten Staaten haben. Sie waren an den Independent Living Centers in San Francisco, Belmont und Berkeley in Kalifornien von 1978 bis 1993 tätig. Bill und Vicki BRUCKNER haben außerdem für hunderte von behinderten Menschen in den Vereinigten Staaten, Schweden und Deutschland Trainings im Peer Counseling durchgeführt.

2. DER ZWECK DES KURSES

Der Zweck dieses Kurses bestand darin, Menschen mit Behinderungen darin zu unterweisen, wie sie Beratung im Sinne von "Peer Counseling" mit anderen behinderten Menschen durchführen können.

Die BRUCKNERS benutzen vier Lehrmethoden bei der Durchführung ihrer Peer Counseling Kurse: Vortrag, Demonstration von Techniken, Diskussion und praktische Übungen für die Teilnehmer.

Während der Vorträge erklären Bill und Vicki die Theorie und die praktischen Verwendungsmöglichkeiten von Peer Counseling. Sie demonstrieren auch Peer Counseling Gespräche vor den Teilnehmern. Die Teilnehmer erhalten vielerlei Möglichkeit zu diskutieren und Fragen zu Theorie und Praxis zu stellen. Anschließend haben die Kursteilnehmer ausreichend Gelegenheit, die Techniken, die sie gelernt haben, mit den anderen Teilnehmern praktisch anzuwenden.

Der Kurs wurde mit diesen vier Lehrtechniken durchgeführt, wodurch die Teilnehmer die Theorie mit Anschauung und Praxis verbinden konnten.

3. WAS IST PEER COUNSELING?

"Peer counseling" ist die Anwendung von Problemlösungs-Techniken und aktivem Zuhören, um Menschen, die "gleichartig" ("peers") sind, Hilfestellung zu geben. "Gleichartig" heißt, daß es sich um Menschen handelt, die gleichartige Lebenserfahrungen teilen. Man kann in verschiedener Hinsicht einer anderen Person gleich(-artig) sein. Zum Beispiel sind zwei Menschen, die dem gleichen Geschlecht angehören, gleichartig. Oder zwei Studenten. Ebenso Eltern von kleinen Kindern. Auch Menschen mit Behinderungen.

In diesem Kurs geht es darum, daß eine Person mit einer Behinderung einer anderen behinderten Person als Peer Counselor ("Berater, der gleichartige Lebensumstände teilt") zur Seite steht.

Die grundlegende Idee von Peer Counseling ist, daß die meisten Menschen ihre Alltagsprobleme alleine lösen können, wenn sie die Möglichkeit dazu erhalten. Die Rolle des Peer Counselors ist es deshalb nicht, die Probleme der anderen Person zu lösen, sondern vielmehr sie dabei zu unterstützen, ihre eigenen Lösungen zu finden. Peer Counselor geben den Leuten weder vor, was sie tun "sollten" noch geben sie Ratschläge. Stattdessen fördert der Peer Counselor die andere Person darin, Problemlösungen zu entdecken, und zwar durch Zuhören, Erfahrungsaustausch, dem Herausfinden von Handlungsmöglichkeiten sowie durch teilnehmende Unterstützung.

4. PEER COUNSELING UND DIE "INDEPENDENT LIVING" BEWEGUNG

Unseren Kurs in Erlangen begannen wir, indem wir die Beziehung zwischen Peer Counseling und der Independent Living⁴ Bewegung in den Vereinigten Staaten erläuterten. "Peer Counseling" begann mit einer Reihe von Sprech- und Zuhör-Techniken, die in den frühen 70er Jahren entwickelt wurden. Diese Techniken wurden zunächst an Studenten an amerikanischen Hochschulen vermittelt. Sie wurden zu "Peer Counselorn" ausgebildet, um anderen Studenten, die unter vielfältigem Druck in der Hochschule und wegen des Lebens fernab von zu Hause standen, Rückhalt zu geben. "Peer Counseling" beruhte teilweise auf der Theorie der "klientzentrierten Therapie", die von Carl Rogers in den 60-ern entwickelt worden war.

Die Konzepte im Zusammenhang mit Peer Counseling wurden in Amerika später von der Frauen- und Homosexuellen-Bürgerrechts-Bewegung übernommen. Menschen mit Behinderungen kamen auch mit Peer Counseling in Berührung und begannen es anzuwenden, indem sie miteinander sprachen und einander zuhörten.

Behinderte Menschen wandten Peer Counseling an, um voneinander mehr über die anderen Behinderungsarten zu erfahren. Auf diese Weise vermieden sie es, sich gegenseitig aufgrund von Unwissenheit bezüglich der Bedürfnisse der anderen zu bevormunden. In diesen gemeinsamen Gesprächen nutzten Menschen mit Behinderungen Peer Counseling auch, um die Quellen gemeinsamer sozialer und politischer Unterdrückung, Diskriminierung und Intoleranz zu ergründen. Als die politische Independent Living Bewegung größer wurde, nutzten behinderte Menschen Peer Counseling auch, um Strategien herauszufinden und weiterzuentwickeln, die ihren Zielen von Gleichheit, Freiheit und Selbstbestimmung entsprachen.

Indem sie miteinander sprachen und einander zuhörten, vergrößerten sie ihre Entschlossenheit und gewannen Stärke und Selbstvertrauen. Sie nutzten diese Stärke, um für Chancengleichheit einzutreten, zu entscheiden, wo sie leben wollten, wen sie zur Assistenz haben wollten und wie sie ihre Ausbildung und ihr Arbeitsleben gestalten wollten. Aufgrund dieser Bemühungen wurden die ersten "Centers for Independent Living" ("Zentren für ein unabhängiges Leben") von Menschen mit Behinderungen für Menschen mit Behinderungen in den Vereinigten Staaten gegründet. Die "Centers" boten Menschen mit Behinderungen Peer Counseling als ein wichtiges Mittel an, um sich gegenseitig dabei zu unterstützen, Stärke und Selbstvertrauen aufzubauen, die Ziele, die sie erreichen wollen, herauszukristallisieren und die Strategien zu entwickeln, um diese Ziele zu erreichen. Peer Counseling wurde somit ein integraler Bestandteil des Kampfes für Selbstbestimmung, ein Leben ohne Barrieren und Chancengleichheit.

⁴ "Independent Living" heißt wörtlich übersetzt "unabhängig leben". Es handelt sich in der amerikanischen Behindertenbewegung um einen zentralen Begriff, der die gesamte Philosophie des Lebens von behinderten Menschen in eigener freier Entscheidung ohne Abhängigkeit und Diskriminierung umfaßt. Da auch der im Deutschen häufig gebrauchte Begriff "Selbstbestimmt Leben" nicht ganz deckungsgleich ist, wird im weiteren Text der Terminus "Independent Living" beibehalten.

5. DIE GRUNDREGELN DES PEER COUNSELING

Peer Counseling ist etwas anderes als ein gewöhnliches Gespräch. Zur Verdeutlichung folgendes Beispiel: In einer typischen Unterhaltung spricht eine Person über eine bestimmte Sache wie z.B. den Film, den sie gestern gesehen hat. Irgendwann während der Unterhaltung unterbricht der Zuhörer vielleicht und sagt: "Den Film hab' ich auch gesehen! War der Schauspieler nicht toll? Ich hab' bisher jeden Film mit ihm gesehen!" Wenn das dann passiert, hat die erste Person keine Chance mehr, ihre Gedanken zu Ende zu bringen.

Peer Counseling ist eine spezielle Art des Redens und des Zuhörens, die es dem Sprecher oder der Sprecherin erlaubt zu reden und dem oder der Zuhörer*in wirklich zuzuhören. Peer Counseling basiert auf fünf klaren Regeln:

5.1 Fälle kein Urteil über dein Gegenüber

Die Person, die gerade spricht, ist jemand anders, nicht du. Es ist wichtig zu versuchen, eigene Wertvorstellungen und Erfahrungen beiseite zu lassen, wenn man der anderen Person zuhört.

5.2 Fühle Dich ein

Versuche das Problem aus der Sicht desjenigen zu sehen, der gerade spricht. Versuche, die Gefühle der anderen Person zu verstehen.

5.3 Gib keine persönlichen Ratschläge

Ratschläge zu erteilen ist etwas anderes als zu informieren. Informationen zu vermitteln ist ein wichtiger Bestandteil des Peer Counseling. Die sprechende Person könnte zum Beispiel fragen wie sie persönliche Assistenz bekommt, wie ein Center dabei behilflich ist, eine entsprechende Person (für die persönliche Hilfe) zu bekommen. Nun ist es eben etwas anderes, die entsprechende Information zu vermitteln oder zu sagen "Ich glaube, du brauchst eine Person, die die für dich notwendigen Hilfeleistungen sicherstellt und ich empfehle dir, unser Center zu kontaktieren, um eine solche Person zu finden."

5.4 Interpretiere nicht

Im allgemeinen ist die sprechende Person daran interessiert, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken und Klarheit darüber zu erlangen. Sie ist nicht besonders daran interessiert, deine Erklärungen zuzuhören, zu denen du dich hinsichtlich der Motive, die sie für ihr Verhalten hat, veranlaßt fühlen könntest. Versuche als Zuhörer die eigenen Erklärungen der sprechenden Person bezüglich ihrer Gefühle und Handlungen zu akzeptieren.

5.5 Übernimm keine Verantwortung für das Problem des Anderen

Deine Aufgabe ist es nicht, das Problem der sich äussernden Person zu lösen, sondern ihr zu helfen, ihre eigene Lösung zu finden. Du solltest fähig sein, sie während dieses Prozesses zu unterstützen. Dabei wirst du oft sehen können, daß ihr Problem nicht nur allein das ihrige ist. Es ist auch das Problem von vielen anderen behinderten Menschen und vielleicht das Ergebnis gemeinsamer Erfahrungen von Unterdrückung und Diskriminierung. Bisweilen

werden diese politischen Zusammenhänge für euch beide während des Prozesses des Sprechens und Zuhörens deutlicher.

Wir erkennen, daß viele der Probleme, denen wir als Einzelpersonen ausgesetzt sind, aus der Diskriminierung, die wir kollektiv als Menschen mit Behinderungen erfahren, resultieren. Wir erkennen, daß die Lösung zu dem "Problem einer Einzelperson" eine Veränderung in sozialen Einstellungen und den Verfahrensweisen von Regierungs- und sonstigen Institutionen einschließt.

6. DIE SECHS TECHNIKEN DES PEER COUNSELING

Peer Counseling ist die "Kunst des Zuhörens". Gutes Zuhören macht mindestens 50% von Peer Counseling aus. Beim Peer Counseling werden von der ZuhörerIn (der "Peer CounselorIn") sechs Techniken verwendet, um der Person, die spricht, die Möglichkeit zu verschaffen, zu reden und sie dazu zu ermutigen.

6.1 Technik eins: Aufmerksamkeit schenken

Es ist sehr wichtig, daß die ZuhörerIn dem, was die SprecherIn sagt, sorgfältige Aufmerksamkeit zukommen läßt. Es ist wichtig, daß die Peer CounselorIn der sprechenden Person deutlich zeigt, daß sie Aufmerksamkeit schenkt. Eine Art wie die ZuhörerIn zeigt, daß sie aufmerksam ist, vollzieht sich über die "Körpersprache". Solche nicht-verbale Verhaltensweisen sind: Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Augenkontakt.

Körperhaltung: Die Person, die zuhört, sollte bequem und entspannt sein. Die Peer CounselorIn sollte auch "den richtigen Abstand" von der Person, die spricht, halten: nicht so nahe, daß es aufdringlich wirkt und nicht so weit, daß eine zu große Distanz spürbar wird.

Gesichtsausdruck: Die Person, die zuhört, sollte einen natürlichen Gesichtsausdruck bewahren. Wenn jemand etwas erzählt, worüber er glücklich oder aufgeregt ist, wirst Du wahrscheinlich auch davon mitgerissen. Desgleichen wird sich wahrscheinlich Trauer in Deinem Gesicht widerspiegeln, wenn Dir eine schmerzliche oder schwierige Erfahrung geschildert wird.

Augenkontakt: Schau die andere Person an, aber starre sie nicht an. Guter Augenkontakt signalisiert Interesse und Beachtung. Es bedeutet "ich bin bei dir". Gleichwohl können Peer Counselor mit Sehbehinderungen ebenso zeigen, daß sie zuhören, selbst wenn sie keinen Augenkontakt halten können.

Die zweite Art wie die Peer CounselorIn signalisiert, daß sie Aufmerksamkeit schenkt, besteht darin, ermunternde Worte zu gebrauchen. In den USA gebrauchen wir Worte wie "weiter" oder "juhuh" oder "red' weiter" während die Person spricht. Schließlich ist es sehr wichtig zu versuchen, die sprechende Person nicht zu unterbrechen.

Die Peer CounselorIn sollte auch vermeiden, das Thema zu wechseln. Laß die SprecherIn den Kurs oder die Richtung des Gesprächs bestimmen.

6.2 Technik zwei: Fragen einsetzen

Die Peer Counselorin benutzt Fragen, um Informationen zu erhalten und die Person, die spricht zu ermuntern, mehr über eine bestimmte Angelegenheit zu erzählen.

Geschlossene Fragen werden benutzt, um Informationen zu erhalten. Beispiele von geschlossenen Fragen sind: "Wie lange arbeitest du schon in deinem jetzigen Job?"; "Hast du vorher schon gearbeitet?"; "Wie alt ist deine Tochter?". Diese Fragen können mit einem einfachen "ja" oder "nein" oder mit ein paar Worten beantwortet werden.

Offene Fragen werden zum Zweck einer umfassenderen Ergründung der Sachlage gestellt. Sie ermutigen die Sprecherin, mehr über ein Thema zu sagen, etwas klarer darzustellen oder Gefühle in den Mittelpunkt zu stellen. Beispiele von offenen Fragen sind: "Was für Gefühle hast du, wenn du an deinen Arbeitsplatz denkst?"; "Worüber würdest du heute gerne sprechen?"; "Würdest du gerne mehr über die Beziehung zu deiner Assistentin sagen?"; "Was für Gefühle hast du in dieser Hinsicht?"; "Was würdest du gerne ändern?". Solche Fragen sollten nicht gestellt werden, um die Neugier der Peer Counseling Person zu befriedigen. Stellt Fragen nur spärlich und laßt der Person, die spricht, Zeit zum Nachdenken, bevor sie antwortet. Denkt daran, daß die Fragen gestellt werden, um die eigene Selbsterforschung und Erkenntnis der Sprecherin zu fördern.

6.3 Technik drei: "Paraphrasing" - Umschreibung des Gesagten

Eine "Paraphrase" ist eine kurze Zusammenfassung, die das Wesentliche dessen, was die Sprecherin gesagt hat, wiedergibt. Sie ist knapp gehalten und übermittelt den gleichen Inhalt, verwendet aber gewöhnlich andere Worte. Sie ist als versuchsweise Beschreibung zu verstehen, so daß die Sprecherin sich nicht unwohl fühlen wird, dich zu korrigieren, falls deine Paraphrase nicht ganz zutreffend ist.

Peer Counselor verwenden Paraphrasen aus drei Gründen:

1. Es ist eine weitere Möglichkeit deutlich zu machen, daß man zuhört und versteht, was die Person, die spricht, sagt.
2. Es ist eine Möglichkeit, sicherzustellen, daß man das, was die sprechende Person gesagt hat, richtig gehört hat. Falls man es nicht richtig gehört hat, hat sie die Möglichkeit, dich zu korrigieren.
3. Es gibt der Sprecherin die Gelegenheit, zu hören, was sie gerade gesagt hat. Nochmals eine genaue Beschreibung des Gesagten zu hören, hilft der betreffenden Person, sich klarer darüber zu werden, was sie denkt und fühlt. Dies kann neues Wissen und neue Perspektiven zu Tage fördern.

Vergiß nicht, eine Paraphrase ist eine kurze Nacherzählung dessen, was die Gesprächspartnerin gesagt hat. Sie vernachlässigt Details und sie hat vorläufigen Charakter. Wenn du das, was die Sprecherin gesagt hat, beschreibst, beginn den Satz etwa mit: "So wie ich es verstanden habe, ist..." oder "Mal sehen, ob ich's richtig verstanden habe. Du hast gesagt...". Beende deine Beschreibung mit einer Frage wie "Ist das so richtig?" oder "Habe ich dich richtig verstanden?"

6.4 Technik vier: Umgehen mit Gefühlen

In den USA glauben wir, daß es ein wesentlicher Teil von Peer Counseling ist, zuzulassen, daß die Person, die spricht, sich über ihre Gefühle klar wird. Wir glauben, daß sie häufig der Lösung eines Problems nicht näherkommen kann, bevor diesbezügliche Emotionen

ausgedrückt sind und Unterstützung erfahren haben. Wir wissen, daß es für viele Leute schwierig ist, ihre eigenen Gefühle anzuerkennen oder ihre Gefühle offen auszudrücken. Es ist für Peer Counselor sehr wichtig, sowohl verbale Äußerungen als auch non-verbale Ausdrucksweisen zu erkennen. Manchmal stimmt das, was jemand sagt, nicht mit dem überein, was sie non-verbal (an Emotionen und Gefühlen) vermittelt. Bisweilen kann der Peer Counselor diese Gefühle aufgrund des Gesichtsausdrucks, der Körperhaltung, des Tons in der Stimme oder der kurzen, nicht direkten Äußerungen der anderen Person erkennen.

Die drei grundlegenden Schritte zum Umgang mit Gefühlen:

6.4.1 Hilfestellung beim Erkennen von Gefühlen geben.

- a) Stelle "offene Fragen". Zum Beispiel: "Wie fühlst du dich dabei?"
- b) Beschreibe die angesprochenen Gefühle. Beispiele sind:
"Das hört sich so an, als seist Du wirklich traurig über das, was mit deinem Job passiert ist?" oder "Du scheinst echt von dem verletzt worden zu sein, was dein Nachbar gesagt hat. Stimmt das?"
- c) Spiegle Gefühle wider. Wenn die Sprecherin traurig schaut, kann sich diese Traurigkeit auch in deinem Gesicht ausdrücken. Oft wirst du das automatisch und selbstverständlich tun.

Es ist auch möglich, sich zur Körpersprache zu äußern. Du kannst zum Beispiel sagen: "Ich merke, daß dein Körper heute einen angespannten Eindruck macht. Wie fühlst du dich?"

6.4.2 Unterstützen beim Erkunden und Klären von Gefühlen.

Hilf der sprechenden Person, ihre Gefühle zu erforschen und sich klarer darüber zu werden. Stelle offene Fragen über die Gefühle, sie hochkommen und darüber wie sich diese Gefühle auf die Gedanken und Verhaltensweisen auswirken. Werden diese Gefühle als ein Problem empfunden oder als eine Quelle für Stärke und Kraft? Beeinflussen diese Gefühle die Beziehung zu anderen Leuten oder direkt anstehende Ziele?

6.4.3 Emotionale Unterstützung geben.

Als Peer Counselor solltest du damit rechnen, einfach dazusitzen, wenn jemand Gefühle äußert. Laß die andere Person wissen, daß ihre Gefühle "verständlich" sind. Oft möchte sie nur, daß man ihr zuhört, daß sie "gehört", aber nicht über sie "geurteilt" wird. Bereite dich darauf vor, dazusitzen und für Zeiträume von Schweigen, Tränen und Ärger Geduld aufzubringen.

Mache durch Gesichtsausdruck und Körpersprache deutlich, daß du dem, was gesagt wird, folgst und daß du mitfühlst.

Falls du eine ähnliche Situation erlebt hast wie sie die andere Person beschreibt und dabei ähnliche Gefühle hattest, kann es sinnvoll sein, eine kurze Bemerkung über deine eigenen Erfahrungen und Gefühle zu machen, ganz einfach, um die andere Person wissen zu lassen, daß sie nicht allein ist. Erzähle aber nicht lang und breit von deinen Erfahrungen! Einfach zu sagen "Da bin ich auch durchgegangen" ist oft genug für diesen Zweck. Natürlich ist es bisweilen möglich, daß eine Sprecherin ganz besonders außergewöhnliche Gefühle offenbart oder ein besonders ungewöhnliches Verhalten an den Tag legt. Falls du dich

damit sehr unwohl fühlst, erkläre, daß du das Gespräch nicht fortführen kannst, bevor dieses Verhalten aufhört. Falls nötig, verweise die Sprecherin an jemand anders.

6.5 Technik fünf: Zusammenfassen

Eine Zusammenfassung ist eine Kombination einer oder mehrerer Paraphrasen. Sie bezieht sich sowohl auf das, was die Person gesagt hat, als auch auf die zum Ausdruck gebrachten Gefühle. Sie verbindet Inhalt und Gefühle. Sie hält den Inhalt dessen, was gesagt wurde, fest, ordnet Dinge hinsichtlich ihrer Bedeutung, arbeitet wichtige Trends und Themen heraus, die zum Ausdruck gebracht wurden. Eine solche Zusammenfassung kann auch mögliche Konflikte sowie Entscheidungen, die getroffen wurden, feststellen.

Wie bei einer Paraphrase kann eine solche Zusammenfassung das, was gesagt wurde, eventuell nicht ganz richtig darstellen oder eine Interpretation darstellen. Überprüfe deshalb mit der Sprecherin und hole Zustimmung ein, daß hinsichtlich des Gesagten nichts hinzugefügt oder abgezogen wurde. Drücke Dich knapp und vorläufig aus. Beende die Zusammenfassung mit einer Frage wie zum Beispiel: "Ist das richtig?". Eine Zusammenfassung wird oft gegen Ende einer Peer Counseling Sitzung gemacht. Sie kann dem Betroffenen ein klares Bild über die gesamte Sitzung geben. Sie kann ihm oder ihr dabei helfen zu sehen, wo sie sich befanden und wo sie jetzt hingehen. Sie kann der Betroffenen auch bei der Entscheidung helfen, ob sie ein weiteres Treffen mit der Peer Counselorin haben möchte.

6.6 Technik sechs: Problemlösen

Peer Counseling kann genutzt werden, um eine Person mit einer Behinderung dabei zu unterstützen, ihre eigenen Probleme zu lösen. Die Peer Counselorin stellt Fragen, um der anderen Person zu helfen, sich klarer darüber zu werden, welche Aktionen (falls überhaupt) sie in Angriff nehmen sollte, um das Problem zu lösen. Dasselbe gilt für die einzelnen Schritte, die nötig sind, um diese Aktionen durchzuführen. Die Problemlösung und Entscheidungsfindung beinhaltet sieben Schritte.

6.6.1 Problembestimmung.

Unterstütze die Sprecherin darin, das Problem zu bestimmen. Auf welches Problem möchte die Sprecherin in erster Linie ihre Aufmerksamkeit richten? Welche sind die wichtigen Eigenheiten dieses Problems? Wann taucht es auf und mit wem? Dies sind Fragen, die der Sprecherin dabei helfen werden, alle Aspekte des Problems näher zu betrachten und sehr genau herauszuarbeiten, wie dies ihr Leben beeinflusst.

6.6.2 Herausarbeiten alternativer Lösungsmöglichkeiten.

Welche Möglichkeiten, das Problem zu lösen, sind der Sprecherin in den Sinn gekommen? Welche hat sie schon ausprobiert? Welche anderen Möglichkeiten sind der Sprecherin bewußt geworden, als sie das Problem mit der Zuhörerin diskutiert hat? Welche Information kannst Du als Zuhörerin anbieten? Vergrößert diese Information die zur Verfügung stehenden Alternativen?

6.6.3 Persönliche Werte der Betroffenen klären und einbeziehen.

Manchmal sind die verfügbaren Alternativen aufgrund von persönlichen Werten der Betroffenen, gegen die sie nicht verstoßen möchte, eingeschränkt. Zum Beispiel könnte eine Person, die ein besonders enges Verhältnis zu ihrer Familie hat, lieber ein

Familienmitglied als persönliche Assistenz haben wollen als jemanden zu engagieren, den sie nicht kennt. Es ist sehr wichtig für die ZuhörerIn, die Werte, die für die SprecherIn wichtig sind, zu respektieren. Selbst wenn Du als ZuhörerIn diese Werte nicht teilst, ist es wichtig, anzuerkennen, daß sie einen mächtigen Einfluß auf das Leben der SprecherIn und darauf, welche Wahl sie trifft, haben.

6.6.4 Bewertung der möglichen Folgen jeder Alternative.

Als ZuhörerIn kannst Du der SprecherIn zur Seite stehen, indem Du offene Fragen stellst, welche Konsequenzen sich aus der Ausführung von bestimmten Alternativen ergeben könnten. Zum Beispiel könnte bei der SprecherIn der Wunsch bestehen, nach einer Änderung der Arbeitszeit zu fragen, aber sie könnte Angst haben, den Vorgesetzten damit zu verärgern. Die ZuhörerIn kann dann offene Fragen stellen wie "Wie könntest Du mit diesem Ärger umgehen?" oder "Was glaubst Du, was du tun würdest, wenn Dein Vorgesetzter verärgert reagiert?", um der SprecherIn auf diese Situation vorzubereiten und zu planen was sie tun wird. Solche offengelassene Fragen übermitteln der betroffenen Person eine machtvollere Botschaft: Die Botschaft, daß sie tatsächlich dazu fähig ist, das Problem in den Griff zu kriegen, wenn sie alle Alternativen durchdenkt und ihre Handlungen plant. Die kraftvolle Übermittlung einer mächtigen Eigenständigkeit ist eine der wichtigsten politischen Aspekte von Peer Counseling.

6.6.5 Entscheidung für die Realisierung einer Alternative.

Bei der Diskussion aller vorhandenen Alternativen wird es oft passieren, daß die SprecherIn der Ansicht ist, daß eine Alternative die wünschenswerteste Möglichkeit darstellt. In diesem Fall ist die Wahl der Alternative einfach. Andernfalls ist es schwieriger für die Betroffene, eine Wahl zu treffen. Die ZuhörerIn kann dabei helfen, die verfügbare Information über jede Alternative zusammenzufassen und die Gefühle, die die betroffene Person hinsichtlich jeder Handlungsmöglichkeit hat, mit berücksichtigen. Dabei muß sehr sorgfältig der Punkt, den die SprecherIn im Entscheidungsprozeß erreicht hat, berücksichtigt werden. Über die Gefühle zu sprechen und die Informationen, die die SprecherIn über mögliche Alternativen geäußert hat, genau widerzugeben, ist sehr hilfreich. Es ist auch hilfreich, innezuhalten, wenn die Person, die spricht, ein neues Thema anfängt und zu fragen, ob sie damit fortfahren will, bevor sie ihre Entscheidung trifft. Das hilft oft dabei, die Diskussion auf die Entscheidung konzentriert zu halten.

6.6.6 Festsetzen, wie und wann der Plan ausgeführt werden soll.

Sobald die entsprechende Person einen Plan gewählt hat, den sie ausführen will, will sie mit der ZuhörerIn vielleicht die Einzelheiten erörtern, wie sie den Plan in die Tat umsetzen soll. Furcht, Enthusiasmus, Widerwillen oder eine gewisse Erwartungshaltung können auftauchen und die ZuhörerIn kann hilfreiche Unterstützung bieten. Manchmal kann die ZuhörerIn auch praktische Informationen anbieten, die dazu verhelfen können, das Vorhaben leichter auszuführen oder sie kann dabei helfen, bestimmte Aspekte des Vorhabens, die sie detaillierter planen möchte, klarer herauszuarbeiten.

6.6.7 Bewertung der Ergebnisse.

Nachdem ein geplantes Vorhaben durchgeführt worden ist, möchte die betroffene Person vielleicht die Resultate diskutieren. Vielleicht sind weitere Planungen notwendig oder sie

möchte einfach ihre Empfindungen mit der ZuhörerIn teilen. ZuhörerIn und SprecherIn möchten öfter auch im voraus vereinbaren, sich zu treffen und die Ergebnisse einer geplanten Aktion diskutieren. Oder die SprecherIn möchte mit der ZuhörerIn nach durchgeführtem Plan nur Kontakt aufnehmen, wenn ein Bedürfnis zur Aussprache besteht. ZuhörerInnen sollten sich nicht persönlich zurückgewiesen fühlen, wenn die betreffende Person nicht eine Nachfolge-Sitzung wünscht. Oft hat der Prozeß, die Aktion durchzuführen, schon einen genügend starken Effekt auf das Leben des Betroffenen gehabt.

7. SCHLUSSBEMERKUNG

Dieses Papier wurde für Menschen mit Behinderungen in Deutschland, die Peer Counseling verstehen wollen, geschrieben. Wir haben beschrieben, warum Peer Counseling während der letzten zwanzig Jahre ein wichtiger Bestandteil der amerikanischen Independent Living Bewegung gewesen ist. Das Papier enthält auch einen Überblick über die grundlegenden sechs Peer Counseling Techniken, die die Autoren in den Jahren 1991, 1992 und 1993 in Mainz, Kassel und Erlangen durchgeführt haben. Da Peer Counseling von Amerikanern entwickelt wurde, vertrauen wir darauf, daß Ihr dieses Material so anpassen werdet wie es notwendig ist, um Euren gesellschaftlichen Bedürfnissen und denen Eurer Kultur zu entsprechen. Wir hoffen, daß Ihr die grundlegenden Prinzipien von Peer Counseling dazu nutzen werdet, Menschen mit Behinderungen mehr innere Kraft zu geben und die deutsche Bewegung für ein selbstbestimmtes Leben voranzubringen.

TEIL IV**PEER COUNSELING IN GRUPPEN**

- Erfahrungs- und Abschlußbericht zum Bildungsangebot der Beratung Behinderter durch Behinderte in Gruppen

Inhaltsübersicht

1.	Einleitung	74
2.	Begriffsdefinitionen	74
2.1	Gruppe	74
2.2	Peer Counseling	74
3.	Hintergrund und Entwicklung von Peer Counseling Gruppen	74
4.	Zur Theorie der Arbeit mit Peer Counseling Gruppen	75
4.1	Gründe für die Entstehung der Gruppe	76
4.2	Struktur der Gruppe	76
4.3	Formen der Gruppenleitung	76
4.3.1	Diktatorischer Stil	77
4.3.2	Demokratischer Stil	77
4.3.3	Gruppenleitung als Team	77
4.4	Entwicklungsphasen einer Gruppe nach Bernstein/Lowy	78
4.4.1	Phase der Annäherung und Orientierung	78
4.4.2	Macht- und Kontrollphase	78
4.4.3	Phase der Vertrautheit	78
4.4.4	Differenzierungsphase	79
4.4.5	Trennungs- und Ablösungsphase	79
5.	Erfahrungen und Anmerkungen zum praktischen Teil des Seminars	79
6.	Zusammenfassung und Schluß	81

1. Einleitung

Das Seminar "Peer Counseling in Gruppen" vom 05.- 07.11.'93 in Mainz mit Bill und Victoria Bruckner aus San Francisco bildete den Abschluß einer Veranstaltungsreihe, die als Schwerpunktthema die Beratung Behinderter durch Behinderte (Peer Counseling) zum Inhalt hatte.

2. Begriffsdefinitionen

2.1 Gruppe

Der Begriff der Gruppe ist nicht eindeutig definierbar. Die Schwierigkeiten der Begriffsbestimmung von Gruppen als einer sozialen Einheit, die eigene Gesetzmäßigkeiten unterliegt, ergeben sich aus der Vielfalt von Gruppenarten, ihren Entstehungs- und Entwicklungszusammenhängen und ihrer Bedeutung für die Persönlichkeitsentwicklung des einzelnen Gruppenmitgliedes.

Die folgende Definition von Mc David und Harari orientiert sich an sozialpsychologischen Aspekten bei der Erklärung der Gruppe. Demnach ist "eine sozialpsychologische Gruppe (...) ein organisiertes System von zwei oder mehr Individuen, die so miteinander verbunden sind, daß in einem gewissen Grade gemeinsame Funktionen möglich sind, Rollenbeziehungen zwischen den Mitgliedern bestehen und Normen existieren, die das Verhalten der Gruppe und aller Mitglieder regeln (zit.n. Nellessen, S.377 in: Fachlexikon der sozialen Arbeit, 1986, 2.Auflage)".

Unberücksichtigt bleiben bei diesem Erklärungsversuch die Umstände, die zur Gruppengründung führten sowie deren Zielsetzung und die Nahziele, die sich im Verlauf des Gruppenprozesses daraus ableiten ließen oder aber verworfen und durch neue ersetzt wurden.

2.2 Peer Counseling

Der Begriff des "Peer Counseling" oder auch "Peer support" beschreibt ein Beratungskonzept in der amerikanischen Behindertenbewegung, der Independent-Living Bewegung, in welchem Grundsätze professioneller Methoden der Sozialarbeit, wie beispielsweise soziale Einzelhilfe und Gruppenarbeit, und Vorteile der Selbsthilfe wie die gegenseitige emotionale und psychosoziale Unterstützung von Personen mit gleichen bzw. ähnlichen Problemen, miteinander verbunden sind. (vgl. Miles-Paul, 1992, S.13)

Die STUDY GROUP ON PEER COUNCELING AS A REHABILITATION RESOURCE von 1981 definiert "Peer support" als "...Hilfe, die von einer behinderten Person zur Verfügung gestellt wird, die über behinderungsbedingte Erfahrungen und Kenntnisse sowie über Fähigkeiten, mit der eigenen Behinderung umzugehen, verfügt. Sie assistiert anderen behinderten Individuen und entscheidenden anderen Personen im Umgang mit ihren behinderungssepezifischen Erfahrungen (zit. n. Miles-Paul, a.a.O., S.22)".

Die gegenseitige Unterstützung von Menschen mit Behinderung im Umgang mit behinderungsbedingten Erfahrungen und Problemen sowie die Weitergabe von Fähigkeiten und Kenntnissen, die in der Auseinandersetzung mit sich als behindertem Individuum gewonnen wurden, sind wesentliche Bestandteile der Selbsthilfebewegung Behinderter in den Vereinigten Staaten und der Bundesrepublik.

Die Methode, mit der Behinderte sich gegenseitig emotionale Unterstützung und Hilfe gewähren in dem Prozeß, als behinderter Mensch ein selbstbestimmtes Leben führen zu können, ist das Peer Support, welches in seinen wesentlichen Inhalten der personenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers entspricht. Rogers machte im Verlauf seiner Beratungstätigkeit die Erfahrung, daß Ratschläge und Vorgaben des Beraters, wie die Lösung von Problemen herbeizuführen seien, im Verhalten der Ratsuchenden nur kurzfristig zu Verbesserung ihrer Problemlage beitragen. (vgl. Lasoggia, F., 1987, S.57ff.) Im übrigen führt dieser Beratungsstil dazu, dem Ratsuchenden Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Entdeckung eigener Lösungswege vorzuenthalten. Im Gegensatz dazu vertrat Rogers die Auffassung, daß jeder Ratsuchende im Grunde genommen selbst am besten weiß, was dienlich bzw. hinderlich ist für die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Das Beratungsangebot der Gesprächstherapie nach Rogers soll den Ratsuchenden dabei unterstützen und begleiten diese grundlegende Fähigkeit zur positiven Selbstverwirklichung zu entdecken und zu fördern.

Die Unterstützung durch den Berater/die Beraterin basiert auf drei Grundhaltungen, die in der Person des Beraters/der Beraterin angelegt sind und im folgenden kurz erläutert werden:

- Kongruenz/Echtheit; diese Grundhaltung verlangt vom Berater/der Beraterin, daß er/sie sich seiner/ihrer Gefühle, Gedanken und Handlungen bewußt ist und sich dem/der Ratsuchenden gegenüber ehrlich und aufrichtig verhält.
- Wertschätzung/Akzeptierung; in dieser Grundhaltung kommt Rogers' Menschenbild zum Ausdruck, welches jedem Menschen unabhängig von seiner Herkunft, Aussehen, Bildung, Sprache und Verhalten die Achtung seiner Menschenwürde einräumt. Das Individuum soll sich, in der Äußerung seiner Gefühls- und Gedankenwelt angenommen und akzeptiert wissen.
- Empathie/einführendes Verstehen; mit dieser Grundhaltung bemüht sich der Berater/die Beraterin darum "die innere Erlebniswelt des Klienten, dessen Realität, dessen Sichtweise der Welt nachzuvollziehen (Loggia, 1987, S.58)". Der Versuch, die Gefühls und Gedankenwelt des Ratsuchenden möglichst konkret und ohne Wertung wiederzugeben, vollzieht sich im Zuge verbaler und nonverbaler Kommunikation zwischen Berater und Ratsuchendem.

3. Hintergrund und Geschichte von "Peer Counseling Gruppen".

Die Entstehung und Entwicklung von "Peer Counseling Gruppen" in den Vereinigten Staaten ist eng verbunden mit der Geschichte der Bürgerrechtsbewegung der Schwarzen, Frauen und Behinderten. Der Kampf um die Anerkennung und Einklagbarkeit von Bürgerrechten ist gemeinsames Merkmal aller Gruppierungen einer Gesellschaft, die gegen ihre Diskriminierung aufgrund ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts, ihrer Herkunft, ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Beeinträchtigung aktiv und in Selbstvertretung vorgehen wollen.

Die Bürgerrechtsbewegung von Menschen mit Behinderung, die "disabled people movement", in den Vereinigten Staaten entstand Ende der 60iger Jahre. In dem Bewußtsein, daß das Persönliche auch politisch ist, kamen Menschen mit Behinderung in Gruppen zusammen und boten sich gegenseitige, emotionale Unterstützung und erfuhren durch die Selbsterfahrung in und mit der Gruppe die Stärke, dazu beizutragen, daß sich die Lebensbedingungen für Behinderte ändern konnten. Das Angebot von Selbsthilfegruppen für die unterschiedlichsten Problemlagen ist in den USA entsprechend vielfältig. Die "Anonymen

Alkoholiker" und die im Kontext von Alkoholabhängigkeit entstehenden Probleme der Angehörigen, bilden den Ursprung der U.S. amerikanischen Selbsthilfebewegung. Der Vorteil von "Peer Counseling Groups" besteht in der gegenseitigen Unterstützung von Individuen, die gleiche bzw. ähnliche Probleme haben und in der Erfahrung, selbst etwas daran ändern zu können.

4. Zur Theorie der Arbeit mit Peer Counseling Gruppen

4.1 Gründe für die Entstehung von Gruppen

Es gibt die unterschiedlichsten Interessen und Gründe, die Menschen dazu veranlassen sich als Gruppe zusammenzuschließen oder selbst eine zu gründen:

- Menschen kommen zusammen, um Kontakt mit anderen Menschen zu bekommen zwecks gemeinsamer Freizeitgestaltung, z.B. der Kegelerverein,
- eine Gruppe entsteht auch, weil sich die Mitglieder sympathisch finden, z.B. der Freundeskreis oder der Stammtisch in der Kneipe nebenan,
- desweiteren entstehen Gruppen durch äußere Zwänge, die institutionell vorgegeben sind und zum Aufgabenkatalog der Einrichtung gehören, wie beispielsweise das Seminar Studierender einer Fachhochschule für Sozialwesen oder die Gruppe Inhaftierter im Strafvollzug,
- zuguterletzt kommen Menschen in Gruppen zusammen, weil sie gleiche oder ähnliche Probleme haben, sich miteinander darüber austauschen wollen, um dann Lösungs- und Verbesserungsvorschläge zu finden und umzusetzen. Selbsthilfegruppen aller Art gehören hierzu, ebenso Bürgerinitiativen.

4.2 Struktur der Gruppe

Die Frage nach der Struktur einer Gruppe beschäftigt sich mit einer Vielzahl von Kriterien:

- Größe und Bestehen
- Der Zusammensetzung ihrer Mitglieder, ihrer Geschlossenheit bzw. Offenheit gegenüber potenziellen Mitgliedern
- Der Organisiertheit, d.h. dem Maß an Funktionen, die einzelne oder alle Mitglieder einer Gruppe ausüben
- Die Regelmäßigkeit bzw. Unregelmäßigkeit mit der Gruppenmitglieder an Gruppentreffen teilnehmen

4.3 Formen der Gruppenleitung

Die Leitung einer Gruppe kann sich über den gesamten Prozeß der Gruppenentwicklung erstrecken und bei einer Person liegen. Ebenso kann die Leitung von verschiedenen Gruppenmitgliedern im Rotationsverfahren übernommen werden. Es ist auch möglich, daß eine Person Idee, Zielsetzung und Räumlichkeiten für das Zusammentreffen von Individuen anbietet, die sich von dieser Idee angesprochen fühlen, den weiteren Verlauf der Gruppenentwicklung aber nicht mehr gestaltet, weil er die Zusammenkunft verläßt, nachdem er Zielsetzung und Räum-

lichkeiten zur Verfügung gestellt hat. Zunächst einmal gibt es verschiedene Stile der Gruppenleitung und Unterschiede in der Dauer der Leitung einer Gruppe.

Die drei Stile, in denen Gruppen geleitet werden können, werden als diktatorischer, demokratischer und kooperativer Führungsstil charakterisiert.

4.3.1 Diktatorischer Stil

Wird eine Gruppe in diktatorischer Weise geleitet, bestimmt die Gruppenleitung die Ziele der Gruppe, legt die Aktivitäten der Gruppe fest, bestimmt die Verhaltensregeln der Gruppe und forciert die Entwicklung der Gruppe. Dieser Führungsstil läßt den Gruppenmitgliedern keinen Raum, sich als Individuum in der Gruppe erfahren und entwickeln zu können, weil die Gruppenleitung alles vorherbestimmt, so daß Eigeninitiativen der Gruppenmitglieder in Bezug auf ihr Verhalten in der Gruppe, das Erarbeiten gemeinsamer Schritte zur Erreichung des Gruppenziels, nicht erwünscht, geschweige denn gefördert werden.

Die Gewinnung einer Gruppenidentität muß bei einem diktatorischen Führungsstil in Frage gestellt werden.

4.3.2 Demokratischer Stil

Demgegenüber läßt der demokratische Führungsstil genügend Raum zur Entwicklung der Gruppenidentität. Die Zielsetzung der Gruppe ist zwar im Großen und Ganzen festgelegt, doch wenn sich im Hinblick auf Möglichkeiten zur Erreichung dieses Ziels unterschiedliche Vorgehensweisen ergeben, können diese besprochen und in ihren möglichen Konsequenzen innerhalb der Gruppe erprobt werden.

Eine demokratisch geleitete Gruppe bietet mehr Entfaltungsmöglichkeiten für die Individuen in der Gruppe, so daß jeder in der Gruppe Verantwortung übernehmen kann für seine Entwicklung in der Gruppe und dem Erreichen des gemeinsam erarbeiteten Gruppenzieles.

4.3.3 Gruppenleitung als Team

Zuguterletzt kann die Leitung einer Gruppe auch von zwei Personen übernommen werden. Gerade in großen Gruppen erweist es sich als vorteilhaft, diese zu zweit zu leiten, da zwei Gruppenleiter das Verhalten der Gruppenmitglieder untereinander besser zu beobachten vermögen als einer. Die Teamarbeit in der Leitung einer Gruppe erlaubt es, sich die Organisation der Arbeitsinhalte zu teilen, zu überprüfen, ob die geplanten Inhalte erreicht wurden oder miteinander Rücksprache zu halten über das Geschehen in der Gruppe, Schwierigkeiten bei der Leitung u.v.m.

Die Leitung einer Gruppe durch einen Leiter und eine Leiterin gewährleistet eine Ausgewogenheit im Verhältnis der männlichen und weiblichen Gruppenteilnehmer zu "ihrem/ihrer" Geschlechtsgenossen/Geschlechtsgenossin in der Gruppenleitung. Die Thematisierung geschlechtsspezifischer Inhalte wird somit für jede/n GruppenteilnehmerIn möglich, weil er/sie sich durch die Person des Gruppenleiters/der Gruppenleiterin angenommen und verstanden weiß.

Ziel der Gruppenleitung ist es Vertrauen und Sicherheit in der Gruppe herzustellen und beizubehalten. Hierzu ist es notwendig eine Zielsetzung sowie Arbeitsabsprachen über Ort

und Zeitpunkt der Gruppentreffen, grundlegende Verhaltensregeln im Umgang und des Gesprächs miteinander und der Strukturierung der Gruppentreffen selbst zu treffen und einzuhalten. Die Gruppenleitung, ob als Einzelperson oder zu zweit sollte dabei Integrität und Sicherheit ausstrahlen.

4.4 Entwicklungsphasen einer Gruppe nach Bernstein

Lowy Saul Bernstein und Louis Lowy haben in ihren "Untersuchungen zur sozialen Gruppenarbeit" ein Phasenmodell der Gruppenentwicklung beschrieben, welches auf fünf Entwicklungsstufen beruht, die charakteristisch sind für Gruppen in denen Sozialarbeit betrieben wird (vgl. Bernstein/Lowy, 1982, 7. Auflage, S.53) und die auch auf die Arbeit in Peer Counseling-Gruppen anwendbar sind. Demzufolge dient das Phasenmodell der Sozialarbeit mit Gruppen "als Werkzeug(...), anzuwenden in Verbindung mit der Kenntnis von Individual- und Gruppenpsychologie sowie Führungs- und Programm-Techniken, und im Dienst der allgemeinen Werte und Ziele der Sozialarbeit(ebd.)". Die Kenntnis der Entwicklungsphasen einer Gruppe bietet somit dem/der GruppenleiterIn Orientierung über das Verhalten, die Interaktion der Gruppenmitglieder in den Entwicklungsstadien der Gruppe und lassen Interventionmöglichkeiten zu, sofern diese erforderlich scheinen. Im folgenden werden die einzelnen Phasen dieses Entwicklungsmodelles in seinen wesentlichen Inhalten beschrieben und erläutert werden.

4.4.1 Phase der Annäherung und Orientierung

Am Anfang bestehen viele Unsicherheiten der einzelnen Gruppenmitglieder gegenüber der Gruppe. Es sind Ängste der Einzelnen vorhanden sich der Gruppe darzustellen und zu öffnen. Sie versuchen einerseits sich der Gruppe anzunähern, suchen aber andererseits gleichzeitig die Distanz zu der Gruppe. Sie entwickeln soziale Stereotypen zur Abgrenzung innerhalb der Gruppe (z.B. "wir Männer" oder "wir Frauen"). In dieser Phase wird meistens von den Gruppenmitgliedern die schnelle Umsetzung der Gruppenziele erwartet. Auch können sich die Mitglieder dem Einzelnen oder der Gruppe gegenüber durchaus ambivalent verhalten.

Die Gruppenleitung sollte zunächst die "Distanz" akzeptieren und die Mitglieder zu gegenseitigem Vertrauen ermutigen, sowie Informationen erleichtern, und Programm und Struktur bereitstellen. Desweiteren soll sie Initiativen unterstützen, die von den Gruppenmitgliedern kommen.

4.4.2 Macht- und Kontrollphase

Charakteristikum dieser Phase ist es, daß sich die einzelnen Mitglieder im Machtkampf untereinander oder der Gruppenleitung befinden. Die Mitglieder oder die Gruppe als solche wird von Einigen in Frage gestellt und die "Grenze" zu anderen wird erprobt. Dadurch kann es zur Krise in der Gruppe kommen und es besteht die Gefahr, daß Mitglieder die Gruppe verlassen. Die Gruppe hat in diesem Stadium oft keine Lust zu planen. GruppenleiterInnen sollen auf der einen Seite die Aufruhr zulassen, müssen jedoch ebenso die Sicherheit anderer gewährleisten. Die Machtkämpfe sollen aufgedeckt, und die Aktivitäten der Gruppe positiv verstärkt werden.

4.4.3 Phase der Vertrautheit

Die Gruppenmitglieder finden langsam Vertrauen zueinander. Es kommt zu einer gegenseitigen Selbstdarstellung, und die Ziele der Gruppe werden abgeklärt. Hierdurch wächst die Fähigkeit der Gruppe Aktivitäten zu planen, und durchzuführen.

In dieser Phase kann die Gruppenleitung Verantwortung ergreifen oder abgeben. Die augenblickliche Situation der Gruppe ist hier entscheidend. Desweiteren hilft die Gruppenleitung dabei, positive oder negative Gefühle der Mitglieder untereinander zu klären.

4.4.4 Differenzierungsphase

Dieses Stadium ist durch die freie Ausdrucksmöglichkeit, dichte Kommunikation und gegenseitige Unterstützung der Mitglieder innerhalb der Gruppe gekennzeichnet. Es gibt wenig Machtprobleme in der Gruppe, und die Mitglieder identifizieren sich mit ihr. Gruppenaktivitäten, deren Planung und Durchführung werden weitergeführt und die Gruppe interessiert sich für andere Gruppen.

GruppenleiterInnen sollen die Selbstbestimmung, und die Auswertung bzw. Selbsteinschätzung der Gruppe unterstützen. Ebenfalls können Möglichkeiten geschaffen werden, bei denen die Gruppe Einzelpersonen oder anderen Gruppen gegenüber auftritt.

4.4.5 Trennungs- und Ablösungsphase

Die Gruppe fängt an sich aufzulösen und es tauchen Trennungs bestrebungen auf. Die Aktivitäten innerhalb der Gruppe werden von den Mitgliedern als Routine wahrgenommen und sie blicken auf die Erfolgszeiten zurück. Einige haben das Gefühl von neuem zu beginnen.

Die Gruppenleitung sollte hier die Auswertung der Gruppe einerseits fordern, andererseits sollte sie Mitglieder gehen lassen können. Darüberhinaus kann die Flexibilität Einzelner für neue Ziele gefördert werden.

Es ist wichtig, daß GruppenleiterInnen erkennen, in welcher Entwicklungsphase sich die Gruppe befindet, damit sie dementsprechend intervenieren können.(vgl. Bernstein/Lowy, a.O., S.57-100)

Das oben beschriebene Modell ist als Methode für die Sozialarbeit in und mit Gruppen entwickelt worden; es ist jedoch auch für den "Laien" möglich mit Hilfe dieses Modelles den Entwicklungsverlauf einer Gruppe, die beispielsweise von ihm initiiert worden ist, zu beobachten und entsprechend eingreifen zu können.

5. Erfahrungen und Anmerkungen zum praktischen Teil des Seminars

Nachdem in den vorhergegangenen Ausführungen die Theorie des Peer Counselings in Gruppen im Vordergrund stand, soll nun der praxisbezogene Verlauf des Seminars dargestellt werden. Es wurde schon darauf hingewiesen, daß die gegenseitige Unterstützung Behinderter, erfolgt sie nun im Gespräch zu zweit oder zu mehreren Personen, auf der Weitergabe eigener Erfahrungen und angeeigneter Kenntnisse beruht. In diesem Sinne führten Bill und Victoria Bruckner in die Thematik des Seminars mit Berichten über ihre Erfahrungen als GruppenleiterIn ein. Bevor beide in ihrer 15jährigen Arbeit in den Centers for Independent Living mit und in Gruppen arbeiteten, stand das klassische "Peer Counseling", d.h. Beratungsgespräche mit Einzelpersonen, im Vordergrund ihrer Arbeit. In ihrer Arbeit mit Gruppen konnten sie über gemeinsame Probleme sprechen und wurden sich im Verlauf ihres Zusammenseins als Gruppe ihrer Stärken bewußt, so daß Vorschläge gemacht werden konnten, mit welchen Aktionen ihre Situation als Menschen mit Behinderung veränderbar sei.

Beispielsweise kann sich eine Gruppe von Frauen mit Behinderung folgender Themen annehmen und diese untereinander besprechen:

- Probleme mit Sexualität, der Aufnahme von Sexualkontakten,
- Schwierigkeiten in der Familie, mit Partnern,
- Identität als sexuelles Wesen u.v.m.

Nachdem Bill und Vicki Bruckner über ihre Erfahrungen in der Arbeit in und mit Gruppen berichtet hatte, wurden die Seminarteilnehmer gebeten, ebenfalls über ihre individuellen Gruppenerlebnisse zu berichten. Aus den jeweiligen Schilderungen der SeminarteilnehmerInnen wurde deutlich, daß die Erfahrungen in Gruppen unterschiedlichster Art waren. Ein Unterschied besteht beispielsweise darin, ob die Erfahrung als Teilnehmer oder Leiter einer Gruppe gemacht wird. Auch die Zielsetzung, die zur Gruppengründung führt, ist bedeutsam für die Erfahrung, die das Individuum in der Gruppe macht.

Im Anschluß an die Schilderung individueller Gruppenerfahrung formulierten Bill und Victoria Bruckner die Inhalte des Seminars wie folgt:

- Wie leitet man eine Gruppe mit einem Co-Leiter;
- Welches sind die Vorteile von "Peer Counseling Groups";
- Welche Grundfertigkeiten müssen vorhanden sein für die Leitung bzw. Co-Leitung einer "Peer Counseling Group";
- Welche Art von Gruppen gibt es, wie können sie gegründet werden;
- Welche Phasen der Gruppenentwicklung gibt es;
- Welche Interaktionen finden statt zwischen Leiter und Gruppe.

Da im theoretischen Teil dieses Berichtes auf diese Inhalte eingegangen wurde, unterbleibt eine erneute Erläuterung; ihre Benennung dient lediglich zur Verdeutlichung des organisatorischen Ablaufes der Veranstaltung.

Folgende Grundregeln sind fester Bestandteil des Umgangs der Gruppenmitglieder miteinander und müssen beachtet werden, damit eine Atmosphäre der gegenseitigen Achtung und des Vertrauens untereinander entstehen kann.

1. Jeder in der Gruppe hat das Recht zu sprechen!
2. Jeder soll sagen können, was er will; eine Idee kann kritisiert werden, aber nicht die Person, die diese Idee äußert.
3. In der Gruppe Gesagtes bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergegeben.

In diesem Zusammenhang fällt die Strukturierung der Gruppendiskussion durch die Gruppenleitung und hierin kommen auch die Vorgaben des Peer Counseling in der Einzelberatung zum tragen:

- jeden in der Gruppe zum Sprechen einladen/ermutigen,
- Empathie/Wertschätzung für jeden in der Gruppe,
- achten auf Gefühlsäußerungen verbaler und non verbaler Art,
- Zusammenfassung dessen was Gesprochen wurde im Einzelnen und bezogen auf das Gruppengespräch, wobei die Sach- und Gefühlsebene getrennt voneinander zusammengefasst wird. Für eine ausgewogene Diskussion ist es wichtig, daß alle Gruppenteilnehmer die Möglichkeit zur Meinungsäußerung erhalten. Gruppenteilnehmer, die oft zu Wort kommen und lange reden, sollten in nicht verletzender Weise unterbrochen werden, wenn ersichtlich

wird, daß sich der Rest zu langweilen beginnt oder der Redebeitrag nicht zum aktuellen Gruppenthema passt.

Die Einübung dessen, was in der Diskussion als Großgruppe besprochen wurde, erfolgte in den beiden letzten Tagen des Seminars. Das Ehepaar Bruckner teilte die Gruppe der SeminarteilnehmerInnen in zwei Kleingruppen auf. In diesen Kleingruppen erfolgte dann unter Beobachtung von Bill bzw. Victoria Bruckner die Übung. Die inhaltlichen Vorgaben für diese Übung ergaben sich aus den Erfahrungsberichten der TeilnehmerInnen, von denen viele als engagierte Menschen in der Behindertenbewegung, als Mitglieder der Interessengemeinschaften behinderter Studierender sowie als Angehörige sozialer Berufe in der Gruppenarbeit mit Behinderten tätig sind, ebenfalls mit Engagement. Nachdem sich Freiwillige bereit erklärten, die Leitung bzw. Co-Leitung von Gruppe A, respektive B zu übernehmen, begannen die Gespräche in den Kleingruppen. Nach den Übungen war es möglich und erwünscht, als GruppenteilnehmerIn und Gruppenleitung Rückmeldungen zu geben über den Verlauf der Übung. Diese Rückmeldungen waren individuell und betrafen die Bereiche der Selbsteinschätzung als Leitung, Strukturierung der Gruppendiskussion im Verständnis des Peer Counselings, eigenes Wohlbefinden oder Unwohlsein, während der Übung. Bill bzw. Victoria Bruckner gaben ebenfalls ihre Einschätzung über den Verlauf der Übung bekannt. Die Möglichkeit des "Feed Backs" war im Übrigen nicht nur während der Übungen gegeben, sondern Bestandteil des gesamten Seminars. Darüberhinaus konnten einzelne Fragen erörtert werden, wie beispielsweise der Umgang mit Konflikten zwischen einzelnen Teilnehmern einer Gruppe und/oder der Gruppenleitung; der Umgang mit dem Verlust eines Gruppenteilnehmers oder der Frage inwieweit die eigenen Erfahrungswerte und Erlebnisinhalte in das Gruppengespräch einzubringen sei. Diese Fragestellung ergibt sich auch in der Einzelberatung und wird wohl jeden/jede der in der Beratungsarbeit im Sinne des "Peer Counselings" tätig ist in unterschiedlichem Maße beschäftigen.

6. Zusammenfassung und Schluß

Bei der Auswertung des Seminars wurde die offene, angenehme Atmosphäre des Wochenendes hervorgehoben. Dadurch konnten Techniken der Gruppenleitung konstruktiv eingeübt und ausprobiert werden. Die Schwierigkeit bei dem Workshop zu Peer Counseling in Gruppen liegt darin, die Techniken des Peer Counseling integriert anzuwenden und gleichzeitig auf die Prozesse in der Gruppe zu achten. Während bei den bereits durchgeführten Seminaren zu Peer Counseling eine Gesprächsführungstechnik nach der anderen vorgestellt und eingeübt werden kann, ist bei Peer Counseling in Gruppen diese Vorgehensweise praktisch nicht zu realisieren. An diesem Punkt wurde deutlich, daß ein Wochenende sehr kurz für diesen Workshop war. So wurde daran gearbeitet, wie eine gut funktionierende Gruppe geleitet werden kann. Der Umgang mit Schwierigkeiten in der Gruppe oder Personen, die eine Herausforderung für die Gruppe darstellen, konnten leider nicht behandelt werden.

Das Seminar war eine fundierte Einführung in die Arbeit mit Peer Counseling in Gruppen und bietet die Basis für die weitere Arbeit mit Gruppen. Ein weiterer Workshop wäre sicherlich sinnvoll, um die offenen Themen weiterzuführen und in der Zwischenzeit gemachte Erfahrungen auszutauschen.