

Margrit Thomas

## **Erfahrungsbericht einer Selbsthilfegruppe „verstoßene Großeltern“**

Als selber Betroffene beschloss ich im Jahre 2009, eine Selbsthilfegruppe für Großeltern zu gründen, die aus den unterschiedlichsten Gründen keinen Umgang mehr mit ihren Enkeln haben. Schwerpunktmäßig geht es um Kontaktabbrüche im Familienverband und dadurch verursachte Traumata, Depressionen, Wut und Ängste. Nach langer Suche und Recherche im Internet wandte ich mich an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Hamburg und erfuhr umgehend Unterstützung bei der Gruppengründung. Hier möchte ich etwas erzählen über unsere Erfahrungen, die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe und die Erwartungen, die die Mitglieder unserer Gruppe mit diesem besonderen Hilfsangebot verbinden.

Ich bin bereits von Anfang an die Ansprechpartnerin dieser Gruppe. Unsere Treffen – zweimal im Monat, zwei Stunden am Abend – finden in Räumen der KISS in Hamburg-Wandsbek statt, die uns kostenlos zur Verfügung gestellt werden.

Unterstützt wurde die Bildung unserer Selbsthilfegruppe durch Presse- und Öffentlichkeitsarbeit. Im Hamburger Abendblatt und in einigen Stadtteilzeitungen wurde eine Meldung darüber veröffentlicht. Auch in der „Selbsthilfezeitung“ der KISS wurde auf die geplante Gruppengründung hingewiesen. Es meldeten sich innerhalb weniger Wochen sehr viele Betroffene (meist Großmütter), die von KISS Hamburg Informationen über die Gründung der Selbsthilfegruppe erhalten hatten.

Nach ca. vier Wochen konnte ein Gründungstreffen stattfinden, woran ca. 20 Betroffene teilnahmen. Eine Mitarbeiterin von KISS Hamburg leitete diese erste Sitzung und bot uns an, auch bei den kommenden Treffen noch anwesend zu sein und Hilfestellung zu geben, was wir gerne annahmen.

Die Betroffenen leiden an Trennungängsten, Trauer und dem Abbruch des Umgangs mit den Enkelkindern, evtl. auch mit anderen Familienmitgliedern. Viele von ihnen haben Depressionen, die häufig parallel zum Gruppentreffen von professioneller Seite behandelt werden. Viele kamen mit Erwartungen – wie z.B. eine sofortige Hilfe beim Einfordern des Rechts auf Umgang –, welche die Gruppe leider nicht erfüllen kann. Einige Gruppenmitglieder haben aber bereits unterschiedliche Erfahrungen mit dem Umgangsrecht gemacht und können dieses Erfahrungswissen einbringen.

Die teilweise völlig unrealistischen Vorstellungen von einer Selbsthilfegruppe führten anfangs zu einer starken Fluktuation der betroffenen Interessent/innen.

Wir haben leider die Erfahrung machen müssen, dass Fachleute – wie Psycholog/innen, Familienberater/innen, Sozialpädagog/innen u.a. – oft nicht

bereit sind, Selbsthilfegruppen zu besuchen und mit Rat und Tat zu unterstützen, wenn dem nicht eine entsprechende Entlohnung dafür entgegen steht. Die vom so genannten Selbsthilfegruppen-Topf der Hamburger Senatsverwaltung zur Verfügung gestellten finanziellen Mittel reichen mitunter nicht aus, um Expert/innen für Vorträge oder Beratungen heranzuziehen (so forderte ein Psychologe 800 € für einen zweistündigen Besuch unseres Gruppentreffens). Hilfreich waren die von KISS Hamburg veranstalteten Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen, die nach Themen geordnet sind und sehr gut reflektiert wurden. Inzwischen sind in Hamburg mehrere Selbsthilfegruppen zu Kontaktabbrüchen in Familien entstanden, so dass im Jahr 2013 hierzu ein eigener Erfahrungsaustausch der Gruppen möglich wurde. Wir beschlossen, künftig mit einer Selbsthilfegruppe, die sich mit der Problematik der verlassenen Eltern befasst, gemeinsame Treffen zu veranstalten und dazu auch Expert/innen einzuladen, die bereit sind, mit geringerer Aufwandsentschädigung ihre Kenntnisse und Erfahrungen an die Gruppe weiterzugeben.

Unsere Gruppe trifft sich zwei Mal im Monat von 16 bis 18 Uhr in den Räumen von KISS im Stadtteil Wandsbek. Da der überwiegende Teil der Betroffenen nicht mehr im Berufsleben steht, ist die Uhrzeit unserer Zusammenkünfte für alle Mitglieder sehr günstig. Wir sind ca. 6 bis 8 feste Mitglieder, wobei wir auch immer wieder neue Betroffene aufnehmen, die den Platz derjenigen einnehmen, die aus verschiedenen Gründen den Treffen fernbleiben. Meist sind es Frauen zwischen 50 und 80 Jahren, die unsere Gruppe besuchen. Sollte ein Mitglied verhindert sein, meldet sich dieses in der Regel bei mir ab.

Wir beginnen jede Sitzung mit einer Blitzlichtrunde, wobei neue Mitglieder meist den Wunsch äußern, als Letzte zu sprechen. Mitglieder, die mehr erzählen wollen, geben dieses in der Blitzlichtrunde bekannt. Es sollten nicht mehr als fünf Sätze vorgetragen werden, da die Gruppe sich dann auf jeden Einzelnen konzentrieren kann. In unserer Gruppe kam bis heute kaum je das Gespräch ins Stocken, da jedes Mitglied weiß, wovon die anderen sprechen. Allerdings entwickelte sich die Runde allmählich zu einer Art „Kaffeekränzchen“, und daher bat ich eine Selbsthilfeberaterin von KISS, uns bei einem nächsten Treffen zu unterstützen und Schritte und Wege aufzuzeigen, die unsere Gespräche wieder in die „richtige Richtung“ führen. Eine Selbsthilfegruppe hat keine Leitung im ursprünglichen Sinn. Es ist eine Ansprechperson vorhanden, die mitunter auch das Zusammensein in der Gruppe moderiert. Eine gesunde Verteilung von Verantwortung ist und bleibt jedoch ein herausforderndes Thema innerhalb unserer Gruppe.

Glücklicherweise hat sich ein Webdesigner bereit erklärt, kostenlos einen Internetauftritt ([www.verstossene-grosseltern.de](http://www.verstossene-grosseltern.de)) für uns zu gestalten, zu pflegen und bei diversen Suchmaschinen anzumelden. Dadurch erhalte ich sehr viele Rückmeldungen, meist in Form von Telefonaten und E-Mails aus der gesamten Bundesrepublik. Da unsere Selbsthilfegruppe sich an Betroffene in Hamburg und Umgebung richtet und somit Hilfestellungen für diejenigen, die außerhalb des „Zielgebietes“ wohnen, schlecht zu realisieren sind, riet ich ei-

nigen, doch selbst eine Gruppe zu gründen. Diese Idee wurde dankbar angenommen, und es entstanden Selbsthilfegruppen zu ähnlichen Themen in Krefeld, Varel, Lüneburg und Düsseldorf.

Die Betroffenen holen sich Rat, tauschen sich aus und merken, dass sie mit ihren Geschichten, die menschliche Abgründe offenbaren, nicht allein sind. Die hohen Mauern aber, die zwischen ihnen und anderen Familienmitgliedern stehen, können sie bei den Zusammenkünften nicht zum Einsturz bringen, sondern sich höchstens Zuspruch holen.

Eine Großmutter liest beispielsweise einen Brief in der Gruppe vor, den sie an die Eltern der Enkelkinder verfasst hat, und möchte von den Mitgliedern der Gruppe ein Feedback als Hilfestellung dazu haben. Oder es ist ein Mitglied unserer Gruppe erkrankt und befindet sich im Krankenhaus auf einer psychiatrischen Station. Sie bekommt von mehreren Mitgliedern unserer Gruppe Wünsche zur Genesung. Die Betroffene freute sich sehr über diese Anteilnahme. Ein Mitglied der Gruppe entschloss sich, wegen des Umgangsrechts mit den Enkelkindern vor Gericht zu gehen; es wurde dabei von einem anderen Mitglied begleitet.

Die in den Gesprächen aufkommenden Ideen und das Erfahrungswissen beflügelten manche Betroffene, den Mut nicht aufzugeben, und es gelang einigen Wenigen sogar, wieder einen Umgang mit den Enkeln herzustellen.

Viele Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe betonen immer wieder, dass sie sehr froh sind, unsere Gruppe gefunden zu haben, gibt diese ihnen doch Halt und Selbstvertrauen bei der Verarbeitung der Trauer über den Verlust ihrer geliebten Enkelkinder. Ich persönlich kann nur sagen, dass ich damals, als ich recherchierte, sehr froh gewesen wäre, wenn es bereits eine Selbsthilfegruppe zu dieser Problematik in unserer Region gegeben hätte, die mich in meiner Not aufgefangen hätte.

Ein Mitglied unserer Gruppe und ich nahmen vor längerer Zeit an einem Fortbildungsmodul teil, in dem von KISS-Mitarbeiter/innen die Moderation und Gesprächsführung in einer Selbsthilfegruppe behandelt wurde. Wir zwei beschlossen danach, in der Gruppe die Ergebnisse und unsere Erkenntnisse aus diesem Seminar mit dieser zu beraten. Leider waren einzelne Mitglieder mit der Umstellung auf eine neue Struktur (z.B. Blitzlichtrunde, kein unerbetener Kommentar zu den vorgetragenen Problemen, Abmeldung bei Verhinderung oder Verlassen der Gruppe, wechselnde Moderation usw.) nicht einverstanden und blieben der Gruppe teilweise ohne Abmeldung fern. Als Gedächtnisstütze gab ich eine schriftliche Richtlinie an jedes Mitglied heraus. Diese Abmachung wurde mit den verbleibenden Gruppenmitgliedern demokratisch abgestimmt und umgesetzt.

Die meisten Gruppenmitglieder haben im Vorfeld auch Erfahrungen mit professionellen Hilfsangeboten gemacht und profitieren davon. Sie berichten ggf. davon, wenn es von ihnen und den anderen Betroffenen erwünscht ist. Viele