



Das Leben hat auch schöne Seiten...

SFH Genussgruppe - ein Angebot für psychisch kranke Familienmitglieder

...eine psychisch kranke Mutter klagt der Betreuerin gegenüber immer wieder über ihre Beschwerden und Probleme. Sie erlebt ihren Alltag als generell schwierig und beschäftigt sich gedanklich ausschließlich mit den Dingen, die in ihren Augen falsch laufen. Im Umgang mit ihren Kindern fällt es der Mutter sehr schwer, positive Entwicklungen und Äußerungen zu erkennen. Wenn die Betreuerin fragt, wann sie das letzte Mal ein schönes Erlebnis hatte, kann sich die Mutter nicht erinnern...

Mit allen Sinnen genießen: Die Genussgruppe

Viele psychisch kranke Menschen beschäftigen sich vor allem mit Problemen, Konflikten und eigenen Defiziten. Diese haben oft nur eine sehr eingeschränkt Genussfähigkeit. Das beeinflusst meist auch Stimmung und Befindlichkeit negativ. In der Genussgruppe geht es darum, wieder Zugang zu positivem Erleben und Handeln zu finden. Über den Weg der Sinnesschärfung und das bewusste Erleben positiver Sinneseindrücke: Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen, Hören sollen Möglichkeiten des genussvollen Handelns und Erlebens erschlossen werden. Das Genussstraining bietet die Möglichkeit, die verschiedenen Sinne wieder neu zu erfahren. Durch praktische Übungen werden die Sinne geschärft und gelernt, positive Wahrnehmungen bewusst zur Stimmungsregulation einzusetzen. So können langfristig gesundheitserhaltende Verhaltensweisen und Einstellungsänderungen erarbeitet werden. Dies wirkt sich auch vorteilhaft auf die Erziehungsfähigkeit aus.

Eine Evaluation einer Genussgruppe im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Zentrum für psychosoziale Medizin konnte zeigen, dass die Beschäftigung mit den Sinnen deren Sensibilität weckt. Die Folge davon ist, dass sich die Neigung psychisch Kranker zur Konzentration auf Krankheitssymptome verringert. Die Genussgruppe ist ein erfolgreiches Beispiel dafür, vergessene, verlorene oder vernachlässigte Ressourcen (wieder) zu stärken und wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren (Elmerhaus).

Inhalte/Ablauf:

Die einführende Gruppen-Sitzung beginnt mit der Erläuterung der sieben Genussregeln. In den folgenden Sitzungen steht jeweils eine der fünf Sinneswahrnehmungen im Vordergrund. In praktischen Übungen, die natürlich mit Genuss verbunden sind, lernen die

TeilnehmerInnen Schritt für Schritt, (wieder) mit allen Sinnen zu genießen. Folgende wiederkehrende Elemente bilden das Grundgerüst des Ablaufes:

Blitzlicht - Rückblick - Genussregeln - Vorstellen von Thema und Material - Demonstration und Instruktion - Materialien selber erkunden - Ausprobieren und aussuchen - Austausch in der Runde - Abschluss

Ziele der Genussgruppe:

Auswirkungen auf die TeilnehmerInnen zeigen sich in einer Verbesserung der Befindlichkeit und in zunehmendem Umsetzen der Übungen aus der Gruppe in den Alltag. Mit dem Angebot werden folgende Ziele verfolgt:

- Bewusstes Erleben von Sinneseindrücken durch geschärfte Wahrnehmung
- Neue Sinneseindrücke erfahren und positive Vorerfahrungen wieder abrufen können
- Krankheits-Symptome mal außer Acht lassen können
- Stärkung der Sozialkompetenz durch das Gruppenerleben
- Aufmerksamkeitsfokussierung auf Positives (auch in Bezug auf Kindererziehung)
- Genuss wieder zulassen und sich bewusst Zeit nehmen (auch bewusst Zeit mit Kindern verbringen und diese Zeit genussvoll erleben)
- Kraft und Energie gewinnen für die Erziehung
- Stressabbau und Gesundheitserhaltung durch Stärkung der Autonomie - Selbstfürsorge

Familien-Zielgruppe:

TeilnehmerInnen der Genussgruppe können alle von der SFH betreuten Elternteile mit psychischer Erkrankung (Depression, Angst- und Zwangserkrankung, Schizophrenie, Psychosomatische Erkrankungen, Alkoholerkrankungen, oder Überlastungssymptome) sein. Hierbei spielt auch die Motivation zu Teilnahme und die Gruppenfähigkeit der TeilnehmerInnen eine Rolle.

Was die SFH nicht leistet

Die Genussgruppe ist kein Angebot im Sinn einer psychotherapeutischen Gruppe.

Literatur

- michael.waibel@kliniken-heidenheim.de
- ELMERHAUS, G.: http://www.uke.de/kliniken/psychiatrie/downloads/klinik-psychiatrie-psychotherapie/Evaluation_Genussgruppe_PS7.pdf
- HANDLER, B. (2008). Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genussstraining. Wien: Goldegg.
- KOPPENHÖFER, E. (2004). Kleine Schule des Genießens. Lengerich: Pabst.
- LUTZ, R. (1999). Beiträge zur Euthymen Therapie. Freiburg: Lambertus

Ihre Ansprechpartner:

Bei Interesse setzen Sie sich bitte mit der zuständigen Regionalleitung in Verbindung