

Dipl.-Psych. Uschi Baaken

„Viele – Treff“ Bielefeld

**Konzeption einer angeleiteten
Selbsthilfegruppe für Frauen mit
dissoziativer Identitätsstörung**

Inhalt

1.	Vorwort	3
2.	Formale Aspekte	4
2.1	Teilnehmerinnen	4
2.2	Räumlichkeiten	4
2.3	Häufigkeit der Treffen	5
2.4	Zugang zur Gruppe	6
2.5	Kosten	7
3.	Gruppenregeln	8
4.	Inhalte des Viele-Treffs	10
5.	Psychologische Begleitung	11
5.1	Rolle der Begleiterin	11
5.2	Supervision	15
5.3	Versicherung	16
6.	Psychologische Aspekte und Chancen für multiple Frauen	16
7.	Mit eigenen Worten ...	21
	Autorin	23
	Anhang: Information zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch Krankenkassen	24

2. Auflage Stand Januar 2004

1. Vorwort

Seit August 2000 begleite ich in Bielefeld eine Gruppe für multiple Frauen. Die Gruppe ist nicht als eine therapeutische konzipiert, sondern als angeleitete Selbsthilfegruppe. Mein eigenes Resümee und auch die Rückmeldungen der Teilnehmerinnen sind sehr positiv. Durch verschiedenste Hinweise wird deutlich, wie groß der Bedarf an einer solchen Gruppe ist und wie wertvoll dieses Angebot ist. Das hier vorgestellte Konzept bestand in dieser Form nicht von Anfang an, sondern ist im Laufe der Zeit und mit zunehmenden Erfahrungen sowie Lernprozessen – gerade auch meinerseits - gewachsen. Ich habe versucht, in einer Art „Werkstattbericht“ die Erfahrungen und prozesshaften konzeptuellen Überlegungen für andere zugänglich zu machen. Meines Wissens existieren kaum angeleitete Selbsthilfegruppen für multiple Menschen in Deutschland. Manche Teilnehmerinnen des Viele-Treffs haben Anreisewege von 1,5 Stunden, zeitweise gab es Teilnehmerinnen, die für den Hinweg einen halben Tag unterwegs waren. Daher würde ich gerne die einen oder anderen LeserInnen ermuntern, das Konzept regional aufzugreifen und weitere Gruppen für Multiple anzubieten und zu begleiten.

Uschi Baaken

im Januar 2004

2. Formale Aspekte

2.1 Teilnehmerinnen

Die Gruppengröße ist auf 10 Teilnehmerinnen beschränkt. Meistens sind nicht alle anwesend, bei 10 Teilnehmerinnen kommen in der Regel 7 bis 8 zu den Treffen.

Die Teilnehmerinnen sind ausschließlich weiblichen Geschlechts; hin und wieder habe ich Nachfragen von Teilnehmerinnen bekommen, ob der Viele-Treff auch grundsätzlich für männliche Multiple geöffnet werden könnte. Aber zu jedem Zeitpunkt gab es mehrere Teilnehmerinnen, für die eine solche Konstellation nicht möglich gewesen wäre. Ich hatte auch schon mehrere Anfragen von männlichen Multiplen und denke, dass es genügend Bedarf auch für sie gäbe.

Im Viele-Treff dürfen allerdings auch männliche Innenpersonen da sein. Dabei gelten unabhängig vom Geschlecht und der innersystemischen Organisation für alle dieselben Regeln des Viele-Treffs vor allem auch im Hinblick auf den Umgang miteinander. Generell sind dies allgemeine achtsame Umgangsweisen des sozialen Miteinanders und Gewaltfreiheit. Die genauen Gruppen-Regeln stelle ich noch unter Punkt 3. vor.

2.2 Räumlichkeiten

Für den Viele-Treff habe ich als Begleiterin externe (nicht private) Räumlichkeiten angemietet. Die finanzielle Abwicklung und Organisation der Räume bei Terminverschiebungen läuft über mich. Die Räumlichkeiten liegen relativ zentral und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut zu erreichen. Viele Teilnehmerinnen hätten Schwierigkeiten, in eine wenig belebte Gegend zu kommen, gerade in den dunklen Wintermonaten und beim Rückweg am späteren Abend.

Die Räume sind sehr ansprechend, großräumig und zum Wohlfühlen eingerichtet, mit Küche, Sitzgelegenheiten, großen Tischen, Fernseher, Videorekorder, Stiften, Spielen. Es stehen zwei verschiedene Räume parallel zur

Verfügung, der eine als Café ausgestattet, der andere mit Teppichboden, Kissen und Decken, ähnlich wie ein großer Gruppenraum - manchmal erinnert er die Teilnehmerinnen an einen Therapieraum. Ich finde es sehr empfehlenswert, mindestens zwei Räume nutzen zu können, damit unterschiedlichste Aktivitäten möglich sind, es Ausweichmöglichkeiten für Einzelne oder Kleingruppen gibt, Rückzugsmöglichkeiten bei belastenden Themen oder die Möglichkeit, für kurze Besprechungen von einzelnen Multiplen mit mir und bei Krisenintervention auszuweichen zu können.

2.3 Häufigkeit der Treffen

Die Gruppentreffen finden zwei mal pro Monat für zwei Stunden von 19.00 bis 21.00 Uhr statt. Bei der Festlegung der Uhrzeit wurde innerhalb der Möglichkeiten versucht, die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen zu berücksichtigen: Kinder, die ins Bett gebracht werden müssen, Berufstätigkeit oder das Erreichen eines Zuges für die Rückfahrt.

Um zu verhindern, dass Teilnehmerinnen aus dem Rhythmus kommen, die das ein oder andere Mal nicht dabei sind, ist festgelegt, dass die Treffen jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat stattfinden und nicht alle zwei Wochen fortlaufend (manche Monate haben fünf Wochen; zwei auf den Monat festgelegte Treffen lassen sich auch leichter mit der finanziellen Abrechnung vereinbaren).

2.4 Zugang zur Gruppe

Erstkontakte geschehen über mich, dazu bin ich einmal wöchentlich für zwei Stunden telefonisch persönlich zu erreichen. Ansonsten können mir Nachrichten hinterlassen werden oder ich kann postalisch angeschrieben werden. Ich führe ein Erstgespräch mit neuen Interessentinnen durch, in dem die Person und ich uns kennen lernen und ich alle notwendigen Informationen zum Viele-Treff gebe. Ich selber versuche mir einen Eindruck zu verschaffen, ob ich die neue Teilnehmerin als fähig und passend für die

Gruppe erachte. Es gibt verschiedene Gründe, wegen derer ich mir vorbehalte, jemanden nicht in die Gruppe aufzunehmen:

- Für die Gruppe bedrohlicher Täterkontakt
- Ich habe Antipathien gegenüber der Interessentin, erlebe gravierende Störungen oder aber wir haben eine beeinträchtigende frühere Geschichte. Das würde eine Unterstützung von mir in der Art, wie sie manchmal gebraucht wird, unmöglich machen.
- Erwartungen der Interessentin an die Gruppe sind therapeutischer Art und gehen damit am Wesen des Viele-Treffs vorbei.
- Die Interessentin ist sehr instabil und nicht in der Lage, eine Gruppensituation zu bewältigen.
- Die Person ist nicht multipel, darum ist eine Gruppe für Multiple auch nicht passend. Im Verlauf der Gruppe haben die Teilnehmerinnen diesen Aspekt erweitert in der Hinsicht, dass es für eine Teilnahme am Viele-Treff auch nicht ausreicht, dass die Person sich von dem Thema „berührt“ fühlt. Möglicherweise sucht die Interessentin eine Gruppe, die sie mit ihren Problemen auffängt, aber eine Gruppe für Multiple ist an dieser Stelle kein adäquates Angebot.

Es gibt ein Vetorecht der Gruppenmitglieder in „Härtefällen“. Halte ich nach dem Erstgespräch eine neue Interessentin für "gruppenfähig", frage ich sie, unter welchem Namen ich sie der Gruppe vorstellen kann, um dort anzufragen, ob es Einwände gegen ihr Kommen gibt. Da der Erstkontakt immer über mich geht und ich meist nicht weiß, welche Verstrickungen und Verletzungen es zwischen manchen Multiplen gibt, kann es manchmal sein, dass zwei Frauen einfach nicht miteinander zurecht kommen würden. Die Befürchtung ist, dass manche Dynamiken die ganze Gruppe sprengen oder zumindest sehr belasten könnten, so dass letztendlich alle darunter leiden würden. Durch eine Anfrage für die neue Interessentin vorab soll versucht werden, diesen Aspekt schon im Vorfeld zu klären. Die Absprache ist allerdings auf wirkliche "Härtefälle" bezogen: fehlende Sympathie,

ein Streit in der Vergangenheit oder die selbe Therapeutin sind keine Ausschlusskriterien für neue Teilnehmerinnen.

2.5 Kosten

Jeder neuen Interessentin steht ein kostenloser „Schnupperabend“ zu. Entschieden sie sich, die Gruppe regelmäßig zu besuchen, zahlt sie einen monatlichen Beitrag von €11,50 bzw. €17,00, je nach finanzieller Situation. Auch andere Konstruktionen sind möglich: die jetzige Gruppe hat sich entschieden, einer Teilnehmerin, die überhaupt kein Geld aufbringen kann, gemeinsam die Gruppe zu finanzieren, so dass einige andere jeweils 2,00 € mehr zahlen als ihren üblichen Betrag. In den monatlichen Beiträgen enthalten ist die Raummiete, das Honorar für mich als Begleiterin und unregelmäßig anfallende Kosten für den Gruppenbedarf.

Um den organisatorischen Aufwand möglichst gering zu halten, bitte ich die Teilnehmerinnen, einen Dauerauftrag einzurichten. Dadurch erübrigen sich langwierige Abrechnungen zu Beginn eines Treffens und ist die kontinuierliche Bezahlung gesichert. Falls jemandem das nicht möglich ist, kann auch in bar bezahlt werden.

Die Teilnehmerinnen bezahlen immer fortlaufend, auch wenn sie hin und wieder nicht kommen wollen oder können, damit nicht z.B. zwei Einzelne die Gesamtkosten eines Abends bestreiten müssen, wenn die anderen nicht kommen.

3. Gruppenregeln

Für die Gruppe „Viele-Treff“ gelten folgende Regeln:

- Bei den Gruppentreffen wird keine Gewalt gegenüber anderen Teilnehmerinnen, der Begleiterin oder Dingen angewendet.
- Anonymität und Verschwiegenheit aller Teilnehmerinnen: bzgl. des Ortes (dazu gehört, dass sie sich nicht hinbringen oder abholen lassen und

niemanden einfach mitbringen - alle Erstkontakte laufen über mich), Namen der teilnehmenden Personen und alle persönlichen Informationen, Geschehnisse und Gespräche. Dieser Aspekt der Anonymität und Verschwiegenheit gilt für die meisten Gruppenangebote, ist aber in einer Gruppe für multiple Frauen ganz besonders relevant. Für manche wäre es ein beruflicher Ruin, wenn sich herumsprechen würde, dass sie multiple sind, für andere ist es aus Schutzgründen wichtig, dass nicht öffentlich bekannt ist, wo in regelmäßigen Abständen die Gruppentreffen stattfinden. Nach außen darf getragen werden, was gemacht und unternommen wird und was selbst gesagt oder gefühlt wurde.

- Gewalterlebnisse / Traumata werden nicht thematisiert bzw. geschildert. Inhalte der Gespräche sollen auf keinen Fall Schilderungen über die erlebten Gewalterfahrungen sein, um zu vermeiden, dass andere Teilnehmerinnen dadurch belastet werden. Zudem sind derartige Erfahrungen weder in einer großen Gruppe, noch ohne therapeutisches Setting aufzufangen.
- Potentielle Auslöser für andere werden vermieden (auch nicht im Scherz gesagt). Dabei können selbstverständlich immer wieder jemanden Dinge oder Worte triggern, die für andere nicht offensichtlich sein können. Wünschenswert ist es, diese benennen zu können, damit sie in der Zukunft vermieden werden können.
- Die Teilnehmerinnen sagen telefonisch bei mir ab, wenn sie nicht kommen können. Dies ist eine Form der Verbindlichkeit, die sich die Teilnehmerinnen nach einer Anlaufphase gewünscht haben; die Absagen kommen allerdings nicht zuverlässig. Ich vermute, dass es vielen nicht wichtig ist oder sie sich außerhalb der Treffen keine Gedanken machen, dass es für andere schön wäre zu wissen. Häufig bekomme ich die Entschuldigung, dass sie es nicht hinbekommen haben, sich zu melden oder sie so verwirrt waren, dass sie es vergessen hätten.
- Die Teilnehmerinnen sollen selbstständig prüfen, ob sie an dem betreffenden Tag gruppenfähig und stabil genug sind. Sind sie das nicht, sollen

sie sich verantwortungsvoll für sich und die anderen Teilnehmerinnen dafür entscheiden, nicht zum Viele-Treff zu kommen.

- Als Gesprächs-/ bzw. Umgangsregel gilt, dass alle den Raum verlassen können, wenn sie möchten. Wichtig ist, mir und möglichst auch dem Rest der Gruppe einen kurzen Hinweis zu geben, dass mit ihnen alles in Ordnung ist, wenn sie rausgehen.

4. Inhalte des Viele-Treffs

Der Viele-Treff beginnt immer mit einem kurzen Blitzlicht, wie das Befinden der Teilnehmerinnen ist und wozu sie an dem Abend Lust haben. Dabei gebe nicht ich als Begleiterin der Gruppe vor, was gemacht wird, sondern die Teilnehmerinnen treffen selbständig die Entscheidung. In der Regel werden im Blitzlicht der Eingangsrunde immer die Wünsche geäußert, sowohl Zeit für erwachsene Innenpersonen als auch Innenkinder-Zeit zu haben.

Ein großer Teil des Viele-Treffs wird mit **Gesprächen und Erfahrungsaustausch** verbracht. Meistens werden ganz spontan Fragen an andere gerichtet oder es ergeben sich thematische Anknüpfungspunkte durch Erzählungen von Teilnehmerinnen. Dabei wird gefragt und diskutiert und auch Erfahrungen ausgetauscht mit dem Ziel der Problembewältigung gerade im alltäglichen Leben (z.B. Therapiefinanzierung, OEG-Anträge, Suche von Therapeutinnen und ÄrztInnen).

Bei mehreren Treffen haben die Teilnehmerinnen gemeinsam eine lange Liste mit Themen erstellt, die im Laufe der weiteren Zukunft besprochen werden können. Dabei gab es selbstverständlich unterschiedlichste Wünsche der verschiedenen Innenpersonen. Gesprächsthemen sind z.B. Therapieziele, Wie kann man gute Gefühle festhalten (und ein Wohlsein möglichst lange erhalten)?, Viele-Sein und eigene Kinder haben, Vor- und Nachteile von Diagnosen, Sucht (Tabletten, Essstörung, Schneiden), Fi

nanzen und unkontrollierte Ausgaben, Konflikte (Ärger, Wut, Streit) und konstruktive Möglichkeiten des Umgangs damit.

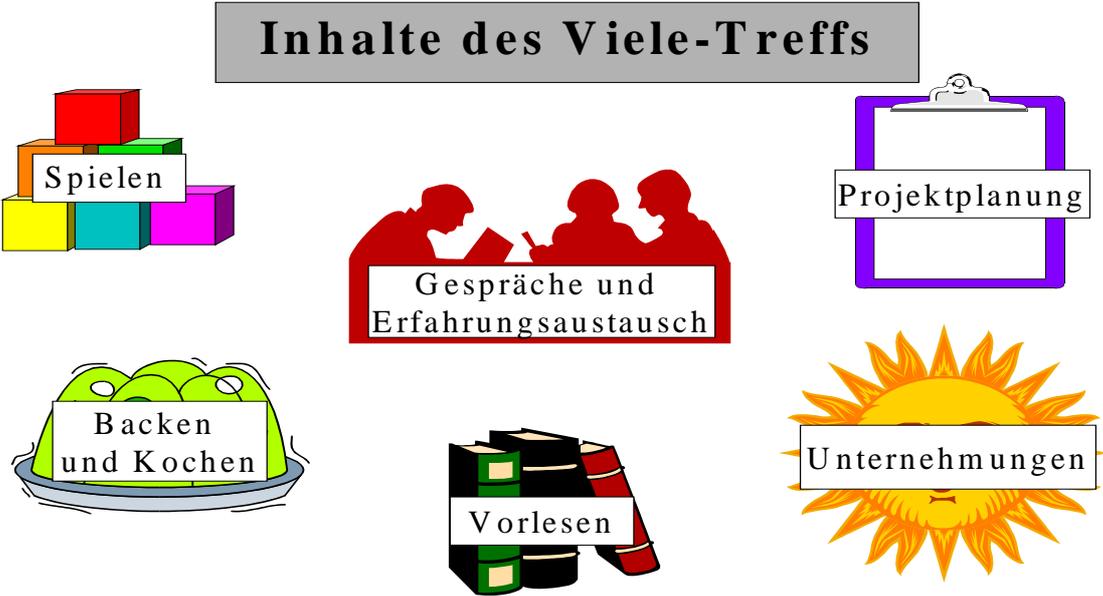
Auch haben die Teilnehmerinnen sich für eine sogenannte „Erzähl-Runde“ entschlossen, in der sie sich einander vorstellen. Pro Treffen erzählt eine Teilnehmerin von sich, ihrer Geschichte und ihrem Leben das, was sie den anderen gerne von sich mitteilen möchte. Dabei können die anderen auch nachfragen und in einen Austausch gehen. Entsprechend der Gruppenregeln, keine Gewalterlebnisse zu schildern, achten alle sehr genau darauf, wie viel sie bei diesen Berichten über das Leben sich selbst und den anderen zumuten können.

Ansonsten wird im Viele-Treff häufig gespielt, manchmal Spiele für Erwachsene, meist aber kindgerechte Spiele, als Möglichkeit für kindliche Innenpersonen, Zeit zu haben und etwas miteinander zu machen. In der Zeit, die Innenkinder im Viele-Treff bekommen, wird zudem gemeinsam gemalt, es wurde eine Tauschbörse für Spielsachen eingerichtet, ich als Begleiterin lese aus Kinderbüchern vor oder alle zusammen können bakken.

Weiterhin sind im Viele-Treff Unternehmungen, wie Mini-Golf-Spielen, Besuch eines Spielplatzes und Eis essen möglich, aber auch gemeinsames Kochen und Projektplanung. So haben die Teilnehmerinnen schon ausführlich eine Ausstellung geplant mit Exponaten zum Thema „Leben als Viele“ oder sie haben begonnen, Leitlinien zur Behandlung von Betroffenen zu erstellen.

Generell müssen nicht zu jeder Zeit alle Teilnehmerinnen etwas zusammen machen. Räumlich bedingt ist es durchaus möglich, sich in unterschiedlichen „Aktionsgruppen“ zusammenzufinden.

Abb. 1: Inhalte des Viele-Treffs



5. Psychologische Begleitung

5.1 Rolle der Begleiterin

Meines Erachtens ist eine Gruppe für multiple Frauen nur verantwortbar mit einer Begleitung für Notfälle. Durch verschiedenste Auslösefaktoren ist es immer wieder möglich, dass die Frauen in Stress geraten, Flashbacks erleben oder desorientiert sind. Meine Rolle als Psychologin ist ausdrücklich eine *begleitende*, nicht therapeutische. Ich greife nicht inhaltlich in den Verlauf der Gruppe ein, sondern bin begleitend anwesend und verhalte mich zurückhaltend. Als Begleiterin der Gruppe stelle ich mich für formalorganisatorische Belange sowie zur Krisenintervention in stressauslösenden Situationen zur Verfügung.

Ansonsten bin ich in Gesprächen, bei Spielen und Unternehmungen selbst auch beteiligt. Wichtig ist mir immer zu vermitteln, dass jede Teilnehmerin für sich selbst verantwortlich ist, bezüglich der Entscheidung, an einem Abend zum Viele-Treff zu kommen und für ihr Verhalten in der Gruppe. Bei Schwierigkeiten gebe ich gerne Unterstützung.

Zuständigkeiten der Begleiterin:

- Anmietung der Räumlichkeiten
- Abwicklung des Finanziellen
- Kontakt und Erstgespräche mit neuen Interessentinnen
- Ansprechbarkeit für Teilnehmerinnen auch außerhalb der Gruppe bezogen auf Aspekte, die die Gruppe betreffen, z.B. Schwierigkeiten in der Gruppe, Unwohlsein durch die Rahmenbedingungen, Konflikte mit mir oder anderen Gruppenteilnehmerinnen. Dazu ist es möglich, mich zu festen Sprechzeiten (zwei Stunden pro Woche) telefonisch zu erreichen.
- Begleitung durch Anwesenheit. Allein das Wissen, dass ich als Begleiterin aufmerksam anwesend bin, vermittelt den Teilnehmerinnen ein Gefühl von Sicherheit.
- Mitgestaltung der "Kinderzeit". Sind Innenkinder unter sich, wird meist

die Zeit und manchmal auch die Selbstorganisation nebensächlich. Rechtzeitig vor dem Abschluss des Treffens, beende ich das Spielen o.ä., damit die Teilnehmerinnen sich innersystemisch so organisieren können, dass erwachsene Persönlichkeiten den Heimweg antreten können und auch öffentliche Verkehrsmittel rechtzeitig erreicht werden.

- Moderation bei Konflikten zwischen den Teilnehmerinnen. Treten innerhalb der Gruppe Schwierigkeiten zwischen Teilnehmerinnen auf, verhalte ich mich in der Rolle einer Moderatorin mit dem Ziel, ein für alle Teilnehmerinnen störungsfreies Beisammensein in der Gruppe möglich zu machen. Für private Auseinandersetzungen und Konflikte kann die Gruppe kein Austragungsort sein, falls es dennoch versucht wird, interveniere ich als Begleiterin.
- Krisenintervention. In Situationen, in denen über aktuelle Probleme und ihre Zusammenhänge gesprochen wird, besteht immer das Risiko, dass einzelne Frauen Flashbacks, d.h. überflutende traumatische Erinnerungen bekommen oder getriggert werden. Krisen dürfen im Viele-Treff sein, ich als Begleiterin bin für die Intervention zuständig. Die anderen Teilnehmerinnen wären damit überfordert, in solchen Situationen die Person aufzufangen, da sie durch das direkte Miterleben einer Krisensituation retraumatisiert werden könnten. Sie müssten sich der ständigen Anspannung aussetzen, dass eine solche Situation eintreten könnte, da Flashbacks auslösende Situationen oder Worte nicht generalisierbar und daher nicht vorhersehbar sind. Sie müssten auch in der ständigen Anspannung leben, dass sie bei jemandem Krisenintervention machen sollen. Abgesehen von dieser Anspannung wäre eine Krisenintervention eine völlige Überforderung für die Teilnehmerinnen, denen zum einen in der Regel die Kompetenz und vor allem die persönliche Distanz fehlt. Derartige Situationen könnten sie selbst derart triggern, dass letztlich mehr als eine Teilnehmerin in der Krise wäre. Die Übernahme der Verantwortung durch das Zuständigsein der Begleiterin dient der Entlastung der anderen Teilnehmerinnen.

Dennoch sollte von den Teilnehmerinnen innersystemisch selbst alles versucht werden, die Krise zu vermeiden oder selber zu regulieren. Ansonsten könnte es den Rahmen für die anderen Teilnehmerinnen und die Kapazitäten der Begleiterin überschreiten.

Verhalten der Begleiterin bei Krisen:

Ich sehe die Teilnehmerinnen als Expertinnen ihrer selbst. Ich frage möglichst schon im Vorfeld, zur Not aber auch während der Krise, was sie glauben, was nun helfen könnte. Fällt ihnen dazu nichts ein, frage ich danach, was sie sonst schon mal in einer solchen Situation gemacht haben, was geholfen hat.

Hilfreich kann es sein, sich die Namen von strukturierten oder emotional distanzierten Innenpersonen geben zu lassen, die in Krisen gezielt angesprochen werden können; Möglicherweise kann es mit mancher Teilnehmerin sinnvoll sein, einen Notfallplan abzusprechen (z.B. eine bestimmte Freundin oder die Therapeutin anrufen, den Krisendienst zu holen oder ein Taxi zu rufen, um die Person nach Hause fahren zu lassen). Für manche Teilnehmerinnen ist es hilfreich, mit allen Innenpersonen, die zur Gruppe gehen und denen, die helfen oder stören könnten, einen Vertrag zu machen.

In Fällen von Flashbacks o.ä. unterstütze ich die Frau, sich im Hier und Jetzt zu orientieren und soweit zu sammeln, dass sie sich wieder in die Gruppe einfinden bzw. den Heimweg sicher bewältigen kann. Dazu verwende ich Reorientierungs-Techniken, Strukturierungen, um der Teilnehmerin zu helfen, ihre verlorene Sicherheit wieder herzustellen oder Maßnahmen gemäß der individuellen Absprachen.

Dabei besteht die Möglichkeit, Zweiergespräche in einem separaten Raum zu führen. An dieser Stelle möchte ich auf eine Schwierigkeit hinweisen, die bei einer einzelnen Begleiterin entsteht: während der Einzelgespräche, gerade in besonderen Krisen, die die volle Aufmerksamkeit der Begleiterin

verlangen, ist der Vorteil eines separaten Raumes gleichzeitig auch ein Nachteil. Die restliche Gruppe ist während des Gesprächs allein. Generell lautet die Absprache für solche Situationen, dass ich in den Gruppenraum zurückgeholt werde, wenn es einer weiteren Teilnehmerin schlecht geht; aber mir bleibt allein das Vertrauen darauf, dass es dann auch tatsächlich einer Teilnehmerin gelingt, mich zu Hilfe zu holen.

Abb. 2: Rolle der Begleiterin



5.2 Supervision

Ich halte es für die Begleitung einer Gruppe für multiple Frauen für unerlässlich, fachkundige Supervision in Anspruch zu nehmen. Ganz besonders, wenn die Gruppe von einer einzelnen Person begleitet wird und eine Verantwortungsteilung sowie eine kollegiale Austauschmöglichkeit da

durch fehlt, ist eine professionelle Unterstützung sicherlich immer wieder notwendig – zum eigenen Wohle wie zum Wohle der Teilnehmerinnen. Ich selber nehme alle vier Monate fachkundige Supervision in Anspruch und habe regional eine kollegiale Supervisionsgruppe gegründet, die sich aus Mitarbeiterinnen unterschiedlichster Arbeitsbereiche zusammensetzt, die aber alle mit multiplen Menschen arbeiten.

5.3 Versicherung

Es sollte ein Versicherungsschutz für die Gruppe, bzw. für die Leiterin der Gruppe bestehen, möglicherweise über einen Trägerverein.

6. Psychologische Aspekte und Chancen für multiple Frauen

Eine Gruppe für multiple Frauen bietet aus psychologischer Sicht eine Vielzahl von Chancen für die Teilnehmerinnen. Diese betreffen zum einen Aspekte der Weiterentwicklung sozialer wie emotionaler Kompetenzen, zum anderen eine Verbesserung der Alltagskompetenzen sowie eine innerpsychische Stabilisierung. Im folgenden sind die verschiedenen Aspekte aufgeführt:

- **Förderung der Binnenregulierung und Binnenkommunikation.** Aus fachlicher Sicht wird bei multiplen Menschen in der Regel versucht, eine gute Kommunikation der unterschiedlichen Persönlichkeiten zu erreichen, um einerseits Zugang zu den verschiedenen Facetten der Geschichte und des alltäglichen Lebens zu erhalten, und um andererseits durch interne Einigung eine angemessene Bedürfnisbefriedigung zu erzielen. Gerade in einer Gruppe, die explizit das Viele-Sein zulässt und verschiedenste Persönlichkeiten einer Multiplen zum Dasein einlädt, sind Kompetenzen der Kommunikation von Innenpersönlichkeiten untereinander und Bedürfnisregulierung

notwendig bzw. können erlernt werden. Sie sind notwendig, damit *alle* anwesenden Innenpersönlichkeiten die Regeln des sozialen Miteinanders in der Gruppe einhalten können.

- **Förderung des Informationstransfers und innere Einigung.** In der Gruppe sind verschiedene Aktivitäten möglich. Für Multiple ist es notwendig, nicht nur die üblichen Einigungsprozesse einer Gruppensituation und -dynamik zu meistern, sondern auch innerlich Wünsche von verschiedenen Innenpersonen wahrzunehmen, zu hierarchisieren und Handlungsentscheidungen zu treffen. In dem Sinne sind die Gruppenprozesse im Viele-Treff sehr komplex.
- **Kontrolle über Persönlichkeitswechsel.** Generell sind die Teilnehmerinnen angehalten die Kontrolle über ihre Persönlichkeitswechsel zu behalten. Dadurch wird allen Teilnehmerinnen Sicherheit gegeben, werden die Gruppenverläufe weitestgehend planbar und ist die Einhaltung der Gruppenregeln durch das Dasein von Persönlichkeiten, die diese Regeln kennen, gewährleistet.
- **Psychosoziales Lernfeld.** Eine Gruppe für multiple Frauen, in der auch immer wieder Stressoren – gerade durch Gesprächsthemen – vorhanden sind, fördert die Fähigkeit, die eigenen diesbezüglichen Grenzen kennen zu lernen, sie an manchen Stellen schrittweise zu erweitern und sich selbst sowie die anderen Teilnehmerinnen zu achten und zu schützen.
- **Lernen sozialer Kompetenzen.** Generell sind Gruppenangebote bestens geeignet, soziale Kompetenzen im Miteinander zu erlernen. Mit einer Begleitung, die Sicherheit gibt, ist es möglich, in der Gruppe den sozialen Umgang miteinander zu üben. Immer wieder treten Konflikte zwischen Teilnehmerinnen auf, ist es wichtig, über die Beziehung zu verhandeln, Fehler einzusehen, sich zu entschuldigen, bei manchen eigenen Wünschen standhaft zu bleiben. Es ist immer wieder notwendig, Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen, be

hutsam miteinander umzugehen, sich Respekt und Wertschätzung entgegenzubringen und konstruktive Formen der Auseinandersetzung und Diskussion zu finden. Im Verlaufe der Gruppe habe ich bei vielen Teilnehmerinnen große Entwicklungsschritte im Bereich der sozialen Kompetenzen wahrgenommen.

- **Förderung der Wahrnehmung und Äußerung der eigenen Wünsche.** Im „Blitzlicht“ der Eingangsrunde werden das Befinden und die Wünsche für den Abend geäußert. Allein schon das Benennen der eigenen Wünsche gegenüber anderen bedeutet eine Abkehr von solchen alten Strukturen, in denen Wünsche ignoriert oder bewusst nicht erfüllt wurden, so dass es völlig dysfunktional war, Wünsche zu haben oder zu äußern. Meine Erfahrungen zeigen, dass gerade schüchterne Teilnehmerinnen hier schnell einen großen Zuwachs an Selbstvertrauen bekommen haben.
- **Heraustreten aus der Einsamkeit und dem Anderssein.** Die meisten Multiplen haben Gefühle von Einsamkeit und einer Trennung vom Rest der Welt, dadurch dass viele Erlebnisse und Teile der eigenen Geschichte mit der Außenwelt nicht geteilt werden können - dadurch dass diese nicht verbalisiert werden können, oder meist wegen mangelndem Verständnis und Akzeptanz durch die Außenwelt. Teilen sie sich dennoch ihrer Außenwelt mit, gelten sie als verrückt, nicht normal oder zumindest als „anders“. Durch den Austausch mit anderen Multiplen und das Verstandenwerden, die Wiedererkennung von Erfahrungen anderer wird das häufig vorhandene „nur ich bin falsch“ aufgelöst. Es gibt einen Raum, wo die Frauen sein können wie sie sind, wo es einmal normal ist, Viele zu sein. Die Teilnehmerinnen treffen Menschen, mit denen das „So-Sein“ eine Selbstverständlichkeit ist und keine Erklärungsnot vorhanden ist.
- **Stärkung des Selbstbewusstseins.** Durch die Anerkennung als die, die sie sind (allein durch die Existenz eines spezifischen Gruppenan

gebots aber auch durch die anderen Gruppenteilnehmerinnen) und über das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gruppe können die Frauen eine Stärkung ihrer selbst und ihres Selbstbewusstseins erlangen.

- **Lernen von den Erfahrungen anderer.** Die Teilnehmerinnen der Gruppe sind in dem Maße ihrer Alltags- und Krisensicherheit sehr verschieden und können sich dadurch eine konstruktive Ergänzung in verschiedenster Hinsicht bei der Bewältigung des Lebens sein: in Krisen (z.B. „was kann helfen?“), im alltäglichen Leben (z.B. „wie lässt sich beim Autofahren gut sichern, dass keine Innenkinder die Handlungskontrolle übernehmen?“), bei formalen Schritten wie Ämter (z.B. Gesundheitsamt, Gutachten, Therapiefinanzierung), Anträge (z.B. OEG) etc. Durch die Gruppenteilnehmerinnen selbst wird das Modell vermittelt „das Leben ist lebbar und zu schaffen“, da sich in der Vielfalt der Lebensentwürfe der Teilnehmerinnen immer verschiedenste Variationen und Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens als Multiple wiederfinden lassen.
- **Politischer Aspekt: Projektplanung.** Immer wieder äußern die Teilnehmerinnen des Viele-Treffs, dass sie sich für bessere Bedingungen für Multiple engagieren möchten. Geplant wurden bisher eine Ausstellung zum Thema „Viele-Sein“ und das Verfassen von Behandlungsleitlinien für Kliniken und TherapeutInnen. Dieses Aktionspotential ist meines Erachtens sehr wertvoll und unterstützungswürdig. Es eröffnet eine Veränderungsperspektive und einen konstruktiven, wirkungsvollen Weg, die eigene Ohnmacht zu verlassen – eine in der Traumatisierung in der Geschichte erfahrene Ohnmacht, aber auch die nach wie vor im heutigen (Alltags-)Leben erlebte, da mit einem Multiple-Sein in unserer Gesellschaft noch längst nicht selbstverständlich und angemessen umgegangen wird.
- **Sicherheit.** Mit der Teilnahme an einer Gruppe für Multiple und dem sich daraus ergebenden Kontakt verlassen die Teilnehmerinnen

ihre Einsamkeit. Dadurch gewinnen sie eine subjektive Sicherheit; aber auch eine reale Sicherheit bzgl. der Außenwelt oder noch vorhandenen Tätern. Das Eingebundensein in ein soziales Netz und Kontakte zu anderen Menschen sind häufig wirkungsvolle Mittel zum Schutz vor Tätern.

- **Verantwortung übernehmen für das Fortbestehen der Gruppe.** Da ich die Gruppe lediglich begleite, also nicht aktiv das Geschehen gestalte, ist für alle Teilnehmerinnen ihre Verantwortung für das Gruppengeschehen sehr offensichtlich – sie sind selbst die Gruppe. Mein Eindruck ist, dass die Teilnehmerinnen das Gruppenangebot als einen Schatz begreifen, den es zu hüten gilt. Das zeigt sich in der konstruktiven Art, in der Konflikte zwischen Teilnehmerinnen gelöst werden, aber auch an der Regelmäßigkeit, mit der das Gruppenklima und die Art des Miteinander-Umgehens geprüft, besprochen und bei Bedarf geändert wird.
- **Soziale Kontinuität.** Durch ein fortlaufendes langfristiges Gruppenangebot können die Teilnehmerinnen auch kontinuierliche und langfristige Beziehungen zu den anderen Teilnehmerinnen eingehen und auch erleben, dass die anderen diese überdauernden Beziehung zu ihnen selbst eingehen. Nach meinen Beobachtungen haben sich im Verlaufe der Bestehens des Viele-Treffs zahlreiche Alltagskontakte zwischen Multiplen entwickelt – auch über die Gruppenteilnehmerinnen hinaus.

Abb. 3: Psychologische Aspekte und Chancen für multiple Frauen

- *Förderung der Binnenregulierung und -kommunikation*
- *Förderung des Informationstransfers und innere Einigung*
- *Kontrolle über Persönlichkeitswechsel*
- *Psychosoziales Lernfeld*
- *Lernen sozialer Kompetenzen*
- *Förderung der Wahrnehmung und Äußerung eigener Wünsche*
- *Heraustreten aus der Einsamkeit und dem Anderssein*
- *Stärkung des Selbstbewusstseins*
- *Lernen von den Erfahrungen anderer*
- *Politischer Aspekt: Projektplanung*
- *Sicherheit*
- *Verantwortung übernehmen für das Fortbestehen der Gruppe*
- *Soziale Kontinuität*

7. Mit eigenen Worten

Aus einem Fragebogen an die Teilnehmerinnen über ihre Haltung zum Viele-Treff habe ich zu verschiedenen Aspekten einige Zitate zusammengestellt:

Was gefällt Euch am Viele-Treff?

... andere Multiple zu sehen, miteinander sprechen zu können, einfach nur zu spielen

... mit den anderen spielen und lachen, Quatschen, Austausch, zu merken, dass andere das auch kennen

... Raum für das Viele-Sein zu haben, den wir im Alltag oft vermissen, fragen zu können, was andere z.B. für Erfahrungen mit dieser oder jener Therapiemethode oder Klinik etc. gemacht haben oder was ihnen als Problemlösung zu etwas spezifischem eingefallen ist.

... dass man einfach nur zusammen spielen kann, wenn alles andere zu viel wäre und dass man so dann trotzdem da sein kann.

Was gefällt Euch nicht am Viele-Treff ?

... es sollen mehr Jungen da sein.

... manchmal ist alles so traurig und dann haben einige Innenpersonen Stress rauskommen zu wollen aber nicht zu dürfen

... er könnte wöchentlich sein

... dass es nicht geht, richtig heftige Sachen zu fragen, weil das andere so triggert.

Welche Voraussetzungen müssen im Viele-Treff gegeben sein, damit Ihr Euch dort wohlfühlen könnt ?

... Schutzraum, gegenseitige Akzeptanz und Achtung, professionelle Begleitung, entspannte Atmosphäre

... Anleitung, die für Krisenfälle, Anmeldungen etc. die Verantwortung übernimmt, die Sicherheit, dass Uschi da ist, wenn mal was ist; dass nicht

unnötig getriggert wird; dass klar ist, wer (potentiell) kommt (und es kein offener Treff ist)

Welche Bereicherung habt Ihr durch den Viele-Treff erfahren ?

... auch wenn wir uns als Zumutung empfinden und alles falsch machen, dürfen wir dennoch da sein

... wir finden allmählich immer mehr zu uns und lernen uns kennen und akzeptieren. Das erspart uns viele Stresssituationen

... einen regelmäßigen Rahmen/Ort, um einfach nur ‚sein‘ zu können, andere Viele-Frauen kennen gelernt zu haben, nicht mehr so allein zu sein

... wenn wir trotzdem da sein können, auch wenn der/die, der da ist, keine funktionierende Alltagsperson ist; mehr Menschen in teilweise ähnlicher Lebenssituation kennen gelernt zu haben.

Gibt es etwas, das Ihr im Viele-Treff gelernt habt?

... wir haben zum ersten Mal über eine lange Zeit erfahren, wie es ist, wenn wir behutsam angesprochen werden oder mit uns umgegangen wird.

... uns mehr zu achten und wahrzunehmen, zu merken, dass andere das auch kennen und sich nicht mehr so unverstanden zu fühlen, zu uns zu stehen vor anderen und überhaupt

... es ist eines der ersten Male, dass wir uns in einer Gruppe wohl fühlen und nicht total krass anders mit unserer Geschichte. Wir mussten erst lernen, uns als Teil einer Gruppe zu fühlen. Das tut uns jetzt sehr gut.



Autorin

Diplom-Psychologin und Gleichstellungsbeauftragte der Universität Bielefeld. Gesprächstherapeutische Grundausbildung und Fortbildungen in Traumatherapie. Seit mehr als 8 Jahren Beschäftigung mit DIS und mit dem Thema Rituelle Gewalt. Schwerpunkt neben der Arbeit in der Universität ist Öffentlichkeitsarbeit zu den Themen DIS und Rituelle Gewalt im Rahmen von Vorträgen, Workshops, als Mitautorin von Radiobeiträgen und Artikeln. Gründungsmitglied eines gemeinnützigen Vereines gegen Rituelle Gewalt: **ZugRiF e.V. – Zusammenschluss gegen Rituelle Gewalt und Folter.**

Begleitung des „Viele-Treffs“ seit August 2000.

Anhang

Information zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen durch Krankenkassen

Seit dem 1.1.2000 sind die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20, Absatz 4 des Sozialgesetzbuches (SGB V) verpflichtet, eine finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen zu leisten. Der genaue Gesetzestext ist unter <http://www.selbsthilfenetz.de> nachzulesen. Die Krankenkassen selber geben verbindliche Richtlinien und Kriterien der Förderungswürdigkeit heraus. Diese sind zwar sehr uneinheitlich bzgl. der Richtlinien, Verfahrensweisen, Antragsfristen und Förderziele für die Beantragung der Mittel, aber es können durchaus individuelle Aspekte und Finanzierungswünsche von Selbsthilfegruppen berücksichtigt und gestaltend eingebracht werden. Für den „Viele-Treff“, der Selbsthilfegruppe für multiple Frauen in Bielefeld habe ich nach einigem formalen Aufwand erfolgreich jedes Jahr eine finanzielle Unterstützung beantragen können. Ich würde gerne alle notwendigen Informationen, die ich vorher eingeholt habe und meine Erfahrungen bei der Beantragung an alle weitergeben, die auch versuchen wollen, eine zumindest kleine finanzielle Stabilisierung ihrer Selbsthilfegruppe zu erreichen.

Noch ist es so, dass ausgearbeitete Anträge bei allen vier gesetzlichen Krankenkassen bzw. Verbänden (VdAK, AOK, BKK, IKK) parallel eingereicht werden und man dabei angibt, bei welchen anderen Kassen dieselben Fördermittel beantragt wurden. Alle Kassen haben in ihren Bundes- und Landesverbänden jeweils unterschiedliche Richtlinien und Verfahrenswege entwickelt. Diese sind meist bei den örtlichen Krankenkassen erhältlich, ebenso wie jeweils eigene Antragsvordrucke.

Trotz aller Unterschiedlichkeit gibt es einige wesentliche Punkte für die

Selbstdarstellung der Selbsthilfegruppe, die ein Antrag umfassen sollte:

1. Name der Selbsthilfegruppe
2. Ausrichtung der Gruppe. Da die Spitzenverbände der Krankenkassen ein langes Verzeichnis von Krankheitsbildern erstellt haben, bei denen eine Förderung von Selbsthilfeaktivitäten zulässig ist, muss deutlich werden, welcher Art die Gruppe ist und welchem „Krankheitsbild“ sie zuzuordnen ist. Der „Viele-Treff“ Bielefeld hat augenscheinlich problemlos in die sogenannten „Psychischen Erkrankungen“ gepasst. Bei der Kurzbeschreibung habe ich mich auf die Klassifikation des Viele-Seins als Dissoziative Identitätsstörung im DSM IV und ICD-10 bezogen.
3. Kostenaufstellung, Art und Höhe der voraussichtlichen oder schon entstandenen Kosten der Gruppe. Dazu kann gehören: regelmäßige Mitgliederinformationen, Werbung für die Gruppe (Kopien, Umschläge, Porto), Materialien für „gemeinsames Ausdrucksmalen“ (z.B. Kreiden, Stifte, Papier), Raummiete, Telefon, Literatur, Aufwandsentschädigung und Supervision für eine Begleiterin. Bei einer Projektförderung statt der pauschalen Unterstützung der Gruppe können auch die Kosten für gezielte, zeitlich begrenzte Vorhaben wie z.B. Tagungen, Seminare, Fortbildungsveranstaltungen, Selbsthilfetage, Vorträge und auch die Erstellung einer Broschüre oder anderer Informationsmedien beantragt werden.
4. Es sollte eine Ansprechperson der Gruppe benannt werden können mit Adresse und Telefonnummer für mögliche Rückfragen und Benachrichtigungen.
5. Ebenso kann eine Bankverbindung angegeben werden. Falls das nicht möglich ist, kann man um Überweisung per Verrechnungsscheck an die Kontaktperson bitten.
6. Es wird in dem Antrag angegeben, seit wann die Selbsthilfegruppe besteht. Zur Deckung besonderer Aufwendungen in der Anfangsphase

können Gruppen, die mindestens sechs Monate, jedoch nicht länger als zwölf Monate existieren, eine Anschubfinanzierung bzw. Starthilfe erhalten.

7. Größe der Gruppe (grundsätzliche Offenheit für neue Mitglieder ist notwendig) und Häufigkeit der Treffen (diese sollen regelmäßig sein). Bei der Größe der Gruppe wird die durchschnittliche Anzahl der Mitglieder angegeben. Da die gesamte Gruppe und nicht einzelne Teilnehmerinnen gefördert werden, ist es nicht notwendig, Namen oder die Krankenkassenzugehörigkeit von Teilnehmerinnen zu nennen, so dass die Anonymität in jedem Fall gewahrt bleibt.
8. Ein wichtiger Teil der Darstellung ist die Zielsetzung und Arbeitsweise der Gruppe. Unser Ziel habe ich beschrieben als „die Möglichkeit, sich über das Leben als Multiple auszutauschen, Probleme des alltäglichen Lebens zu besprechen, Lösungsmöglichkeiten durch die Beispiele oder Hinweise anderer Betroffener zu finden und gemeinsam Schwierigkeiten zu bewältigen“. Hierbei ist zu beachten, dass Aktivitäten mit „überwiegend geselligem Charakter“ nicht gefördert werden!
9. Eigentlich dürfen Teilnehmerinnen an Selbsthilfegruppen keine Mitgliedsbeiträge zahlen. Raummiete, die Aufwandsentschädigung für mich als Begleiterin und entstehende Telefon- bzw. Portokosten gelten allerdings als „zweckgebundener Umlagebetrag“ und sind daher als Unkosten benennbar.
10. Selbsthilfegruppen dürfen nach den Richtlinien nicht professionell geleitet werden. Ich habe allerdings eine einseitige Begründung verfasst, warum es in dieser Gruppe für multiple Frauen unerlässlich ist, dass eine Begleiterin vorhanden ist, nicht als therapeutische Anleitung oder um inhaltliche Vorgaben zu machen, sondern um in stressauslösenden Situationen Krisenintervention leisten zu können, um (gerade in Kinderzeiten) ein wenig Struktur zu geben und darauf zu achten, dass

detaillierte Schilderungen von Gewalterfahrungen nicht Inhalte der Gruppensitzungen werden.

11. Schließlich sind Materialien der Gruppe gerne gesehen wie Presseartikel, Handzettel oder andere öffentliche Dokumentationen. Selbstverständlich werden auch Gruppen unterstützt, die keine Materialien vorlegen. Ich habe meinem Antrag einen Informationszettel über den „Viele-Treff“ beigelegt, der anfänglich als Werbung diente bei Therapeutinnen, Beratungsstellen und gezielten Aushängen, sowie die Kopie einer (Bekanntmachungs-) Anzeige für den „Viele-Treff“ in einer Bielefelder Frauenzeitung.

Die Antragsfristen der meisten Krankenkassen sind Anfang des jeweiligen Jahres, bei manchen ist eine Antragstellung das ganze Jahr über möglich. Bestehende Gruppen oder neue, die sich erst gründen wollen, sollten sich daher frühzeitig über die Bedingungen der Krankenkassen informieren und sich um diese unterstützenden Mittel bemühen. Ich wünsche allen, die es versuchen wollen, viel Erfolg.