

# Hart an der Grenze



Herausforderung  
und Überforderung  
in der Selbsthilfe

**B.A.G.**  
SELBSTHILFE

Ein Projekt der  
BAG SELBSTHILFE

# Selbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. Ein Motto der Selbsthilfe lautet daher: „Nur du allein kannst es, aber du kannst es nicht allein“.

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die „betroffen“ sind von der gleichen Krankheit, Behinderung oder seelischen Konfliktsituation.

Sie erhoffen sich, einen besseren Umgang mit der Krankheit oder der Behinderung zu finden. Sie suchen unabhängige Informationen, Unterstützung und neue Perspektiven.

Selbsthilfegruppen und -organisationen wollen für ihre Mitglieder bessere Lebensbedingungen schaffen. Sie engagieren sich daher auch gesellschaftspolitisch.



# Herausforderungen in der Selbsthilfe

Die Idee der Selbsthilfe ist zunehmend bekannt und positiv besetzt.

→ Es kommen Menschen in die Selbsthilfegruppen mit der Erwartung, dass ihnen geholfen wird.

Die Selbsthilfe hat sich zu einem gefragten Partner entwickelt.

→ Dies bringt auch eine Fülle von Arbeit mit sich.

Selbsthilfegruppen kommen „in die Jahre“.

→ Es fehlen zunehmend jüngere Menschen und Menschen, die sich engagieren.

Selbsthilfe hat sich professionalisiert und wird zum Arbeitgeber.

→ Es gibt keine Dauerfinanzierung. Jedes Jahr müssen neue Anträge gestellt werden.

Oft hängt die Arbeit an einzelnen Personen.



# Überforderung in der Selbsthilfe

Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, identifizieren sich meist sehr mit ihren Aufgaben. Sie merken oft nicht, dass sie an ihre Leistungsgrenze gelangen und muten sich ständig neue Aufgaben zu. Doch aufgrund ihrer eigenen Erkrankung oder Behinderung benötigen sie eher mehr Zeiten der Entspannung und Erholung.

*„Ich habe die Gruppe aufgebaut und hatte jahrelang die Leitung. Ich habe mich um alles gekümmert. Jetzt will ich die Leitung abgeben. Doch niemand will es machen. Alle meinen nur, ich solle weiter machen. Ich würde das so gut machen. Ich bin aber selber krank und ich kann nicht mehr.“* (Zitat aus einem Seminar)

Was mit Freude und Spaß begann, wird zur Überforderung.



# An der Grenze

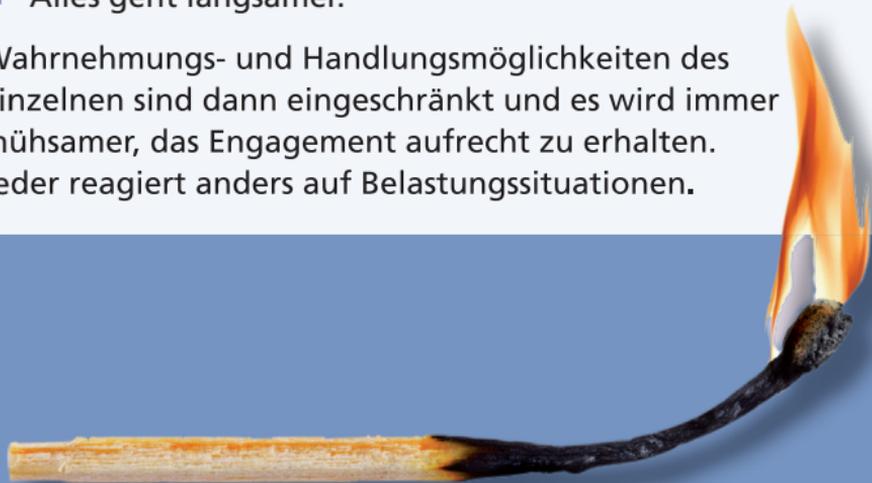
Etwas erreicht, einen Erfolg erzielt zu haben, äußert sich in einem Gefühl von Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Tritt jedoch im Laufe der Zeit die Situation ein, dass nicht genügend Ressourcen vorhanden sind – weil z. B. die Arbeit keinen Spaß mehr macht, weil die Anerkennung ausbleibt oder weil man immer alleine dasteht – kann es zur Überforderung kommen.

An die Grenze zu kommen kann sich unterschiedlich äußern:

- Die körperlichen Symptome nehmen zu.
- Der Schlaf wird schlechter.
- Das Gefühl von Widerwillen kommt auf.
- Alles geht langsamer.

Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten des Einzelnen sind dann eingeschränkt und es wird immer mühsamer, das Engagement aufrecht zu erhalten. Jeder reagiert anders auf Belastungssituationen.



# Kontakt und Informationen:

## BAG SELBSTHILFE

Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe  
von Menschen mit Behinderung und chronischer  
Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.

Büro Berlin · Sonja Liebherr

Isländische Straße 18 · 10439 Berlin

Tel.: +49 211 31006-55

[sonja.liebherr@bag-selbsthilfe.de](mailto:sonja.liebherr@bag-selbsthilfe.de)

[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de) → Projekte → Hart an  
der Grenze

## Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Helga Schneider-Schelte

Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin

Tel.: +49 30 2593795-15

[helga.schneider-schelte@deutsche-alzheimer.de](mailto:helga.schneider-schelte@deutsche-alzheimer.de)

Mit finanzieller Unterstützung des



# Was kann man persönlich tun, um Überforderung vorzubeugen?

Entscheidend ist, rechtzeitig Überforderungssituationen zu erkennen und diesen vorzubeugen.

Strategien dafür können sein:

- Auf den Körper achten – der Körper signalisiert sehr schnell, wenn es zu viel wird.
- Beziehungen pflegen zu Menschen, die für einen wichtig sind.
- Sich Unterstützung suchen und gezielt einzelne Personen für die Mitarbeit ansprechen.
- Sich nicht vom eigenen Perfektionismus unter Druck setzen lassen. „Nein“ sagen lernen ist wichtig.
- Grenzen setzen: man muss nicht rund um die Uhr erreichbar sein.
- Sich Zeit nehmen, um zu überprüfen: Was mache ich gerne? Was ist mir wichtig im Leben?



# Sensibilisierung im Verband

Viele Verbände kennen das Thema Überforderung, entweder bei den Ehrenamtlichen oder auf der Vorstandsebene. Doch gibt es bislang zu wenig Bewusstsein darüber, dass dies krank machen kann. In der Regel ist man froh, wenn sich jemand bereit erklärt, die Aufgabe zu übernehmen.

Selbsthilfe kann es sich jedoch nicht leisten, dass Engagierte ihr den Rücken kehren, weil sie überlastet und frustriert sind.

Nehmen Sie sich Zeit und fangen Sie an, in Ihrem Verband darüber zu reden.

- Auf [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de) finden Sie ausführliche Informationen, einen ausgearbeiteten Vortrag und Anregungen für die Gruppenarbeit.
- Holen Sie sich Unterstützung durch Austausch mit anderen, durch Beratung und Supervision.
- Laden Sie zu einem Vortrag oder Seminar zu dem Thema ein.

**Weitere Informationen:**  
[www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)