

Begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen, die direkt oder indirekt von sektenhaften Gruppen betroffen sind

Moderation	<p>seit 2023:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeremy Anderegg: Architekt und seit 2018 bei infoSekta aktiv • Kerstin Thiel: Sozialarbeiterin und -pädagogin M.Sc. mit langjähriger Erfahrung in Beratungsgesprächen; Trauerbegleiterin und Aussteigerin aus einer Freikirche. Ihre Masterarbeit 2022 hat sie dem Thema christliche Sekten gewidmet (www.soziothek.ch/christliche-sekten-mechanismen-und-auswirkungen-von-mitgliedschaft-und-ausstieg)
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> • Angehörige von Mitgliedern sektenhafter Gemeinschaften • Ehemalige Mitglieder sektenhafter Gemeinschaften • Zweifelnde bzw. aussteigende Mitglieder sektenhafter Gemeinschaften
Grundidee	<p>Während der Beitritt eines nahestehenden Menschen zu einer sektenhaften Gemeinschaft für diesen selbst zumindest zu Beginn als Beheimatung und Erlösung erscheinen kann, bedeutet es für die Familienangehörigen oft eine grosse emotionale Belastung. Nicht selten leiden die Beziehungen darunter, die Entfremdung wird immer stärker, und die Angehörigen fühlen sich hilflos. Sie sind vielleicht auch wütend auf die sektenhafte Gruppe, die zusehends einen Keil zwischen sie und das Mitglied treibt. Von Schuldgefühlen geplagt, fragen sich viele auch, was sie falsch gemacht haben könnten, ob sie Bedürfnisse nicht erkannt haben oder anders hätten reagieren sollen.</p> <p>Ehemalige Mitglieder sektenhafter Gruppen wiederum können ebenfalls unter Schuldgefühlen gegenüber Familie und Freund:innen leiden. Sie fragen sich oft, wie das alles nur passieren konnte, und müssen den Weg zurück zu sich und einen Platz in der Gesellschaft finden.</p> <p>In sektenhafte Gruppen Hineingeborene haben es bei ihrem Ausstieg häufig schwerer als erst im Erwachsenenalter Beigetretene, weil ihnen die Erfahrungen mit einem Leben ausserhalb der Gruppe fehlen und sie sich beim Ausstieg „wie auf einer Mondlandung“ vorkommen können.</p> <p>Die Gesellschaft wiederum ist vielfach nicht genügend darauf vorbereitet, die Ausstiegsgeschichten zu hören und zu verstehen sowie die nötige Hilfestellung zu leisten. Die Dynamik und die Auswirkungen solcher Gemeinschaften werden oft aus Unkenntnis unterschätzt.</p> <p>Wie können Angehörige und Ausgestiegene mit ihrer Situation besser umgehen oder sie konstruktiv nutzen, um das Erlebte in ihre Biografie einzubetten? Für direkt und indirekt Betroffene kann es hilfreich sein, sich in Form einer Beratung, Therapie oder Selbsthilfegruppe mit den anstehenden Problemen auseinanderzusetzen. Welche Art von Hilfe für den Einzelnen, die Einzelne am geeignetsten ist, kann jeweils zusammen mit den Beratenden geklärt werden.</p>

	Ein Austausch zwischen Angehörigen und ehemaligen Mitgliedern sektenhafter Gemeinschaften im Rahmen einer begleiteten Selbsthilfegruppe kann in vielen Fällen sehr unterstützend und erhellend sein. Betroffene finden Verständnis für ihre Situation und müssen die Belastung nicht alleine tragen.
Ziel der Treffen	<ul style="list-style-type: none"> • Vernetzung von Menschen mit Problemen, die durch sektenhafte Gemeinschaften verursacht werden; • gegenseitige Unterstützung, um mit den Belastungen besser fertig zu werden; • Förderung des gegenseitigen Verständnisses und der Kommunikation zwischen Angehörigen und (ehemaligen) Mitgliedern sektenhafter Gruppen; • Klärung der Hintergründe für den Beitritt in eine sektenhafte Gemeinschaft sowie der eigenen (Glaubens-)Haltung; Verständnis der Funktionsweisen sektenhafter Beeinflussung.
Methode	Die Gruppenabende beinhalten in der Regel einen „runden Tisch“, bei welchem die individuellen Anliegen und die aktuelle Situation aller Anwesenden besprochen werden. Je nach Bedarf ergänzen die Moderator:innen mit theoretischen Inputs über sektenhafte Gruppen und Mechanismen und verweisen auf hilfreiche Literatur. Die Moderation erfolgt im Sinn von Carl Rogers „aktivem Zuhören“.
Vertraulichkeit	An den Gruppenabenden werden in einem offenen und vertrauensvollen Setting persönliche Dinge besprochen. Jeder und jede Anwesende unterliegt der Schweigepflicht, was die Namen und persönlichen Angaben der Anwesenden angeht. Ein Austausch mit Dritten über die Inhalte der Gruppenabende ist nur anonymisiert möglich.
Zeitlicher Umfang	Die Gruppe trifft sich einmal im Monat, Dauer 2 Stunden, 19.00 – 21.00h oder nach Vereinbarung mit der Gruppe
Ort	Fachstelle für Sektenfragen infoSekta, Streulistrasse 28, 8032 Zürich Die Gruppe wird hybrid geführt, d.h. es besteht die Möglichkeit, auch über Videokonferenz daran teilzunehmen.
Anmeldung	Bitte nehmen Sie mit Jeremy Anderegg (jeremy@anderegg-web.ch) oder Kerstin Thiel (kerstin_1987@gmx.ch) Kontakt auf. In einem vorgängigen Gespräch werden Ihre Anliegen und Erwartungen kurz besprochen und die Termine bekannt gegeben.
Weitere Informationen	„Sekten“-Betroffene unterstützen sich gegenseitig – Zwölf Jahre geleitete Selbsthilfegruppe für Angehörige und Ausgestiegene (Jahresbericht 2022) www.infosekta.ch/media/pdf/2023_SHG_infoSekta_JB2022.pdf

Zürich, Oktober 2023, Fachstelle infoSekta