

## Zur Wirksamkeitsforschung bei psychologisch-therapeutischen Selbsthilfegruppen

Mit steigender Bedeutung der Selbsthilfegruppen für die Gesundheitsversorgung und das Gesundheitssystem als Ganzes erweckt die Frage nach der Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen zunehmend Interesse. Nicht zuletzt hängt das mit der Veränderung der Selbsthilfelandchaft zusammen. Das heißt, dass zunächst die Geldgeber der Unterstützungsstrukturen, also vornehmlich öffentliche oder gemeinnützig ausgerichtete Organisationen ein Interesse daran haben, ihre Mittel gut anzulegen und das auch nachweisen zu können.<sup>1</sup> So sind Politiker, aber auch Vertreter von Renten- und Sozialversicherungen sowie Krankenkassen ihren Wählern bzw. Mitgliedern verantwortlich.

Als weiterer Einflussfaktor, der zur Aktualität der Frage nach der Wirksamkeit von Selbsthilfe beiträgt, kann die verstärkte Überprüfung der Wirksamkeit im Bereich der professionellen Psychotherapie gelten, zu der Selbsthilfegruppen, zumal psychologisch-therapeutische, als Ergänzung oder (zeitweiliger) Ersatz fungieren und manchmal in einer gewissen Konkurrenz stehen.

### Nutzen der Wirksamkeitsforschung bei Selbsthilfegruppen

Der Trend zu einer vermehrten Untersuchung der Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen ist zunächst also etwas, was von außen an die Gruppen herangetragen wird. Aber können Forschungsergebnisse auch für die Mitglieder von Selbsthilfegruppen etwas bieten? Trojan und Mitarbeiter (Trojan, Deneke, Behrendt & Itzwerth 1986) haben in einer Umfrage herausgefunden, dass für Teilnehmer von Selbsthilfegruppen die wissenschaftlich nachgewiesene Wirksamkeit an letzter Stelle der Anforderung an ihre Selbsthilfegruppe steht. „Since self-help groups are already convinced of the positive results experienced by their members, they are unimpressed by these global studies“ (Lavoie 1984, S. 176). Die Teilnehmer erfahren die Wirkung am eigenen Leib, es sei insofern nicht mehr nötig, dass sie dafür von außen eine Bestätigung bekämen. Unklar ist, ob der etwas in die Jahre gekommene Befund bei heutigen Selbsthilfegruppenteilnehmern ähnlich ausfallen würde. Der Trend zu Evaluation in fast allen Lebensbereichen ist ungebrochen – auch im privaten Bereich, was sich im Boom der Testmagazine und Internet-Bewertungsportale zeigt. Insbesondere ist die Untersuchung der Wirksamkeit von Selbsthilfe aber für eine Gruppe von Menschen von besonderer Bedeutung, die in der Befragung von Trojan und Kollegen nicht erfasst wurde: die Selbsthilfe-*Interessenten*, die *potentiellen* Mitglieder von Selbsthilfegruppen. Es kann davon ausgegangen werden, dass die erwiesene Wirksamkeit ein wichtiges Argument sein kann, sich für eine Teilnahme zu entscheiden. Damit gelingt das, was bislang nur durch Mund-zu-Mund Propaganda oder über die Erfahrungsberichte von anderen passierte. Positive Wirksamkeitsbefunde vorausgesetzt,

würde sich die Zahl der Interessenten für Selbsthilfegruppen erhöhen und letztlich zu deren quantitativem Wachstum beigetragen.<sup>2</sup>

## **Schwierigkeiten und Besonderheiten in der Wirksamkeitsforschung zu Selbsthilfegruppen**

Geschichtlich und gesellschaftlich ist Selbsthilfe auch als Kritik an den etablierten professionellen Versorgungsstrukturen zu verstehen (Moeller 1975; Kingree & Ruback 1994). Daraus ergab sich eine – teilweise immer noch vorherrschende – Skepsis gegenüber professionellen Helfern und mit diesen verknüpfte Forschungsstrukturen. So kann es für Wissenschaftler, die die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen zum Gegenstand einer Untersuchung machen wollen, zunächst schwierig sein, sich ihrem Untersuchungsgegenstand überhaupt zu nähern bzw. ihn zur Kooperation zu bewegen. Dass es sich dabei nicht nur um eine aus der Theorie abgeleitete, antizipierte Befürchtung, sondern um eine tatsächlich relevante Forschungsproblem handelt, zeigen viele, insbesondere ältere, aber durchaus auch neuere Studien vor allem im deutschen Sprachraum. Eine Möglichkeit, mangelnde Kooperationsbereitschaft der Gruppen zu umgehen, ist, sie am Forschungsprozess zu beteiligen und damit die Zielsetzung und Fragestellung so anzupassen, dass sie auch für die Mitglieder der Gruppen einen unmittelbaren Gewinn bringen. So ist beispielsweise die Information darüber, ob und welche Prozessen wie in der Gruppenarbeit wirksam sind (also Fragestellungen ähnlich der Prozessforschung in der Psychotherapieforschung) sicherlich eine, die unmittelbar auf die Gruppenarbeit zurückwirken kann – im Gegensatz zur *Outcome*-Forschung, d. h. zur globalen Information, ob Selbsthilfe statistisch wirksam ist oder nicht. Es geht also darum, Selbsthilfegruppen von einem bloßen Objekt der Forschung zu einem mitbestimmenden Akteur im Forschungsprozess zu machen bzw. die Forschung auch „von den Gruppen her“ zu denken.<sup>3</sup>

Die bislang in der Wirksamkeitsforschung bei Selbsthilfegruppen vorherrschende Strategie ist allerdings, die Hürde der Kontaktaufnahme und Partizipationsbereitschaft dadurch zu umgehen, dass Gruppen vom jeweiligen Forscher(-team) selbst gegründet und teils in ihren Anfängen angeleitet und unterstützt werden. Ungeklärt bleibt, inwieweit sich diese Gruppen von anderen, nicht zu Forschungszwecken gegründeten, unterscheiden und damit auch, ob die Ergebnisse generalisierbar sind (Pistrang et al. 2008). Der Ausbau der Selbsthilfeunterstützungsstrukturen in Deutschland, vor allem in Form von Selbsthilfe-Kontakt- und Informationsstellen, bietet eine weitere gute Möglichkeit, mit Gruppen in Kontakt zu kommen und Barrieren zwischen professionellen Helfern oder Wissenschaftlern und Selbsthilfegruppenteilnehmern abzubauen.

Schwierigkeiten für die Wirksamkeitsforschung bei Selbsthilfegruppen entstehen auch durch die Wahl der Forschungsstrategien. Dabei wird in der Regel zunächst auf die Methodik der Psychotherapieforschung, also auf Instrumente zur Erforschung der Wirksamkeit professioneller Psychotherapie,

zurückgegriffen. Da zwischen professioneller Psychotherapie und psychologisch-therapeutischen Selbsthilfegruppen Überschneidungen in ihren Funktionen zu finden sind – wobei aber auch wesentliche Unterschiede bestehen (Haller & Gräser, 2012) – erscheint die Verwendung des Instrumentariums zunächst durchaus nahe liegend.

Im Bereich der Psychotherapieforschung haben sich seit einigen Jahren Zufallsexperimente mit Kontrollguppendedesigns (= *Randomized Controlled Trials* oder *Randomized Clinical Trials*, kurz: *RCTs*) als wissenschaftlicher „Goldstandard“ etabliert. Diese Entwicklung ist allerdings auch kritisiert worden. Während Zufallszuteilung und Kontrollgruppen zwar der beste Weg sind, um wissenschaftlich sauber Kausalitäten („ich mache x und erhalte aufgrund dessen Ergebnis y“) nachzuweisen, sie also eine hohe *interne* Validität aufweisen, wird dies andererseits durch eine niedrige *externe* Validität erkauft. Das heißt, dass die experimentell generierten Situationen nicht den tatsächlich in der Versorgungsrealität bestehenden Bedingungen entsprechen und ihre Aussagekraft dadurch begrenzt ist. So nennt Martin Seligman (1995) wesentliche Unterschiede, die die Ergebnisse der Psychotherapieforschung mittels *RCTs* für die tatsächlich bestehenden Therapiesituationen als ungeeignet erscheinen lassen. Was für professionelle Therapien gilt, gilt in noch größerem Ausmaß für die Arbeit von psychologisch-therapeutischen Selbsthilfegruppen. Sie lassen sich nicht standardisieren oder manualisieren, ohne einen Großteil ihrer Wirksamkeit, der in ihrer Flexibilität liegt, zu verlieren. In den Selbsthilfegruppen kommt noch hinzu, dass das Autonomieprinzip (Moeller 2007), Unabhängigkeit und Eigengesetzlichkeit, mit das wichtigste Definitionskriterium ist und letztlich durch die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, der Erfahrung, es auch alleine, ohne professionelle Helfer zu schaffen, für sich eine Verbesserung zu erreichen, einen wesentlichen Beitrag zur spezifischen Wirksamkeit der Selbsthilfe darstellt (Matzat 1999). Bei Selbsthilfegruppen, denen ein konkreter Handlungsablauf, ein Manual für ihre Arbeit vorgeschrieben wird, handelt es sich eigentlich gar nicht mehr um solche, weil sie das wesentliche Bestimmungsmerkmal nicht mehr erfüllen.

Das Instrumentarium der Psychotherapieforschung des quantitativen Paradigmas weist eine Reihe weiterer Nachteile auf: So wird der Fokus in der Regel auf die Messung der Reduktion von Symptomen gelegt, womit das, was in Psychotherapie oder einer Selbsthilfegruppe passiert, was zu einer Veränderung führt und worin der Gewinn für die Teilnehmer besteht, nur unzureichend wieder gegeben wird. Untersucht wird im gegenwärtigen Mainstream der Forschung nur das, was sich gut quantifizieren und mittels standardisierter Fragebogen erheben lässt. Das ist allerdings selten das, was wichtig ist. Den aus dem positivistischen Paradigma stammenden *RCTs* sollten naturalistische Studien und Einzelfalldarstellungen an die Seite gestellt werden, welche einen größeren Wissenszuwachs über die tatsächlich vorkommende Arbeit in Selbsthilfegruppen bieten können (Maton 1994). „Kasuistische Falldarstellungen werden den komplexen psychodynamischen Vorgängen innerhalb einer Gruppe und den unterschiedlichen Lebensbedingungen der einzelnen Teilnehmer am besten gerecht; wahrscheinlich sind sie auch deshalb in allen Pu-

blifikationen der Selbsthilfeorganisationen am weitesten verbreitet“ (Moeller 2007, S. ?????). Dies betrifft auch die Operationalisierung des Ergebnisses bzw. der Ergebnisvariablen. Da es kaum spezifisch für Selbsthilfegruppen entwickelte Kriterien oder Instrumente gibt und auch die Frage danach, was das letztlich Interessierende ist, ob man es auf der Ebene des einzelnen Teilnehmers oder auch der Gruppe als Ganzes suchen sollte (Maton 1994), noch ungeklärt ist, werden zumeist verbreitete Fragebogen-Verfahren aus der Psychotherapieforschung übernommen. Hier wären Ansätze zu entwickeln, die als Ergebnis mehr als nur einen Mittelwertvergleich plus Signifikanzniveau erbringen und auch Aussagen über ablaufende Prozesse treffen. Aktuell ist es allerdings für qualitativ oder gemischt quantitativ-qualitativ ausgerichtete Forschungsprojekte schwierig, innerhalb der Wissenschaftsgemeinschaft Akzeptanz zu finden, Ergebnisse zu veröffentlichen und letztlich auch ausreichend finanzielle Unterstützung für ihre Vorhaben zu finden. Wichtig für die Arbeit in Selbsthilfegruppen – aber auch für professionelle Therapie – ist nicht so sehr die Wirkung einer bestimmten Intervention auf den durchschnittlichen Nutzer oder Patienten sondern die Interaktion mit eben genau jenem Gegenüber, das in diesem Moment zur Verfügung steht und das sich in der Regel in einer Vielzahl von Eigenschaften vom Mittelwerts-Patienten unterscheidet.

Weitere Schwierigkeiten beim Vergleich unterschiedlicher Wirksamkeitsstudien ergeben sich aus der uneinheitlichen Definition dessen, was Selbsthilfe ist oder sein soll. So ist beispielsweise ein Gutteil der Studien, die angeben, sich auf Selbsthilfegruppen zu beziehen, tatsächlich eher mit professioneller Therapie oder mit anderen professionell geleiteten Gruppen, so genannten *Support-Groups* befasst (Kyrouz, Humphreys & Loomis 2002).

## **Ergebnisse von Wirksamkeitsstudien**

Als Anknüpfung an das bisher Dargestellte würde sich eine Aufstellung der in Selbsthilfegruppen wirksamen Prozesse anbieten. Hierzu möchte ich aber auf einen Artikel von Matzat (1999) und einen zusammenfassenden Überblick in Haller und Gräser (2012) verweisen und stattdessen einen kurzen Überblick über wichtige Ergebnisse der Forschung zu Selbsthilfegruppen geben.

Erste Hinweise auf die Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen ergeben sich aus deren quantitativen Wachstum in den letzten Jahren. Das lässt auf eine *grundsätzliche Zufriedenheit* der Teilnehmer und damit auch auf eine zufriedenstellende Wirksamkeit schließen, ermöglicht aber keinerlei Rückschlüsse auf Art oder Umfang der Wirksamkeit.

Frühe Wirksamkeitsstudien aus dem deutschen Sprachraum liegen von Stübinger (1977) und Daum (1986) vor. In beiden Studien wurden Selbsthilfegruppen auf ihre Wirksamkeit hin untersucht und in einem Fall (Stübinger 1977) professionellen Therapiegruppen gegenübergestellt, wobei sich keinerlei Unterschiede in den Besserungsraten zeigten.

Neueren Datums ist die Untersuchung von Hartmann (2006), die in Anlehnung an die *Consumer-Reports Study* (Seligman 1995) die globale Zufriedenheit mit unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten für psychisch Erkrankte ermittelt. Selbsthilfegruppen, allen voran 12-Schritte-Gruppen wie die Anonymen Alkoholiker schneiden dabei ebenso gut ab wie professionelle Therapieangebote. Dass diese Art der Studien, obwohl sie im Gegensatz zu den RCTs eine höhere externe Validität aufweisen, eine Reihe von methodischen Schwächen mit sich bringen – unter anderem die mangelnde Repräsentativität der Teilnehmer, in diesem Fall Leser der Zeitschrift „Stiftung Warentest“, die bereit waren, einen Fragebogen auszufüllen – ist allerdings auch unstrittig.

Ein Großteil der Forschung zur Wirksamkeit von psychologisch-therapeutischen Selbsthilfegruppen ist in den letzten Jahren im angelsächsischen Raum, insbesondere in den USA, betrieben worden. Das liegt mutmaßlich zum einen an der höheren Wissenschaftsaffinität und geringeren Skepsis gegenüber professionellen Helfern innerhalb der US-amerikanischen, britischen und australischen Selbsthilfelandschaft, zum anderen an der Dominanz großer Selbsthilfeorganisationen wie *Recovery Inc.*, *GROW*, den Anonymen-Gruppen und anderen, die aus vielen sich in ihrer Programmatik und ihrem Aufbau stark ähnelnden, lokalen Gruppen bestehen. Dadurch wird die quantitativ-statistische Erforschung der Selbsthilfelandschaft ergiebiger, da sich anhand der Ergebnisse für eine größere Anzahl von Gruppen Aussagen treffen lassen. Auch dass die Homogenität der Gruppenprogramme der klassischen Forderung nach standardisiertem Therapeutenverhalten noch am nächsten kommt, dürfte eine Rolle bei der Fokussierung der Forschung auf große Selbsthilfeorganisationen spielen. Im Unterschied dazu ist die deutsche Selbsthilfebewegung geprägt von kleinen unabhängigen Selbsthilfegruppen. Breit angelegte wissenschaftliche Untersuchungen sind dadurch weniger Erfolg versprechend. Es ist also nicht verwunderlich, dass zu 12-Schritte-Gruppen – und hier insbesondere zu Gruppen aus dem Suchtbereich, die auch die historischen Anfänge der Selbsthilfebewegung weltweit wie auch in Deutschland repräsentieren (Moeller 2007) – die meisten Befunde vorliegen, ihre Wirksamkeit als am besten belegt gilt (Hartmann & Zepf 2005).

Die positive Befundlage hat sicherlich auch zu einer weiten Verbreitung der Anonymous-Gruppen beigetragen, die heute in den USA die häufigste Behandlungsform für Alkoholikerkrankte darstellen (Humphreys & Noke 1997). In Studien wurde sowohl die Wirkung auf Rückfälligkeit nach erfolgreichem Entzug (z. B. Watson et al. 1997) als auch ein Reihe von anderen Variablen wie Größe und Qualität des sozialen Netzwerks, generelle Straffälligkeit und allgemein psychische Anpassung und Beschwerden festgestellt, die auch in Metastudien wie der von Emrick und Kollegen (1993) bestätigt wurden. Dabei haben sich sowohl eine Kombination mit psychoedukativen Maßnahmen, professioneller Psychotherapie und die Durchführung im Rahmen eines stationären Aufenthalts als wirksam erwiesen. Professionelle Hilfe und Selbsthilfe schließen sich also nicht gegenseitig aus, sondern ergänzen einander.

Vielfältige Befunde zu weiteren Selbsthilfegruppen aus dem psychologisch-therapeutischen Bereich liegen zu den Organisationen *GROW* und *Recovery Inc.* vor. Hier wurden ebenfalls vergleichbare Effekte wie bei Teilnehmern von professionell geleiteter Gruppentherapie gefunden (z. B. Bright, Baker & Neimeyer 1999).

Trotz einer Vielzahl weiterer positiver Befunde ist zu bemerken, dass auch eine Reihe von Studien keinerlei positive Wirkung für Selbsthilfegruppenteilnehmer feststellt. Teils sind dafür inadäquate Forschungsdesigns, oft im Stil der RCTs, verantwortlich. Pistrang und Kollegen (Pistrang, Barker & Humphreys 2008) finden in einer Übersichtsarbeit über Wirksamkeitsstudien zu Selbsthilfegruppen bei der Hälfte der untersuchten Arbeiten keinerlei positive Effekte. Allerdings gibt es bislang keine Studien, in denen im Mittel negative Effekte der Teilnahme an Selbsthilfegruppen gefunden wurden, wodurch vor allem in der Anfangszeit der Selbsthilfebewegung weit verbreitete Ängsten vor einer Entgleisung der Gruppen und Schädigung der Teilnehmer als entkräftet gelten können (Moeller 2007). Das heißt aber leider nicht, dass nicht einzelne Teilnehmer durch eine Teilnahme Schaden nehmen können, was insbesondere für diejenigen gilt, die aus Gruppen vorzeitig aussteigen, wie Vogel (1990) nachweist. Dass es sich dabei um kein Randproblem handelt, wird durch den beträchtlichen Anteil an Abbrechern deutlich; es wird angenommen, dass etwa die Hälfte derjenigen, die sich dazu entschließen, sich einer Selbsthilfegruppen anzuschließen, diese innerhalb der ersten drei Monate wieder verlässt (Luke et al. 1994). Es ist vermutet worden, dass bei einem Gutteil der Abbrecher die für eine Teilnahme an Selbsthilfegruppen nötigen Fertigkeiten und Fähigkeiten, wie etwa Konfliktfähigkeit und Durchsetzungsvermögen, nicht in ausreichendem Maß vorhanden sind. Wie die Abbrecherquote reduziert werden und den Abbrechern, die oft auch nicht oder nicht mehr vom professionellen Versorgungssystem erreicht werden, unterstützt werden können, sollte Gegenstand weiterer Forschung sein (Borgetto 2002). Als moderierende Faktoren der Wirksamkeit von Selbsthilfegruppen wurden unter anderem die Länge, Frequenz und das Engagement im Laufe der Teilnahme identifiziert (Kyrouz, Humphreys & Loomis 2002).

Zusammenfassend kann man angesichts der Vielzahl positiver Befunde von einer Wirksamkeit psychologisch-therapeutischer Selbsthilfegruppen bei psychischen Störungen im weiteren Sinn ausgehen. Offene Fragen bleiben hinsichtlich des Umfangs der Wirksamkeit, die aufgrund der genannten methodischen Probleme allerdings auch zukünftig nur schwer zu beantworten sein werden. Weiterer Forschungsbedarf besteht auch bezüglich der Übertragbarkeit der Ergebnisse aus dem angelsächsischen Raum für die hierzulande vorherrschenden Organisationsformen der Selbsthilfegruppen. Hier wären allerdings die bislang hauptsächlich verwendeten Forschungsdesigns anzupassen und Ansätze jenseits des positivistisch-quantitativen Paradigmas zu nutzen – nicht zuletzt um auch die Selbsthilfegruppen selbst direkt sowie indirekt über die Selbsthilfeunterstützungsstrukturen von den Ergebnissen profitieren zu lassen.

## Anmerkungen

- 1 Letztlich sind die geldgebenden Akteure mehr an der Wirtschaftlichkeit der Selbsthilfe interessiert als an der Wirksamkeit an sich, wobei letztere für erstere eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung ist. Da die Berechnung der Wirtschaftlichkeit von Selbsthilfe aber noch größeren Unwägbarkeiten als die der Wirksamkeit unterliegt, wird Wirksamkeit als Beleg für die Wirtschaftlichkeit von Selbsthilfe genutzt.
- 2 Dass mit einer quantitativen Steigerung der Zahl der Selbsthilfeinteressenten nicht nur positive Effekte sondern auch eine Reihe von Schwierigkeiten einhergehen, soll hier nur erwähnt aber nicht weiter ausgeführt werden. Vergleiche dazu zusammenfassend z.B. Haller & Gräser 2012.
- 3 Einen Überblick über mögliche Integrationsformen von Selbsthilfeakteuren in den wissenschaftlichen Prozess bietet Kaufman (1994).

## Literatur

- Borgetto, B. (2002): Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland: Stand der Forschung. Baden-Baden: Nomos.
- Bright, J.I., Baker, K.D. & Neimeyer, R.A. (1999): Professional and paraprofessional group treatments for depression: A comparison of cognitive-behavioral and mutual support interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 491–501.
- Daum, K.W. (1984): Selbsthilfegruppen: Eine empirische Untersuchung von Gesprächs-Selbsthilfegruppen. Rehburg-Loccum: Psychiatrie-Verlag.
- Emrick, C.D., Tonigan, J.S., Montgomery, H. & Little, L. (1993): Alcoholics Anonymous: What is currently known? In: B.S. McCrady & W.R. Miller (Hrsg.), *Research on Alcoholics Anonymous: Opportunities and alternatives* (S. 41–75), New Brunswick, NJ: Rutgers Center of Alcohol Studies.
- Haller, F. & Gräser, H. (2012). *Selbsthilfegruppen*. Juventa-Beltz.
- Hartmann, S. (2006): Die Behandlung psychischer Störungen: Wirksamkeit und Zufriedenheit aus Sicht der Patienten: Eine Replikation der „Consumer Reports Study“ für Deutschland. Gießen: Psychosozial-Verlag
- Hartmann, S. & Zepf, S. (2005): Hilfe zur Selbsthilfe – Ergebnisse von Laienbehandlungen in unterschiedlichen Selbsthilfegruppen. *Selbsthilfegruppenjahrbuch 2005*, 110–120.
- Humphreys, K. & Noke, J. M. (1997): The influence of post-treatment mutual help group participation on the friendship networks of substance abuse patients. *American Journal of Community Psychology*, 25, 1–16.
- Kaufman, C.A. (1994): Roles for mental health consumers in self-help research. In: T.J. Powell (Hrsg.), *Understanding the self help organization: Frameworks and findings* (S. 154–171). Thousand Oaks: Sage.
- Kingree, J.B. & Ruback, R.B. (1994): Understanding self-help groups. In: T.J. Powell (Hrsg.), *Understanding the self help organization: Frameworks and findings* (S. 272–292). Thousand Oaks: Sage.
- Kyrouz, E., Humphreys, K. & Loomis, C. (2002): A review of research on effectiveness of self-help mutual aid groups. In: B.J. White & E. J. Madara (Hrsg.), *American self-help clearinghouse self-help group sourcebook* (7. Aufl., S. 71–85). Cedar Knolls, NJ: American Self-Help Group Clearinghouse.
- Lavoie, F. (1984): Action research: A new model of interaction between the professional and self-help groups. In: A. Gartner & F. Riessman (Hrsg.), *The self-help revolution* (S. 173–182). New York: Human Sciences.
- Luke, D.A., Roberts, L. & Rappaport, J. (1994): Individual, group context, and individual-group fit predictors of self help attendance. In: T.J. Powell (Hrsg.), *Understanding the self help organization: Frameworks and findings* (S. 88–114). Thousand Oaks: Sage.
- Maton, K.I. (1994): Moving beyond the individual level of analysis in mutual-help group research: An ecological paradigm. In: T.J. Powell (Hrsg.), *Understanding the self help organization: Frameworks and findings* (S. 136–153). Thousand Oaks: Sage.
- Moeller, M.L. (1975): *Selbsthilfegruppen in der Psychotherapie*. *Praxis der Psychotherapie*, 20, 181–193.
- Moeller, M.L. (2007): *Anders Helfen: Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen* (Neuausgabe der Ausgabe von 1981). Gießen: Psychosozial-Verlag

- Pistrang, N., Barker, N. & Humphreys, K. (2008): Mutual help groups for mental health problems: A review of effectiveness studies. *American Journal of Community Psychology*, 42, 110–141.
- Seligman, M.E.P. (1995): The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports Study. *American Psychologist*, 50, 965–974.
- Trojan, A., Deneke, C., Behrendt, J.-U. & Itzwerth, R. (1986): Die Ohnmacht ist nicht total. Persönliches und Politisches über Selbsthilfegruppen und ihre Entstehung. In: A. Trojan (Hrsg.), *Wissen ist Macht: Eigenständig durch Selbsthilfe in Gruppen* (S. 12–85). Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch.
- Vogel, R. (1990): *Gesprächs-Selbsthilfegruppen: Interviews mit Aussteigern und Dabeigebliiebenen*. Unveröffentlichte Dissertation, Technische Universität Berlin.
- Watson, C.G., Hancock, M., Gearhart, L.P., Mendez, C.M., Malovrh, P. & Raden, M. (1997): A comparative outcome study of frequent, moderate, occasional, and non-attenders of Alcoholics Anonymous. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 209–214.

Fabian Haller ist Diplom-Psychologe. Seine Diplom-Arbeit an der Universität Trier hat er zum Thema Selbsthilfe verfasst. Zur Zeit arbeitet er in der psychosomatischen Rehabilitation.