



Leitfaden für Selbsthilfegruppen



Deutsche Leberhilfe e. V.

Vorwort

Was ist das denn – eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von mehreren Menschen in ähnlichen Lebenssituationen oder mit vergleichbaren Schwierigkeiten. Im Fokus der Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen stehen sowohl die Erweiterung des medizinischen Fachwissens als auch der regelmäßige Austausch über persönliche Erfahrungen mit der Erkrankung bzw. dem gesundheitlichen Problem. Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, im Sinne von „Empowerment“ (Befähigung zur Selbsthilfe), die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitglieds zu verbessern und seine sozialen Fähigkeiten zu stärken oder zu erweitern. Empowerment steht hier für eine aktive und selbstverantwortliche Einflussnahme auf den Krankheitsprozess.

Selbsthilfegruppen gestalten die Form des Miteinanders entsprechend den Bedürfnissen ihrer Mitglieder. Sie arbeiten im Regelfall ohne formalen Rahmen und ohne professionelle Leitung. Die Methode der Selbsthilfegruppe ist das regelmäßige gemeinsame und gleichberechtigte Gespräch. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe bedarf weder eines schriftlichen Antrags, noch muss ein Mitgliedsbeitrag entrichtet werden.



Im Laufe der Zeit kann in Ihrer Selbsthilfegruppe eine Entwicklung eintreten, die es notwendig macht, andere, formellere Strukturen zu schaffen, insbesondere wenn sie finanzielle Mittel für Projekte oder Aktionen einwerben wollen. Dies kann bis zur Vereinsgründung gehen. Hierbei sind gesetzlich vorgeschriebene Formalitäten zu beachten. In einem solchen Fall empfiehlt es sich, den Rat von Experten und professionelle Beratung einzuholen – entsprechende Adressen finden Sie hier im Anhang.

Diese Publikation befasst sich im Wesentlichen mit Hinweisen und Tipps zur Gründung und Ausgestaltung der oben beschrieben informellen Selbsthilfegruppen.

Das Team der Deutschen Leberhilfe e.V. möchte Ihnen mit dem vorliegenden „Leitfaden für Selbsthilfegruppen“ erste Anregungen für einen engagierten Austausch miteinander geben – denn:

„Demokratie heißt, sich in seine eigenen Angelegenheiten einzumischen.“ (Max Frisch)

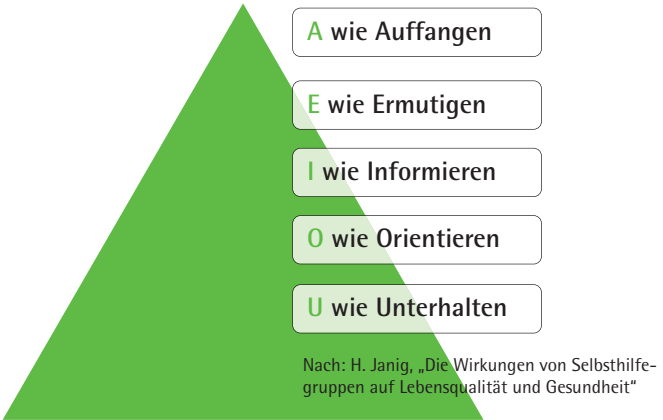
Köln, Dezember 2013

Inhaltsverzeichnis:

| | | |
|------|---|-------|
| 1. | Welche Funktionen hat eine Selbsthilfegruppe? | S. 5 |
| 2. | Wie finde ich eine Gruppe? | S. 7 |
| 3. | Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe? | S. 8 |
| 4. | Wo finden wir geeignete Räume? | S. 10 |
| 5. | Wie gestalten wir die Räume? | S. 12 |
| 6. | Was passiert beim ersten Treffen? | S. 13 |
| 7. | Welche Regeln der Selbsthilfgruppenarbeit geben wir uns? | S. 16 |
| 8. | Worauf achten wir in der Gruppe und im Gruppengespräch? | S. 18 |
| 9. | Wie organisieren wir uns? | S. 19 |
| 9.1 | Wie groß soll oder darf die Gruppe sein? | S. 20 |
| 9.2 | Wie lange dauert das denn heute wieder? | S. 22 |
| 9.3 | Was ist ein „Blitzlicht“? | S. 22 |
| 9.4 | Wie gehen wir miteinander um? | S. 23 |
| 9.5 | Welche Funktionen können Konflikte haben? | S. 25 |
| 9.6 | Wie treffen wir Entscheidungen? | S. 26 |
| 9.7 | Was passiert, wenn Teilnehmer ausscheiden? | S. 26 |
| 9.8 | Was machen wir mit „Neuen“? | S. 27 |
| 9.9 | Wie nutzen wir Veränderungen? | S. 28 |
| 9.10 | Wie finanzieren wir unsere Arbeit? | S. 30 |
| 9.11 | Warum brauchen wir Öffentlichkeitsarbeit – und wie gestalten wir sie? | S. 35 |
| 9.12 | Wer hilft uns weiter? | S. 39 |
| 10. | Kurz und knapp: Schritte auf dem Weg zur Selbsthilfegruppe | S. 41 |

1. Welche Funktionen hat eine Selbsthilfegruppe?

Die Funktionen von Selbsthilfegruppen lassen sich mit fünf Begriffen beschreiben:



A wie Auffangen

Ein wesentliches Ziel von Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen ist es, neue Gruppenmitglieder dort abzuholen, wo sie sich entsprechend ihres Krankheitsverlaufs befinden. Das Grundmuster, mit dem Menschen in der Hoffnung auf Hilfe durch Gleichgesinnte eine Selbsthilfegruppe aufsuchen, ist oft geprägt von Gefühlen wie Desorientierung, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung und Einsamkeit. Eine der wichtigsten Aufgaben ist es daher, im ersten Moment ein Beistand für diejenigen zu sein, die Anschluss suchen.

E wie Ermutigen

Ein weiteres Ziel der gemeinsamen Arbeit einer Selbsthilfegruppe besteht auch darin, Wege zu finden, mit der Erkrankung umzugehen. „Wie gelingt es mir, die Krankheit erträglich zu machen? Wie kann ich mit der Erkrankung leben? Wie gewinne ich wieder Lebensfreude und Lebensqualität?“

Auch wenn es auf diese und ähnliche Fragen keine allgemeingültigen Antworten gibt, so verhilft der lebhaftere Austausch in der Gruppe vielen Betroffenen oftmals bei der Entwicklung neuer, ganz eigener Perspektiven und Lebenswege. Das Leben mit einer Erkrankung erfordert Mut: Dieser kann erfahren, erlebt und vermittelt werden.

I wie Informieren

Von zentraler Bedeutung für eine aktive und selbstverantwortliche Einflussnahme auf den Krankheitsprozess ist der Zugang zu aktuellen Informationen. Diese können aus unterschiedlichsten Bereichen kommen: aus der Medizin, aus dem Sozialrecht, aus der Ernährungslehre usw. Durch die Kontakte zu anderen Betroffenen gemeinsam Informationen und ggf. auch professionelle Hilfe zu finden, ist daher ein weiteres Ziel der Selbsthilfegruppenarbeit. Jeder ist bestrebt, den anderen Teilnehmern in der Gruppe so viel Wissen wie möglich zu weiterzugeben, z.B. durch Hinweise auf Fachvorträge, auf Fachliteratur oder weitere Informationsplattformen.

O wie Orientieren

Ein Kernbereich der Tätigkeiten von Selbsthilfegruppen ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch. Menschen, die das gleiche Problem haben, treffen aufeinander, sie teilen Kraft und Hoffnung. Die Qualität des Erfahrungsaustausches in der Selbsthilfegruppe besteht darin, dass man sich an anderen orientieren kann – durch Aussprachemöglichkeiten mit Menschen, die vergleichbare Erfahrungen gemacht haben. Das „Verstandenwerden“ von Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind, bewirkt oftmals einen Solidarisierungseffekt. Dieser hilft ggf., die eigene Situation leichter zu ertragen. Man sieht vielleicht auch, was andere Betroffene tun oder getan haben, um ihre Situation zu verbessern und Lebensqualität zurückzugewinnen.

U wie Unterhalten

Die Bindung der Mitglieder einer Selbsthilfegruppe untereinander, das Entstehen von Freundschaften über den fachlichen Kontakt hinaus, ist für viele Menschen wichtig. Sie wollen etwas gemeinsam unternehmen, wünschen sich, dass ein Wir-Gefühl aufgebaut wird. Das kann geschehen, indem man zusammen feiert, Ausflüge unternimmt, sich auch privat trifft.

Allerdings sollten aus den Aktivitäten der Selbsthilfegruppe keine „Kaffeekränzchen“ werden, bei denen der ursprüngliche Zweck – der Umgang mit der Erkrankung – in Vergessenheit gerät.



2. Wie finde ich eine Gruppe?

Zuallererst werden Sie sich vielleicht die Frage stellen: „Wo finde ich in meiner Umgebung eine Gruppe, in der ich mich mit meinen Anliegen wiederfinde?“

Hierbei helfen Ihnen die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen, die es bundesweit – und sicher auch in Ihrer Region – gibt:

NAKOS

KISS

SEKIS

KOS

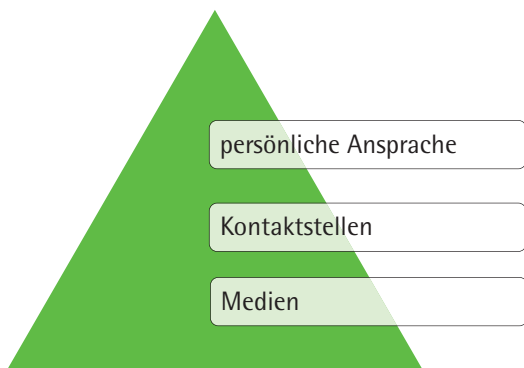
Hinter den Abkürzungen verbergen sich:

- ▶ **NAKOS** Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- ▶ **KISS** Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
- ▶ **SEKIS** Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
- ▶ **KOS** Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfe

Sie finden diese und weitere Adressen hier im Anhang.

Allerdings werden Sie feststellen, dass es gerade in ländlichen Regionen schwierig ist, genau die passende Gruppe zu finden und diese dann auch noch zu erreichen, sofern Sie z.B. auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind. Wenn Sie eine Gruppe gefunden haben, gehen Sie nicht nur zu einem Treffen, entscheiden Sie erst nach mehreren Treffen, ob diese Gruppe für Sie und Ihre Anliegen die richtige ist. Wenn nicht, stellen Sie sich folgende Frage:

3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?



Wenn Sie – vielleicht weil Sie keine passende Gruppe in Ihrer Umgebung gefunden haben – sich entscheiden, selber eine Gruppe zu gründen, mag dies erst mal als eine große Aufgabe und Herausforderung erscheinen:

- ▶ Was passiert, wenn ich nicht genügend Interessenten finde?
- ▶ Wie geht es weiter, wenn die Menschen das Angebot nicht interessant finden?
- ▶ Hört man nicht immer wieder, dass solche Gruppen an internen Streitigkeiten scheitern?



Diese Bedenken sind normal – lassen Sie sich davon nicht abhalten!

Auch wenn Sie der Initiator/ die Initiatorin der Gruppe sind, heißt das nicht, dass Sie die alleinige Verantwortung tragen. Alle Mitglieder sind gemeinsam für den Erfolg der Gruppe verantwortlich – Erfolg oder Scheitern verteilt sich immer auf alle Schultern!



Überlegen Sie, ob es Ihnen leichter fällt, erst einmal nur einige wenige Mitstreiter zu suchen, mit denen Sie gemeinsam die Gruppe starten, und die anfallenden Aufgaben verteilen, bevor Sie das Anliegen in die Breite tragen.

Die erste Frage, der Sie sich stellen: Wo finde ich weitere Interessenten? Idealerweise sprechen Sie Menschen aus Ihrem Bekanntenkreis an, von denen Sie wissen, dass auch sie von dem Thema betroffen sind.

Nutzen Sie die Medien in Ihrer Region: Kleinanzeigen in lokalen Zeitungen oder Informationsblättern, Hinweise in amtlichen Mitteilungsblättern. Sprechen Sie die Lokalredaktion Ihrer Zeitung an und bitten Sie um einen kleinen Artikel, in dem Sie Ihr Anliegen darstellen. Überlegen Sie, ob Sie Ihre Adresse mit Telefonnummer angeben wollen – es kann passieren, dass Sie viele Anrufe von Menschen bekommen, die Ihre Hilfe suchen und eine Mitarbeit anbieten, aber auch von anderen, die nur ein offenes Ohr suchen für ihre Leidensgeschichten. E-Mail-Adressen sind zwar unverfänglicher, aber auch diese zu veröffentlichen, sollte gut überlegt sein.

Je nach Thema bieten sich auch Aushänge an in:

- ▶ Arztpraxen oder Apotheken
- ▶ Geschäftsstellen von Krankenkassen
- ▶ Praxen von Krankengymnasten
- ▶ Bioläden
- ▶ Reformhäusern
- ▶ Sportvereinen
- ▶ Volkshochschulen
- ▶ Internetauftritten Ihrer Gemeinde/Stadt

Sprechen Sie Ihren Arzt persönlich an und bitten ihn um Weitergabe Ihres Anliegens an andere Betroffene.

4. Wo finden wir geeignete Räume?

Auch bei dieser Frage können Ihnen die Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen weiterhelfen, oftmals – vor allem in Städten – verfügen sie über eigene Räume, die sie für Gruppentreffen kostenlos oder gegen eine geringe Nutzungsgebühr zur Verfügung stellen.

Fragen Sie bei:

- ▶ Krankenkassen
- ▶ Beratungsstellen
- ▶ Kirchengemeinden
- ▶ Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege
- ▶ Vereinen
- ▶ Volkshochschulen
- ▶ Ortsgemeindeverwaltung und Bürgerhäusern
- ▶ Schulen, Kindergärten, Jugendeinrichtungen

Oft stehen hier Räume – insbesondere auch in den Abendstunden – leer und können von Ihnen genutzt werden.

Nicht in einer Privatwohnung!

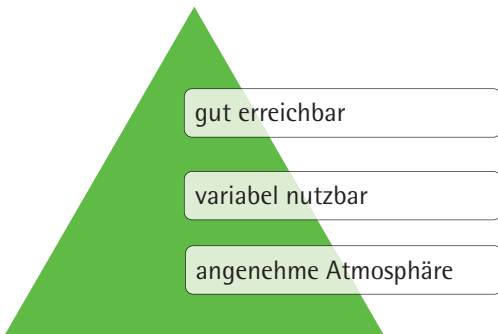
Warum das denn nicht?

Sie schränken in einer Privatwohnung die Menschen, die sich dort als Gäste fühlen, ein. Diese sind nicht mehr unbefangen, ihre Anliegen zu äußern oder auch eine abweichende Meinung zu vertreten. Gerade am Anfang, in der Gründungsphase einer Gruppe, kennt man sich kaum oder gar nicht und hat vielleicht Hemmungen, die Wohnung einer fremden Person zu betreten.

Außerdem gerät derjenige, der seine Wohnung bereitstellt, leicht in die Rolle des Gastgebers und Initiators, der sich für alles verantwortlich fühlt und es den anderen so ermöglicht, eine passive Rolle anzunehmen.

Nur in Ausnahmefällen in einer Gaststätte!

Wenn Sie wider Erwarten keinen Raum zur Verfügung gestellt bekommen, verlegen Sie den Ort für das erste Gründungstreffen in den Nebenraum einer Gaststätte. Bitten Sie den Wirt, einige alkoholfreie Getränke bereitzustellen und Sie nicht weiter zu stören. Am Ende des Treffens zahlt jeder seine Getränke selbst. Nutzen Sie die Kenntnisse der übrigen Teilnehmer für Überlegungen, wie sie einen Raum für die weiteren Treffen finden können.



5. Wie gestalten wir die Räume?

Der Raum sollte mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar sein, je nach Art des Gruppentreffens auch barrierefrei. Gerade in ländlichen Regionen und am Abend ist dies nur schwer zu verwirklichen. Vielleicht müssen Sie in der Gründungszeit Fahrgemeinschaften organisieren.

Achten Sie darauf, dass der Weg zum Gruppenraum ausgeschildert ist – bringen Sie Schilder (auch mehrfach) an. Es gibt nur wenig, was mehr nervt, als in einem fremden Gebäude nach Raum SO 156 zu suchen.

Nutzen Sie Gestaltungsmöglichkeiten. Gibt es ausreichend und bequeme Stühle und

Tische? Brauchen Sie wirklich Tische? Kann man zumindest die Stühle im Kreis aufstellen, sodass sie sich gegenüber sitzen können? Dies ist für ein offenes Gruppengespräch unumgänglich und symbolisiert den Gruppenzusammenhalt und die Gleichberechtigung aller.

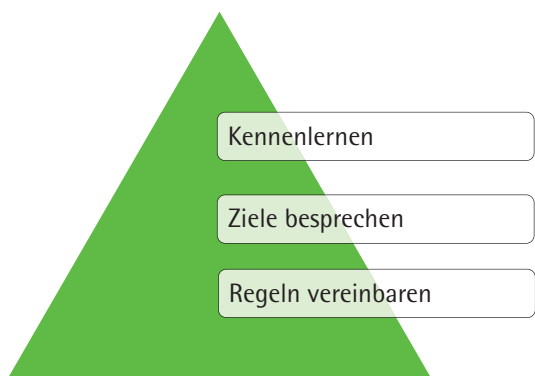
Die Frage nach der Atmosphäre der Räume ist sicherlich die schwierigste! Was empfindet jemand als angenehm, hat nicht jeder eine andere Vorstellung? Zumindest sollten der Raum und die Umgebung ruhig sein und es sollte sichergestellt sein, dass Ihre Gruppe ungestört von anderen arbeiten kann. Kerzen oder nicht? Wir können Sie ein wenig beruhigen: Viele Selbsthilfegruppen haben die Erfahrung gemacht, dass weniger die Raumausstrahlung im Vordergrund stand als die „innere Atmosphäre“, und dass das Miteinander-umgehen-Können als ausschlaggebend empfunden wurde. Dennoch sollten Sie die Raumfrage von Zeit zu Zeit ansprechen und ggf. nach Alternativen suchen.



6. Was passiert beim ersten Treffen?

Sie haben sich bereits im Vorfeld mit zwei oder drei weiteren Interessierten getroffen und gemeinsam einen Rahmen für das erste Treffen verabredet, den Raum gefunden. Sie haben den Termin veröffentlicht, vielleicht sogar schon Handzettel ausgelegt, den Weg ausgeschildert. Sie sind die Gründergruppe!

Gehen Sie davon aus, dass nicht alle, die Sie eingeladen haben, kommen werden. Manche trauen sich nicht, Ihnen persönlich abzusagen, einzelne kommen später. Dies ist nicht ungewöhnlich, viele Menschen scheuen sich davor, die Ersten zu sein, andere haben noch Probleme, den Raum zu finden. Fangen Sie pünktlich an, ein paar Minuten kann man Nachzügler geben, dann geht es los.



Wenn Sie es nicht bereits im Voraus mit einigen wenigen Interessierten besprochen haben, dann ist jetzt und hier der Zeitpunkt zu klären, welche Ziele bei Ihrer Selbsthilfegruppe im Vordergrund stehen.

Hierbei kann man grob zwischen zwei Ausrichtungen der Selbsthilfegruppen unterscheiden, oft ist aber auch der Übergang fließend oder die Zielrichtung ändert sich im Lauf der Zeit. Die Zielsetzung hat jedoch organisatorische und inhaltliche Auswirkungen und sollte daher angesprochen und für die nächsten Treffen geklärt werden.

Erste Variante:

Im Vordergrund der ersten Variante steht das persönliche Gespräch, der Austausch zwischen Betroffenen mit dem Ziel der Verbesserung der persönlichen und/oder sozialen Situation der TeilnehmerInnen.

Die Anwesenden stellen sich persönlich vor, sie schildern ihr Interesse an der Gruppe und beschreiben ihre Wünsche und Erwartungen.

Im Regelfall gibt es so viele Themen, dass sich anschließend ein spontanes Gespräch ergibt, in dem die Teilnehmer ihre Lebenssituation, ihre Art des Umgangs mit dem Thema und ihre Anliegen besprechen.

Lenken Sie das Gespräch auf die Fragestellung, womit man sich in den künftigen Sitzungen beschäftigen will. Hier kann es hilfreich sein, wenn die Gründergruppe schon Themen für die nächsten Treffen vorschlagen können oder sogar schon vorbereitet haben. Die anderen Mitglieder der Gruppe haben so eine kleine Schonfrist, bis sie aktiv mitgestalten.

Zweite Variante:

Die zweite Variante stellt den fachlichen Austausch, die Aufklärung über das gemeinsame Thema und die Information und Öffentlichkeitsarbeit in den Mittelpunkt der Gruppenaktivitäten.

Bei dieser Variante bietet es sich zum Beispiel an, schon für das erste Gruppentreffen einen Referenten einzuladen. Bei einem solchen Fachvortrag mit anschließender Diskussion lernen sich die Teilnehmer über ihre Beiträge kennen. Vielen Menschen fällt es leichter, erst einmal über „neutrale“ Themen zu sprechen, bevor sie bei weiteren Treffen auch ihre persönliche Sicht und Erfahrung einbringen.

Auch bei dieser Variante: Vergessen Sie nicht die Vorstellungsrunde und lassen Sie genügend Zeit im Anschluss an den Vortrag, dass die Teilnehmer sich zu weiteren Themen und Anliegen äußern können.

Ohne diese Punkte besprochen zu haben, sollten Sie das erste Treffen nicht beenden:

► **Wer macht zukünftig mit?**

Stellen Sie diese Frage allen Teilnehmern gegen Ende des Treffens. So ist allen klar, wer sich zukünftig als Mitglied der Selbsthilfegruppe betrachtet und regelmäßig an den Treffen teilnehmen möchte.

► **Wie geht es weiter?**

Legen Sie gemeinsam den Ort, die Zeit und die Häufigkeit der Treffen fest. Bringen Sie in Erfahrung, ob der gewählte Raum, die Erreichbarkeit, der Termin und die Dauer des Treffens für die Teilnehmer in Ordnung sind. Besprechen Sie gemeinsam mögliche Alternativen.

Wenn Sie noch Zeit haben, die Gruppe gut motiviert ist, die Stimmung positiv und alle sich engagiert einbringen, dann können Sie anregen, die Leitlinien der Gruppenarbeit gemeinsam zu erarbeiten. Je nach Ablauf des ersten Treffens können Sie dies aber auch in der nächsten Sitzung zu Beginn vereinbaren.

Denken Sie auch daran, solche vermeintlichen Kleinigkeiten zu klären wie die Fragen:

► Gibt es während der Sitzung etwas zu essen und zu trinken?

► „Siezen“ oder „Duzen“ wir einander?

Auf den ersten Blick scheint man dadurch eine angenehmere, vertraulichere Atmosphäre zu schaffen. Unter Umständen beeinträchtigt man aber auch die Konzentration

bzw. man gaukelt eine Vertrautheit vor, die noch nicht existiert und nicht jedermann angenehm ist, schon gar nicht von Beginn an.

7. Welche Regeln der Selbsthilfegruppenarbeit geben wir uns?



► Verschwiegenheit

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergegeben. Nur so kann Vertrauen untereinander entstehen. Ohne vertrauensvolle Basis kann keine erfolgreiche Arbeit gelingen.

► Gemeinsamkeit

Die Teilnehmer helfen sich gegenseitig und entwickeln gemeinsame Strategien für ihr Alltagsleben. Entscheidungen über Fragen, die die Gruppe betreffen, werden gemeinsam getroffen.

► Freiwilligkeit

Die Teilnehmer haben sich bewusst zur Mitarbeit in der Gruppe entschieden. Nur freiwillig und ohne Druck können sich Kräfte zur Lösung von Schwierigkeiten aktivieren lassen.

► Verantwortung

Jedes Gruppenmitglied ist für sich und für die Gruppe verantwortlich. Es trifft selbst die Entscheidung, wie aktiv die Mitarbeit ist. Jeder trägt die Verantwortung dafür, dass seine Probleme und Anliegen in der Gruppe berücksichtigt werden.

► Regelmäßigkeit

Die Treffen finden regelmäßig statt. Nur so können sich die Mitglieder kennenlernen, sich vertrauen und ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln.

► Pünktlichkeit

Kommen Sie pünktlich zu den Gruppentreffen. Wenn Sie einmal verhindert sind, informieren Sie andere Gruppenmitglieder (zum Beispiel über eine Telefonliste oder einen E-Mail-Verteiler), damit die Gruppe nicht unnötig wartet.

Verabreden Sie zu diesen Stichpunkten eine gemeinsame Vereinbarung. Ändern Sie sie gegebenenfalls, falls notwendig. Es macht das Gespräch einfacher, wenn ein Gesprächsleiter die Einhaltung der Regeln begleitet und das Gespräch strukturiert. Die Gesprächsleitung kann in jeder Sitzung von einem anderen Mitglied der Gruppe übernommen werden.

8. Worauf achten wir in der Gruppe und im Gruppengespräch?

Jeder muss sich in der Gruppe respektiert und akzeptiert fühlen. Hierbei hilft es, einige Regeln für das Gruppengespräch gemeinsam zu vereinbaren:



Erteilen Sie **ungefragt keine Ratschläge**. Denken Sie daran, dass jemand, der von seinen Problemen oder Schwierigkeiten spricht, erst einmal seine eigenen Gedanken und Gefühle klären muss, bevor er sich auf neue Anregungen einstellen kann. Warten Sie, bis Sie um Ihre Meinung gebeten werden.

Beschränken Sie sich auf Verständnisfragen oder schildern Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Vermeiden Sie es, die Gefühle anderer in der Gruppe mit Ihrer **Analyse** oder Interpretation zu verletzen.

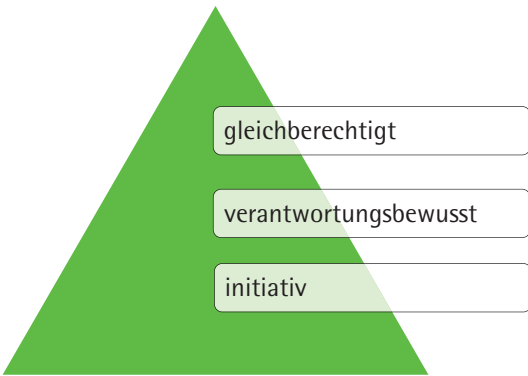
Unterbrechungen geben dem, der unterbrochen wird, das Gefühl, seine Äußerungen seien unwichtig. Hören Sie aufmerksam zu und vermeiden Seitengespräche.

9. Wie organisieren wir uns?

Im Regelfall wird eine Selbsthilfegruppe von Einzelnen oder einer kleinen Gründungsgruppe initiiert. Ohne es zu thematisieren, geraten diese Personen zuweilen ganz automatisch in die Rolle einer Gruppenleitung.

Bedenken Sie hierzu aber Folgendes:

Ziel einer Selbsthilfegruppe ist die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit ihrer Mitglieder!



Thematisieren Sie früh in der Gründungsphase die Verteilung der Verantwortung in der Gruppe.

Einige Gruppenmitglieder haben Erfahrung mit der Übernahme von Verantwortung, andere überlassen die Leitung gerne anderen. Besprechen Sie offen die Aufgabenverteilung. Erkennen Sie die Leistung derjenigen an, die sich für die Gruppe engagieren, fragen Sie aber auch nach, ob neue Aufgaben von anderen Mitgliedern übernommen werden können. Soll bereits verteilte Arbeit vielleicht neu organisiert werden? Kann oder soll jeder einmal reihum Verantwortung für eine spezielle Arbeit übernehmen?

Nutzen Sie zu Beginn die Unterstützung einer Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen oder die von besonders

geschulten sogenannten **In-Gang-Setzern**, Menschen, die eine umfangreiche Fortbildung absolviert haben und Methoden und Wege kennen, Selbsthilfegruppen zu unterstützen und zu fördern, ohne selber direkt Mitglied zu sein. Diese helfen der Gruppe gerade in der Aufbauphase bei der Organisation oder auch durch die Übernahme der Gesprächsleitung für eine gewisse Zeit.

Auch im Verlauf der weiteren Gruppenarbeit ist es wichtig, dass alle Mitglieder darauf achten, dass sich möglichst jeder gleichberechtigt und verantwortungsbewusst in die Arbeit einbringt, Initiative ergreift und umsetzt. Berücksichtigen Sie hierbei aber auch die Tatsache, dass die Belastbarkeit der Gruppenmitglieder unterschiedlich groß ist, sei es krankheitsbedingt, aus familiärer Situation oder beruflicher Einbindung.

9.1 Wie groß soll oder darf die Gruppe sein?

Sie erinnern sich an die zwei unterschiedlichen Typen von Selbsthilfegruppen?

Hier im Vordergrund das persönliche Gespräch und der Austausch mit Betroffenen, dort die Information und Öffentlichkeitsarbeit zu spezifischen Themen.

Je nach Schwerpunkt sollte die Gruppengröße der ersten Variante nicht mehr als zwölf Personen umfassen. Dies kann jedoch oft zu Beginn nicht sichergestellt werden – drei bis vier engagierte Betroffene, die sich regelmäßig treffen, reichen schon aus. Im Laufe der Zeit kommen neue Mitglieder dazu. Gerade in kleinen Gruppen wächst das Verantwortungsgefühl des Einzelnen für die Gruppe schnell. Es besteht allerdings die Gefahr, dass die notwendige Vielfalt an unterschiedlichen Charakteren, Erfahrungen, Lebensgeschichten und Temperamenten die Gruppe und die Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern hemmt.

Große Gruppen bergen die Gefahr, dass die Einzelnen sich schwer damit tun, Vertrauen aufzubauen, ihre Gefühle und Probleme zu besprechen, persönliche Beziehungen zuzulassen. Große Gruppen sprengen u.U. den Zeitrahmen, nicht jeder kann sich einbringen. In großen Gruppen entstehen bisweilen hierarchische und bürokratische Strukturen, da die Mitglieder das Gefühl haben, nur so die Gruppe organisieren zu können.

Bei Gruppen, deren Schwerpunkte in der fachlichen Information und der Öffentlichkeitsarbeit liegen, ist die Größe jedoch ein Vorteil. Sie verfügen über eine größere Anzahl an Kontakten, an Wissen und nicht zuletzt an aktiven Mitstreitern bei Veranstaltungen und gemeinsamen Aktivitäten.

Bilden Sie Kleingruppen!

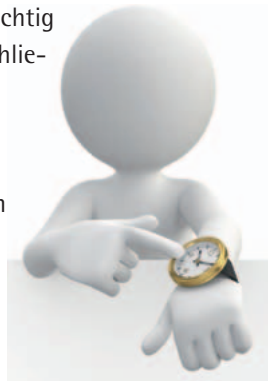
Je nach Gruppengröße können Sie – gegebenenfalls für einen zeitlich befristeten Teil der Treffen – Kleingruppen anbieten. Nutzen Sie Farbkarten für die Gruppeneinteilung, wenn Sie ein gemeinsames Thema bearbeiten. Am Ende der Treffen muss ausreichend Zeit sein, die Ergebnisse untereinander auszutauschen und gemeinsam zu diskutieren.



9.2 Wie lange dauert das denn heute wieder?

Sie treffen sich am Abend nach einem anstrengenden Tag – auf der Arbeit, in der Familie, beim Arzt! Legen Sie für alle Mitglieder einen Zeitpunkt fest, wann der formelle Teil des Selbsthilfegruppentreffens beendet ist. Vermeiden Sie, dass einzelne Gruppenmitglieder unruhig werden, weil sie gehen wollen oder müssen. Dem beugt eine feste Absprache vor. Hierbei haben sich zwei Stunden bewährt. So stellen Sie auch sicher, dass alle Teilnehmer auf dem gleichen Informationsstand sind.

Wenn alle Gruppenmitglieder gegen Ende des Treffens der Meinung sind, gerade jetzt bis zu einem Punkt vorgezogen zu sein, der besonders wichtig ist: Verlängern Sie die Sitzung! Schließen Sie noch einen informellen Teil an, wenn einzelne Gruppenmitglieder daran interessiert sind, sich weiter auszutauschen. Achten Sie aber darauf, dass im informellen Teil nicht die vorherige Diskussion erneut aufgegriffen wird.



9.3 Was ist ein „Blitzlicht“?

Vielen Menschen fällt es schwer, den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf ein neues Thema einzustellen. Es bietet sich an, ein Ritual festzulegen, mit dem die Treffen der Selbsthilfegruppen eröffnet werden: In einer ersten Runde sagt jeder Teilnehmer, wie es ihm seit der letzten Sitzung ergangen ist, wie er sich momentan fühlt und ob er während der Sitzung über ein bestimmtes Thema sprechen möchte. Diese Methode nennt man **Blitzlicht**. Zu beachten

ist: Kurz fassen, den anderen nicht kommentieren, nicht unterbrechen! Wenn alle ihr Blitzlicht abgegeben haben, wird gemeinsam entschieden, welche der Themen in der aktuellen Sitzung besprochen werden sollen. Ist die Gruppe größer, zum Beispiel bei mehr als 12 – 14 Teilnehmern, empfiehlt sich entweder die Bildung von Paaren oder auch Kleingruppen (3 – 5 Personen), die sich kurz gegenseitig austauschen und dann ihre Wünsche und Erwartungen zusammengefasst präsentieren.



Mit der gleichen Methode kann man auch die Sitzung beenden, es gelten die gleichen Regeln, die Fragestellungen weichen ab:

- ▶ Wie haben wir das Treffen erlebt?
- ▶ Welche Gefühle nehmen die Teilnehmer mit nach Hause?
- ▶ Was wurde nicht besprochen?

Mit diesem Abschlussblitzlicht setzt die Gruppe ein klares Zeichen, dass die gemeinsame Arbeit beendet ist und niemand ein schlechtes Gewissen haben muss, wenn er aufbricht. Auch wenn andere noch eine informelle Runde anschließen, diejenigen, die gehen, verpassen nichts.

9.4 Wie gehen wir miteinander um?

Vergessen Sie nicht, dass jeder Teilnehmer aus seiner Lebenserfahrung eigene Verhaltensmuster, Gewohnheiten, Stärken und Schwächen mitbringt. Auch wenn alle Gruppenmitglieder gemeinsam vom Wunsch gestärkt sind, einander zu unterstützen und gemeinsam einen Weg zu finden, der alle zufriedenstellt, werden gelegentlich Reibun-

gen entstehen – wie in allen zwischenmenschlichen Beziehungen.

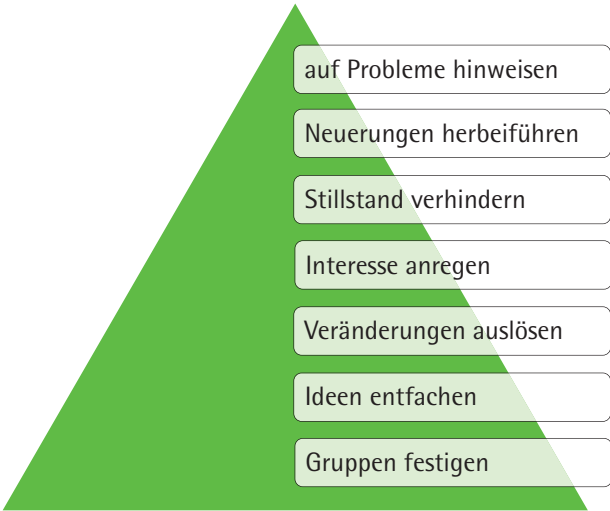
Wer es gewohnt ist, im sozialen Umfeld andere zu leiten, wird auch in der Gruppe versucht sein, diese Fähigkeit einzubringen und die Gruppe zu steuern. Wer in seinem Leben bisher eher die Rolle des Beobachters eingenommen und abgewartet hat, wie sich etwas entwickelt, wird dies voraussichtlich auch in der Gruppe tun.

Zu Beginn der Selbsthilfegruppenarbeit empfiehlt sich daher, dass ein Gesprächsleiter gelegentlich steuernd eingreift, die einen bremst und die anderen fördert. Im Gespräch über Erlebnisse und persönliche Erfahrungen lernen sich die Teilnehmer immer besser kennen und einschätzen, sie entwickeln Vertrauen und werden zunehmend mehr in der Lage sein, offen und auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren.

Konflikte und Spannungen können schmerzhaft werden, für den Einzelnen wie für die Gruppe. Halten Sie sich vor Augen, dass es sich hierbei um einen notwendigen Bestandteil von Gruppenarbeit handelt. Die Selbsthilfegruppe ist für alle Beteiligten ein Experimentierfeld, hier sind sie durch die Schweigevereinbarung geschützt, niemand muss wegen seines Verhaltens in der Gruppe Nachteile im Alltag befürchten. Hier können Sie den Umgang mit schwierigen Situationen erproben. Die dabei neu gewonnenen Fähigkeiten helfen allen auch außerhalb der Gruppe, sie werden handlungsfähiger.

Wenn jedoch aus Missverständnissen größere Konflikte resultieren, wenn die Gruppenmitglieder gar nicht mehr wissen, wann und wo Missverständnisse angefangen haben und an welchem Punkt sie sich zu einem massiven Konflikt entwickelt haben, scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen. Bitten Sie ggf. einen in den Themen Gruppendynamik und Gesprächsführung versierten Menschen, als neutraler Vermittler an einem Gruppenabend teilzunehmen.

9.5 Welche Funktionen können Konflikte haben?



9.6 Wie treffen wir Entscheidungen?

In Selbsthilfegruppen werden Entscheidungen gemeinsam getroffen. Im Regelfall ist man bestrebt, zu einer einstimmigen Entscheidung zu kommen. Hierbei ist die Kompromissbereitschaft jedes Einzelnen gefragt. **Es gibt keinen Vorstand, keine Hierarchien, die Ihnen diesen Entscheidungsprozess abnehmen!**

Versichern Sie sich bei jeder Entscheidung, die gefällt wird, ob diese tatsächlich von allen mitgetragen werden kann. Fordern Sie jedes Mitglied auf, vor der Abstimmung seine Meinung zu sagen. Es muss klar werden, dass es hier und jetzt um eine gemeinsame Entscheidung geht.

9.7 Was passiert, wenn Teilnehmer ausscheiden?

Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, geht damit nicht die Verpflichtung ein, über Jahre Mitglied der Gruppe zu bleiben. Akzeptieren Sie den Entschluss, wenn jemand die Gruppe verlassen will, auch wenn die Enttäuschung bei den anderen oft groß ist. Lebensumstände verändern sich, eine Gruppe, die heute genau meinen Wünschen entspricht, kann später völlig unpassend werden. Vereinbaren Sie mit den Gruppenmitgliedern, dass aber zumin-



dest der Entschluss, die Gruppe zu verlassen, mitgeteilt wird und man nicht einfach stillschweigend den Treffen fernbleibt. Schön wäre es, wenn derjenige, der ausscheidet, der Gruppe seine Gründe mitteilt.

Nehmen Sie sich Zeit und Raum, einen bewussten Abschied zu gestalten.

9.8 Was machen wir mit „Neuen“?

Die Aufnahme neuer Mitglieder stellt jede Selbsthilfegruppe vor neue Herausforderungen. Der/die „Neue“ trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgeflecht mit Gewohnheiten und Umgangsformen. Diese muss er/sie erst kennen und verstehen lernen, ein Prozess, der umso anspruchsvoller wird, je länger die Gruppe bereits besteht.

Schon das für viele Selbsthilfegruppen selbstverständliche „Du“, auf das sich die Gruppe ggf. in der Gründungsphase geeinigt hat, ist für „Neue“ oft ungewohnt.

Die Integration von neuen Mitgliedern fällt leichter, wenn Sie sich vorab folgende Fragen stellen:

- ▶ Wie reagieren die Gruppenmitglieder auf Neue?
- ▶ Ist es von allen gewünscht, dass Neue hinzukommen?
- ▶ Verändern sich die Schwerpunkte des Treffens, wenn Neue dazukommen?
- ▶ Wie gehen wir mit bereits getroffenen Absprachen um?
- ▶ Übernimmt die Gruppenleitung die Integration der Neuen oder wird jemand als Mentor angefragt?



Es dauert erfahrungsgemäß etwas, bis neue Gruppenmitglieder nicht mehr als solche wahrgenommen werden. Beide Seiten brauchen die Bereitschaft und die Geduld, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Nutzen Sie die Chance, die sich Ihnen bietet, denn nur eine Gruppe, die bereit ist, sich auf NEUE(S) einzulassen, ist eine lebendige Gruppe!

9.9 Wie nutzen wir Veränderungen?

Jeder Wechsel in der Gruppe bietet die Gelegenheit, kurz innezuhalten und sich als Gruppe ein paar – auch kritische – Fragen zu stellen über den Umgang miteinander.

Unabhängig hiervon kann es sich die Gruppe aber auch zur Gewohnheit werden lassen, in einem bestimmten Rhythmus von zum Beispiel einem Jahr eine Auswertung des bisher Erreichten zu machen.

Vielen Menschen fällt es schwer, offen Kritik zu üben – nutzen Sie einen Fragebogen, den jeder ausfüllt und der gemeinsam ausgewertet wird. Besprechen Sie in der Gruppe, wie die vorgeschlagenen Änderungen umgesetzt werden können.



Hier ein Beispiel für einen Fragebogen, der sich mit der Befindlichkeit der einzelnen Gruppenmitglieder und dem Umgang miteinander befasst:

Fragebogen

Ich fühle mich in dieser Gruppe

sehr wohl sehr unwohl

Ich verhalte mich in der Gruppe

aktiv passiv

Den Kontakt in der Gruppe empfinde ich als

intensiv/nahe oberflächlich

Ich kann alles, was mir wichtig ist, in die Gruppe einbringen

trifft zu trifft überhaupt nicht zu

Diese Gruppe ist im Moment für mich

sehr passend nicht hilfreich

Abweichende Meinungen werden von der Gruppe gehört

genügend überhaupt nicht

Ich kann mich auf die Gruppe verlassen

völlig gar nicht

In dieser Gruppe sind die Rollen klar verteilt

ja nein

Mein Einfluss auf die Gruppe ist

sehr groß gering

In dieser Gruppe reden immer

die gleichen alle

Sicher fallen Ihnen noch viele ähnliche Fragestellungen ein!

9.10 Wie finanzieren wir unsere Arbeit?

Viele Selbsthilfegruppen brauchen kein Geld – oder zumindest in den Anfangszeiten nur eine überschaubare Summe. Gerade die häufigste Form der Selbsthilfegruppe, die kleineren Gesprächsgruppen, die sich wöchentlich treffen und über persönliche Erfahrungen und Probleme austauschen, benötigt oft nur einen kleinen Geldbetrag für die Raummiete. Wenn Sie Eigenbeiträge nehmen, vereinbaren Sie dies gemeinschaftlich – es muss aber nicht derselbe regelmäßige Betrag von jedem Mitglied sein, stellen Sie eventuell eine Sammelbüchse auf.

Je nach Zielrichtung und Entwicklung Ihrer Selbsthilfegruppe werden Sie jedoch eines Tages vor der Situation stehen, für einzelne Aktionen oder Aktivitäten Geld zu benötigen. Dies kann z. B. sein für:

- ▶ Informationsmaterialien
- ▶ Einladungen
- ▶ Rundbriefe
- ▶ Telefon- und Portokosten
- ▶ Raummiete für Vortragsveranstaltungen
- ▶ Referentenhonorare und/oder Reisekosten
- ▶ Fachliteratur
- ▶ Fortbildung einzelner Gruppenmitglieder

Hierbei gilt es zweierlei zu bedenken:

- ▶ In Selbsthilfegruppen treffen sich oft Menschen, die sich infolge ihrer körperlichen, seelischen oder sozialen Situation in einer schwierigen ökonomischen Situation befinden.
- ▶ Die Selbsthilfegruppe engagiert sich über das persönliche Anliegen hinaus bürgerschaftlich. Damit trägt sie dazu bei, dass volkswirtschaftlich Kosten z. B. von Krankheit eingespart werden.

Es ist demnach nur gerechtfertigt, sich nach finanzieller Unterstützung umzusehen.

Was also tun?

Scheuen Sie nicht davor zurück, andere Menschen und Institutionen anzufragen, ob sie Ihnen praktische Hilfe leisten können. Sie bekommen vielleicht einen alten, aber völlig ausreichenden Computer geschenkt, Spenden für einen Basar, es werden Artikel über Ihre Gruppe veröffentlicht, Fotokopien für Sie gemacht.

Selbsthilfe hat ein ausgesprochen positives Image in der Bevölkerung – und das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, ist, dass Ihre Bitte abgelehnt wird.

- ▶ Sie möchten einen kleinen Weihnachtsbasar veranstalten oder auf dem Flohmarkt Kleinigkeiten verkaufen?
- ▶ In Ihrem Stadtteil gibt es ein Stadtteilfest – Ihre Gruppe möchte Kaffee und Kuchen verkaufen, um die Gruppenkasse aufzubessern?
- ▶ Ein befreundeter Einzelhändler bietet Ihnen an, in Ihrem Mitgliedsrundbrief eine Anzeige zu schalten und dafür etwas zu zahlen?



Spätestens jetzt stehen Sie vor dem Problem, dass Sie es mit dem Ordnungsamt, Behörden, Banken, dem Finanzamt etc. zu tun bekommen.

Sie brauchen eine Genehmigung für einen Stand auf einem öffentlichen Platz, das Gesundheitsamt prüft die Voraussetzungen für den Verkauf von Lebensmitteln, Ihre Gruppe braucht ein Bankkonto, Sie erzielen Einnahmen, die sie eventuell versteuern müssen. Sie wollen eine Spendenquittung ausstellen, damit der Spender dies von der Steuer absetzen kann.

Alle diese notwendigen Formalitäten brauchen Zeit und binden Kräfte der Gruppe – nehmen Sie es als Anlass, nochmals genau darüber nachzudenken, ob diese Vorhaben oder Aktionen auch tatsächlich notwendig sind und von allen Gruppenmitgliedern inhaltlich und organisatorisch getragen werden können. Wenn Sie sich dann dafür entscheiden – holen Sie Rat bei Fachleuten, in den Selbsthilfekoordinationsstellen oder in einschlägigen Ratgebern ein. Eine Auswahl finden Sie am Ende dieses Leitfadens.

Für viele der angesprochenen Punkte müssen Sie auch eine bestimmte Organisationsform haben wie zum Beispiel einen eingetragenen Verein. Wie bereits erwähnt, gibt es dazu umfangreiche Fachliteratur, alles weitere würde hier zu viel Platz einnehmen.

Sie sind eine Selbsthilfegruppe, die sich mit gesundheitsbezogenen Themen befasst – dann hat der Gesetzgeber Ihnen eine besondere Fördermöglichkeit durch die Krankenkassen eröffnet:

den § 20c im Sozialgesetzbuch V (SGB V)!

Auch wenn es jetzt etwas juristisch klingt, wir zitieren hier den aktuellen Stand der Sozialgesetzgebung, durch die die Förderung geregelt wird:

§ 20c Förderung der Selbsthilfe



(1) Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einer der im Verzeichnis nach Satz 2 aufgeführten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben, sowie Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der Festlegungen des Absatzes 3. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt ein Verzeichnis der Krankheitsbilder, bei deren gesundheitlicher Prävention oder Rehabilitation eine Förderung zulässig ist; sie haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung und die Vertretungen der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen zu beteiligen. Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themen-, bereichs- und indikationsgruppenübergreifend tätig sein.

(2) Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt Grundsätze zu den Inhalten der Förderung der Selbsthilfe und zur Verteilung der Fördermittel auf die verschiedenen Förderebenen und Förderbereiche. Die in Absatz 1 Satz 2 genannten Vertretungen der Selbsthilfe sind zu beteiligen. Die Förderung kann durch pauschale Zuschüsse und als Projektförderung erfolgen.

(3) Die Ausgaben der Krankenkassen und ihrer Verbände für die Wahrnehmung der Aufgaben nach Absatz 1 Satz 1 sollen insgesamt im Jahr 2006 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 0,55 Euro umfassen; sie sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Abs. 1 des Vierten Buches anzupassen. Für die Förderung auf der Landesebene und in den Regionen sind die Mittel entsprechend dem Wohnort der Versicherten aufzubringen. Mindestens 50 vom Hundert der in Satz 1 bestimmten Mittel sind für kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung aufzubringen. Über die Vergabe der Fördermittel aus der Gemeinschaftsförderung beschließen die Krankenkassen oder ihre Verbände auf den jeweiligen Förderebenen gemeinsam nach Maßgabe der in Absatz 2 Satz 1 genannten Grundsätze und nach Beratung mit den zur Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe jeweils maßgeblichen Vertretungen von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Erreicht eine Krankenkasse den in Satz 1 genannten Betrag der Förderung in einem Jahr nicht, hat sie die nicht verausgabten Fördermittel im Folgejahr zusätzlich für die Gemeinschaftsförderung zur Verfügung zu stellen.

Lassen Sie uns kurz zusammenfassen, was für Sie und Ihre Gruppe möglich ist:

Wenn Ihre Selbsthilfegruppe die Voraussetzungen der Krankenkassenförderung erfüllt, haben Sie zwei grundsätzliche Möglichkeiten, einen Förderantrag zu stellen:

▶ die kassenartenübergreifende **Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung)**

Im Rahmen der pauschalen Förderung werden Selbsthilfegruppen pauschal zur Absicherung ihrer originären und vielfältigen Arbeit und für die wiederkehrenden Aufwendungen gefördert.

▶ die kassenindividuelle **Projektförderung**

Mit der Projektförderung werden zeitlich begrenzte Projekte gefördert, die über die normale Arbeit der Selbsthilfegruppe hinausgehen und nachvollziehbare Ziele verfolgen. Denken Sie zum Beispiel an einen Informationstag in Ihrer Gemeinde zu einer speziellen Krankheit oder Behinderung, an eine Informationsbroschüre, eine Tagung oder einen Workshop.

Beachten Sie: Die Förderung erfolgt für die Gruppe. Das bedeutet, dass die Förderung auch dann erfolgen kann, wenn nur Einzelne oder auch gar kein Mitglied der Gruppe bei der jeweiligen Krankenkasse versichert ist.

Wie die jeweilige Förderung beantragt wird, ob es bestimmte Förderschwerpunkte gibt, wer was wie prüft, ist je nach Förderung und Kasse unterschiedlich.

Umfangreiche Informationen finden Sie hier:

Leitfaden zur Selbsthilfeförderung des GKV-Spitzenverbandes. Download als pdf-Datei:

www.gkv-spitzenverband.de/media/dokumente/presse/publikationen/GKV_Leitfaden_Selbsthilfefoerderung_2013_Web_barrierefrei_03.pdf

oder bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS):

www.nakos.de/site/fragen-und-fakten/foerderung/krankenkassen

Noch ein letzter Hinweis:

Nehmen Sie – unabhängig davon, ob und welche Förderanträge Sie stellen wollen – Kontakt zu Ihrer örtlichen Krankenkasse auf. Neben der finanziellen Hilfe ist es teilweise auch möglich, bei den Krankenkassen Räume für Gruppentreffen zu bekommen. Die Mitarbeiter kennen Referenten für Vortragsveranstaltungen zum Beispiel zu Sozialrechtsfragen oder zur Ernährungsberatung, die kostenlos kommen oder von der Kasse bezahlt werden.

9.11 Warum brauchen wir Öffentlichkeitsarbeit – und wie gestalten wir sie?

Sie sind eine Selbsthilfegruppe, deren primäre Ziele die gegenseitige Hilfe, der Erfahrungsaustausch und die persönliche Unterstützung sind? Dann ist voraussichtlich das Thema Öffentlichkeitsarbeit für Ihre Gruppe von eher untergeordneter Bedeutung.

Für Ihre Gruppe reicht es aus, dass die Gruppentermine, Treffpunkte und eine Kontaktmöglichkeit regelmäßig veröffentlicht werden. Hier können Sie sich an die lokale Presse oder die Mitteilungsblätter der Gemeinden wenden, in denen die Adressen von Verbänden, Vereinen und Gruppen veröffentlicht werden.

Richten Sie eine eigene Homepage Ihrer Selbsthilfegruppe ein – heute kein Hexenwerk mehr!

Beachten Sie bei allen Veröffentlichungen, in denen ein Gruppenmitglied namentlich genannt bzw. seine Adresse oder Telefonnummer öffentlich gemacht wird, dass dies auch zu einer Belastung führen kann. Wenn die Resonanz gut ist, kann es zu einer Vielzahl von Briefen und Anrufen und zu unerwünschten Hilfefragen zu jeder Tages- und Nachtzeit kommen. Das kann leicht die persönliche Kraft und ggf. auch die finanziellen Ressourcen übersteigen. Bei der Angabe einer E-Mail-Adresse schließen Sie eventuelle Interessenten aus, die mit den modernen Kommunikationstechniken nicht so vertraut sind, aber Sie bestimmen den Zeitpunkt sowie Art und Umfang der Reaktion selber.

Selbsthilfegruppen, die sich neben der eigentlichen Gruppenarbeit auch die Information der Öffentlichkeit für ein spezielles Problem oder eine bestimmte Krankheit als Ziele gesetzt haben, können auf viele verschiedene Arten Öffentlichkeitsarbeit betreiben.



Stellen Sie einen persönlichen Kontakt zur Lokalredaktion Ihrer Zeitung, des Anzeigenblattes, der Internetpräsenz Ihrer Gemeinde her! Scheuen Sie sich nicht davor, diese um Mithilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit zu bitten und sie regelmäßig mit Informationen aus Ihrer Gruppe zu versorgen. Diese Fachleute für sich zu gewinnen, eröffnet Ihnen eine breite Palette an Wissen und auch an weiteren Kontakten.

Gerne wird in Medien in ereignisarmen Zeiten über soziales Engagement, soziale Probleme oder einfach über Aktivitäten mit einem regionalen Bezug berichtet. Hierbei erfolgt in der Regel der Aufmacher über eine individuelle, an einer Person festzumachende Story. Überlegen Sie genau, ob Sie oder Ihre Gruppenmitglieder dazu bereit sind – sprechen Sie die Probleme mit den Lokalredakteuren an, im Normalfall wird man die Geschichte anonymisieren.

In vielen Regionen gibt es lokale Radiostationen, Regionalstudios der großen Fernsehanstalten und in Städten auch sogenannte Bürgerradios oder Fernsehprogramme („Offener Kanal“), bei denen Sie selbst gestaltete Filme und Radiosendungen platzieren können, Unterstützung bei der Herstellung bekommen und auch das notwendige Equipment ausleihen können.

Der Druck von Informationsflyern oder Plakaten ist im Zeitalter des Internets einfach und kostengünstig. Aber fragen Sie auch die Druckerei vor Ort – diese muss nicht zwangsläufig teuer sein.

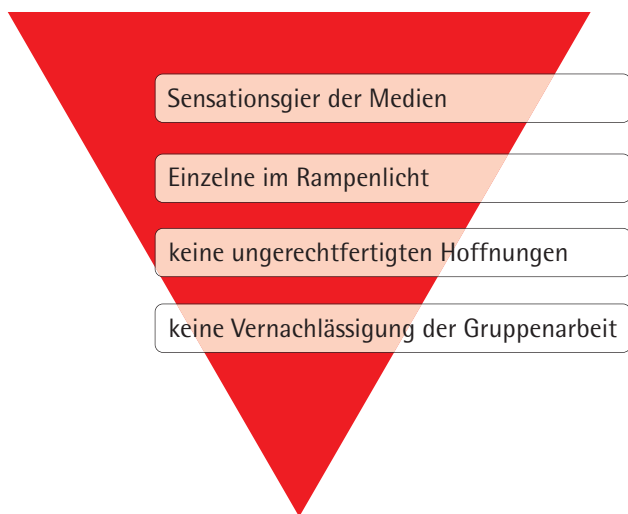
Wenn Sie langfristige Öffentlichkeitsarbeit machen wollen, sind Kontakte in die Region bares Geld wert. Informieren Sie lokal mit Infoständen, im Rahmen des Wochenmarktes, auf Weihnachts- und Flohmärkten. Verteilen Sie Ihre Informationsflyer! Machen Sie eine kleine Ausstellung mit Bildern, Zeichnungen, Stellwänden. Selbst sogenannte Roll-ups, immer wieder verwertbare, leicht zu transportierende Infowände, kosten heute nicht mehr viel. Sie bekom-

men bei Ihren Dachorganisationen auf Landes- und Bundesebene oft umfangreiches Informationsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt. Achten Sie darauf, dass die ganze Gruppe beteiligt ist, eine oder zwei Stunden Mithilfe bei einer solchen Aktion sollte jedes Gruppenmitglied aufbringen können.

In jeder Region gibt es eine Vielzahl von Verzeichnissen, im Internetzeitalter fast unüberschaubar. Veröffentlichen Sie Ihren Gruppenkontakt im Stadtführer, in einem psychosozialen Wegweiser, in der Spalte „Wichtige Adressen“ in der Lokalzeitung und in den Selbsthilfegruppen-Verzeichnissen.

Versäumen Sie nicht, in Ihrem Freundeskreis, in der Verwandtschaft, bei Kollegen über Ihre Arbeit zu sprechen. Weisen Sie darauf hin, dass Ihre Gruppe für weitere Mitglieder offen ist – es sei denn, die Gruppe arbeitet an Problemen, für die eine gewisse Anonymität wünschenswert ist.

Aber beachten Sie auch:



9.12 Wer hilft uns weiter?

Schnell werden Sie feststellen, dass es in der Selbsthilfegruppe eine Reihe von Aufgaben zu bewältigen gibt. Es werden Fragen auftreten, die niemand in der Gruppe beantworten kann, Konflikte entstehen, mit denen die Gruppe lernen muss umzugehen.

Gelegentlich brauchen Sie dann auch Unterstützung von außen, denn es ist unwahrscheinlich, dass Ihre Gruppe für alle Herausforderungen die Fachleute an Bord hat.

Wenden Sie sich zuallererst an die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Region. Hier werden Seminare angeboten zu Themen wie Konfliktmanagement, Moderationstechniken, kreative Methoden der Gruppenarbeit, zu Fördermitteln oder zur Öffentlichkeitsarbeit.

Nutzen Sie die sogenannten IN-GANG-SETZER (www.in-gang-setzer.de), besonders qualifizierte Menschen, die im Rahmen eines Projektes der Paritätischen Nordrhein-Westfalen und der Betriebskrankenkasse eine umfangreiche Schulung absolviert haben und Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase und in schwierigen Gruppensituationen durch Beratung, Begleitung und Moderation unterstützen. Probieren Sie selber etwas aus: Es gibt umfangreiche Literatur zu Methoden der Gruppenarbeit, nutzen Sie diese. Es gibt sicher auch in Ihrer Gruppe Mitglieder, die auf beruflicher oder privater Ebene bereits Erfahrungen mit sozialer Gruppenarbeit gemacht haben. Nur wer nichts macht, macht keine Fehler!



Wo können wir was nachlesen und recherchieren?

Die Flut an Informationen, sei es in Printform oder auch im Internet, ist fast unüberschaubar.

Wir empfehlen Ihnen daher als Erstes eine Kontaktaufnahme mit den Selbsthilfekontaktstellen:

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin
Tel.: 030 / 31 01 89 60

selbsthilfe@nakos.de, www.nakos.de

In der Datenbank von NAKOS im Internet finden Sie die aktuellen Kontaktadressen von bundesweiten Selbsthilfevereinigungen (grüne Adressen), von lokalen/regionalen Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen (rote Adressen) und von Ansprechpartnern auf internationaler Ebene (gelbe Adressen). Eine weitere Datenbank verzeichnet die Kontaktsuche von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen (blaue Adressen).

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin
Tel.: 030 / 892 66 02
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de

Unter „KISS – Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen“ oder auch unter „KOS – Kontakt und Informationsstelle Selbsthilfe“ finden Sie im Internet viele regional und lokal vertretene Einrichtungen in allen Bundesländern.



10. Kurz und knapp: Schritte auf dem Weg zur Selbsthilfegruppe

- ▶ Treffen Sie die Entscheidung zur Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe und legen Sie fest, um was für eine Gruppe es geht, primär um gegenseitige Hilfe und Unterstützung oder um Information und Öffentlichkeitsarbeit.
- ▶ Nutzen Sie alle Möglichkeiten, um andere Betroffene auf die Gründung der Gruppe hinzuweisen.
- ▶ Starten Sie auch mit einer kleinen Gruppe von drei oder vier engagierten Mitstreitern.
- ▶ Suchen Sie einen Raum, der regelmäßig für das Gruppentreffen zur Verfügung steht.
- ▶ Nehmen Sie sich Zeit, sich gegenseitig kennenzulernen, und tauschen Sie sich aus über Ihre Erwartungen an die Gruppe.
- ▶ Legen Sie den Ablauf der Gruppentreffen fest und welche Themen besprochen werden.
- ▶ Verteilen Sie die anstehenden Aufgaben innerhalb der Gruppe auf alle Mitglieder.
- ▶ Definieren Sie gemeinsam die Spielregeln für das Gruppengespräch.
- ▶ Sprechen Sie Konflikte in der Gruppe offen an und suchen Sie gemeinsame Lösungswege.
- ▶ Akzeptieren Sie, wenn jemand die Gruppe verlassen will, und gestalten Sie einen bewussten Abschied.
- ▶ Scheuen Sie nicht davor zurück, Hilfe und Unterstützung in speziellen Fragen von außerhalb der Gruppe einzuwerben.
- ▶ Treffen Sie sich regelmäßig – Selbsthilfegruppen leben davon, dass sie sich über einen längeren Zeitraum kennen und vertrauen.

Seien Sie offen für neue Mitglieder – nicht immer und zu jederzeit, aber im Grundsatz.

Anregungen und Ideen zu diesem Leitfaden basieren auf den Publikationen von NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen sowie folgenden Broschüren:

- ▶ **Selbsthilfegruppe – Ein Leitfaden für die Praxis**, Herausgeber: Ministerium für Arbeit und Soziales Baden-Württemberg, Stuttgart 2005
- ▶ **Selbsthilfe**, Herausgeber: diabetesDE Berlin – ohne Jahresangabe
- ▶ *Haller, Fabian und Gräser, Horst: Selbsthilfegruppen*; Beltz Juventa Verlag, Weinheim 2012
- ▶ *Herzog-Diem, Ruth: Selbsthilfe in Gruppen: Wie sich Betroffene erfolgreich unterstützen*; Beobachter Verlag, Zürich 2007
- ▶ *Janig, Herbert: „Die Wirkungen von Selbsthilfegruppen auf Lebensqualität und Gesundheit“*, Selbsthilfegruppenjahrbuch DAG SHG e.V., Gießen 1999
- ▶ *Langmaack, Barbara und Braune-Krickau, Michael: Wie die Gruppe laufen lernt. Anleitung zum Planen und Leiten von Gruppen*. Beltz Verlag, Weinheim 2010
- ▶ *Matzat, Jürgen: Wegweiser Selbsthilfegruppe: Ein Einführung für Laien und Fachleute*. Psychosozialverlag, Gießen 2004
- ▶ *Mitleger-Lehner, Renate: Recht für Selbsthilfegruppen*; AG SPAK, Neu-Ulm 2010
- ▶ *Moeller, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Anleitungen und Hintergründe*; Rowohlt-Taschenbuchverlag, Reinbek 1996
- ▶ *Moeller, Michael Lukas: Anders helfen: Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen*. Psychosozialverlag, Gießen 2007
- ▶ *Moos-Hofius, Birgit u. Rapp, Ilse: Selbsthilfegruppen. Leitfaden für die Gruppenarbeit*; Selbsthilfe e.V., Frankfurt 2012
- ▶ *Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung*; Beltz Verlag, Weinheim 2002
- ▶ *Stich, Monika: Basiswissen 24: Patientengruppen erfolgreich leiten*; Psychiatrie-Verlag, Köln 2013
- ▶ *Vopel, Klaus W.: Kreative Konfliktlösung. Spiele für Lern- und Arbeitsgruppen*; Iskopress-Verlag, Salzhausen 2002

Angebote der Deutschen Leberhilfe e.V.

Die Leistungen der Deutschen Leberhilfe e.V. sind nur möglich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Deshalb können wir die Informationsschriften an Nichtmitglieder nur gegen Erstattung der Porto- und Versandkosten abgeben. Der Preis für eine Broschüre beträgt 1,50 EUR, zuzüglich 1,00 EUR Versandkosten pro Bestellung innerhalb Deutschlands. Die Versandkosten bei Sendungen ins Ausland richten sich nach dem gültigen Posttarif. Sonderhefte können für 6,50 EUR (zzgl. Porto) ebenfalls angefordert werden. Wir schicken Ihnen die gewünschten Broschüren per Post zu und legen einen Überweisungsträger bei. Mitglieder können unsere Broschüren, Einzelausgaben der Lebenszeichen und Sonderhefte kostenlos anfordern.

Bitte schicken Sie die Bestellung an uns:

Deutsche Leberhilfe e.V., Krieler Str. 100, 50935 Köln

oder Fax: 02 21/282 99 81

Broschüren (1,50 EUR; zzgl. 1,00 EUR Porto pro Bestellung)

- Alkohol und Leber
- Autoimmunhepatitis
- Ernährung bei Lebererkrankungen
- Fettleber
- Hepatitis A
- Hepatitis B
- Hepatitis C
- Impfungen für Leberkranke
- Leberschäden durch Medikamente und Naturheilmittel
- Leberzellkarzinom
- Leberzirrhose
- Meulengracht – das Gilbert-Syndrom
- Primär biliäre Zirrhose (PBC)

Sonderhefte (zzgl. 1,00 EUR Porto pro Bestellung)

- Hepatitis B (6,50 EUR)
- Hepatitis C (6,50 EUR)
- Laborwerte für jedermann verständlich gemacht (6,50 EUR)

Kostenlose Broschüre

- Schenken Sie Leben! – Erbschaftsbroschüre (gratis)

Gewünschte Informationsschriften bitte ankreuzen.



Deutsche Leberhilfe e. V.
Krieler Str. 100
50935 Köln



Mitgliedsantrag

- Ja, ich möchte die Arbeit der Deutschen Leberhilfe e. V. unterstützen, und zwar als (Zutreffendes bitte ankreuzen)
- ordentliches Mitglied mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag von EUR 40,00*.
- ordentliches Mitglied mit einem jährlichen Mitgliedsbeitrag in selbst gewählter Höhe von EUR _____ (mind. EUR 40,00).

Die Mitgliedschaft verlängert sich jeweils um ein weiteres Jahr, wenn nicht spätestens einen Monat vor Ablauf des Kalenderjahres (30.11.) die schriftliche Kündigung erfolgt.

- Gleichzeitig ermächtige ich die Deutsche Leberhilfe e.V. widerruflich, den Betrag von folgendem Konto abzubuchen:

IBAN: _____

BIC: _____

Absender

Name, Vorname*: _____

Straße, Hausnr.*: _____

Postleitzahl, Ort*: _____

Telefon*: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Erkrankung: _____

Datum, Unterschrift*: _____

Bitte schicken Sie den ausgefüllten Mitgliedsantrag an unsere Postadresse (siehe Rückseite)

***Hinweis:** Bei Versandadressen im Ausland gelten unterschiedliche Preise für die Mitgliedschaft: 47,- EUR/Jahr im europäischen Ausland und 53,- EUR/Jahr im außereuropäischen Ausland.

****Pflichtfelder**



Deutsche Leberhilfe e. V.
Krieler Str. 100
50935 Köln



Nachwort

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre einen Überblick über Selbsthilfegruppenarbeit verschaffen konnten. Wenn Sie weitere Fragen zu Lebererkrankungen an uns haben, wenden Sie sich bitte an uns. Auch für Nicht-Mitglieder bieten wir eine unverbindliche Erstberatung an:

Telefon: 0221/28 29 980

Montag bis Donnerstag: 9–12 Uhr, 14–16 Uhr

Freitag: 9–12 Uhr

Noch etwas in eigener Sache: Die Deutsche Leberhilfe e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und finanziert sich über Spenden und Mitgliedsbeiträge. Mit Spenden oder Ihrer Mitgliedschaft helfen Sie uns, unsere Beratung auch weiterhin anzubieten und auszubauen. Mitglieder erhalten zum Jahresbeitrag von 40,- EUR viermal im Jahr unsere Patientenzeitschrift „Lebenszeichen – Das Lebermagazin“. Zudem können Mitglieder ohne Zusatzkosten unsere Sonderhefte und Broschüren anfordern. Weiterhin können Mitglieder regelmäßig unsere telefonische Beratung in Anspruch nehmen. Für komplexe Fragen steht den Mitgliedern der Deutschen Leberhilfe e. V. auch unser medizinischer Beirat zur Verfügung.

Ihr Team der Deutschen Leberhilfe e. V.



Deutsche Leberhilfe e. V.

Spendenkonto:

IBAN: DE95265522860000124800

BIC: NOLADE21MEL

Die Deutsche Leberhilfe e. V. ist Gründungstifter der Deutschen Leberstiftung: www.deutsche-leberstiftung.de



Wenn Sie zu Lebererkrankungen weitere Fragen haben, in Ihrer Nähe einen Leberspezialisten oder eine Selbsthilfegruppe suchen, können Sie sich gerne an uns wenden. Wir bieten auch für Nicht-Mitglieder eine unverbindliche Erstberatung an:

Deutsche Leberhilfe e. V.

Krieler Str. 100

50935 Köln

Tel.: 02 21/28 29 980

Fax: 02 21/28 29 981

E-Mail: info@leberhilfe.org

Internet: www.leberhilfe.org

Wir danken der Techniker Krankenkasse
für die Förderung dieser Broschüre.