



SELBSTHILFEGRUPPEN

Eine Anleitung zum

HANDELN

selko»

Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin



Vorwort

In Berlin gibt es Hunderte von Selbsthilfegruppen. Das Themenspektrum ist dabei äußerst weitreichend und umfasst Selbsthilfegruppen z.B. in folgenden gesundheitsbezogenen und psychosozialen Themenfeldern: chronische Erkrankungen, Behinderungen, Krebs, Sucht, psychosoziale Konflikte, Beziehung, Sexualität, Geschlechts- bzw. Genderidentität, Trauer, Arbeitslosigkeit und Selbsterfahrung. Zudem gibt es explizite Frauen- und Männergruppen, Seniorengruppen sowie Gruppen für Angehörige. Etwa zwei Drittel aller Selbsthilfegruppen arbeiten zu Themen aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit.



Auch wenn schon zu vielen Themen Selbsthilfegruppen bestehen, gibt es immer wieder Gründe dafür, eine neue Gruppe ins Leben zu rufen.

Die Gründung und Arbeit von Selbsthilfegruppen wird unterstützt durch Selbsthilfe-Kontaktstellen. Dies sind Serviceeinrichtungen, die Interessierte, Betroffene und Fachleute über die Existenz, Möglichkeiten und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen informieren. Darüber hinaus stellen Selbsthilfe-Kontaktstellen den Selbsthilfegruppen Räume für ihre Treffen zur Verfügung und unterstützen die Initiierung und Arbeit von Selbsthilfegruppen auch praktisch durch Rat und Tat.

Dank der Förderung der Selbsthilfe durch den Berliner Senat und den Krankenkassen entstand seit 1983 ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfe-Kontaktstellen in Berlin. Heute finden Bürger*innen Beratung, Information und Unterstützung zu Fragen der Selbsthilfe somit in jedem Berliner Bezirk. (Siehe Übersicht der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen in Kapitel 14.)

Diese Broschüre soll einerseits grundsätzlich über die Arbeit von Selbsthilfegruppen informieren, andererseits auch eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen bieten, sowie einen Einblick in deren Arbeitsweisen vermitteln. Sie eignet sich sowohl für Gründer*innen und Mitglieder von Selbsthilfegruppen als auch für alle anderen Interessierten, die sich über Selbsthilfegruppen informieren möchten.

Ella Wassink

Projektleitung und Geschäftsführung Selko e. V.

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

Inhalt

Vorwort	1
1. Was ist Selbsthilfe?	4
1.1 Selbsthilfegruppen	4
1.2 Selbsthilfeprojekte	6
1.3 Selbsthilfeorganisationen	6
2. Ziele von Selbsthilfegruppen	7
3. Wirkungen von Selbsthilfegruppen	8
4. Was ist Selbsthilfe <i>nicht</i>?	10
4.1 Unterschiede zu anderen Hilfsformen	10
4.2 Grenzen der Selbsthilfe	11
5. Gibt es zu meinem Thema eine Selbsthilfegruppe?	13
6. Gründung einer Selbsthilfegruppe	14
6.1 Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen.....	14
6.2 Öffentlichkeitsarbeit: Mitstreiter*innen gezielt ansprechen ...	15
6.3 Einen geeigneten Gruppenraum finden	18
6.4 Einladung zum Gründungstreffen	19
7. Gruppenstart: Was am Anfang wichtig ist	20
7.1 Das gegenseitige Kennenlernen	20
7.2 Fragen, die geklärt werden sollten	21
8. Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit	24



9. Gruppentreffen: Ablauf und Methoden	26
9.1 Sitzungsanfang und -ende	28
9.2 Blitzlicht.....	28
9.3 Gesprächsthemen vereinbaren	29
9.4 Moderation	31
9.5 Sitzungsprotokoll.....	31
9.6 Feedback geben und bekommen	32
10. Regeln für gute Gespräche.....	34
11. Traditionen und Schritte der Anonymen Gruppen.....	36
12. Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppenarbeit.....	38
12.1 Schwierigkeiten in der Anfangsphase	38
12.2 Schwierigkeiten in der Entwicklung und dem Verlauf.....	39
12.3 Schwierigkeiten durch Ausweitung des Engagements	41
13. Unterstützungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen	42
13.1 Professionelle Gruppenberatung	42
13.2 Professionelle Anleitung der Gruppe	43
13.3 Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen	44
13.4 Gruppeninventur – Eine Bestandsaufnahme	45
13.5 Selbsthilfe-Tage, Aktionstage und Selbsthilfemärkte	46
13.6 Organisatorische Hilfe	46
14. Selbsthilfe-Kontaktstellen.....	48
15. Weiterführende Informationen.....	52

1. Was ist Selbsthilfe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten aktiv zu werden, um Entlastung, Gemeinschaft und oft sogar Lösungen zu finden.

Im Gegensatz zur Fremdhilfe, also der Hilfe durch professionelle Behandler*innen, Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen u.a., finden Betroffene in Selbsthilfe-Initiativen Unterstützung durch andere Betroffene. Man "sitzt" also "im selben Boot" und hat gerade dadurch ein besonderes Verständnis für die Problemlagen der jeweils anderen.

Selbsthilfe-Initiativen können dabei ganz verschiedene Formen annehmen und sich in ihrer Funktionsweise und Zielstellung teils erheblich voneinander unterscheiden.

Formen der Selbsthilfe sind etwa Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeprojekte und Selbsthilfeorganisationen.

1.1 Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen...

- ... sind in der Regel Gesprächskreise bestehend aus einer überschaubaren Anzahl von Personen (ca. 6-20 Mitglieder),***
- ... arbeiten selbstbestimmt, d.h. die Inhalte und Methoden werden von den Gruppenmitgliedern selbst festgelegt,***
- ... verlangen von ihren Teilnehmer*innen aktives und kontinuierliches Engagement,***
- ... werden meistens nicht von professionellen Helfer*innen geleitet,***
- ... treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen (z.B. wöchentlich, 14-tägig oder monatlich).***

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung oder psychischen bzw. sozialen Konfliktsituation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

Bei den regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen erfahren die Teilnehmer*innen durch den Austausch mit anderen Gruppenmitgliedern Entlastung und Unterstützung und erkennen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Sie lernen, ihre Schwierigkeiten zu reflektieren und einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu entwickeln. Die persönliche Lebenssituation kann sich dadurch oft spürbar verbessern.

Neben dem Erfahrungsaustausch ist insbesondere in gesundheits- bzw. krankheitsbezogenen Selbsthilfegruppen auch der Informationsaustausch ein wichtiger Bestandteil der Gruppenarbeit.

Die Mitglieder informieren sich gegenseitig – z.B. über Behandlungsmöglichkeiten, über Medikamente und deren Wirkungen sowie Nebenwirkungen, über Fragen des Schwerbehindertenrechts oder Leistungen der Pflege- und Krankenversicherung.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen – DAG SHG e.V. – definiert Selbsthilfegruppen folgendermaßen:



"Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfer*innen geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Expert*innen zu bestimmten Fragestellungen hinzu."

(Quelle: www.nakos.de/informationen/basiswissen/selbsthilfegruppen/key@238)



1.2 Selbsthilfeprojekte

Manchmal entwickeln sich aus Selbsthilfegruppen Initiativen, die ihr Wissen und ihre Kompetenzen auch anderen Betroffenen außerhalb der eigenen Gruppe zur Verfügung stellen wollen. Sie bieten dann beispielsweise Beratung und Information für Betroffene und/oder Angehörige an.

Häufig setzen sie sich auch für bessere Bedingungen in der gesundheitlichen Versorgung ein und machen durch Informationsveranstaltungen oder andere Formen der Öffentlichkeitsarbeit auf ihr Thema aufmerksam. Ihre Ziele gehen somit über die reine Gruppenarbeit hinaus.

1.3 Selbsthilfeorganisationen

Wenn sich Selbsthilfegruppen und -vereine über die örtliche Ebene hinaus zu Verbänden auf Landes- oder Bundesebene zusammenschließen, um so ihre Interessen als Lobbys besser vertreten zu können, spricht man von Selbsthilfeorganisationen.

Die Grenzen zwischen den verschiedenen Organisationsformen sind oftmals fließend und lassen eine klare Zuordnung nicht immer zu.

Selbsthilfegruppen können ganz unabhängig von einem Selbsthilfeprojekt oder einer übergeordneten Selbsthilfeorganisation existieren, sie können aber auch in organisatorischer Nähe zu solchen stehen.

Regionalgruppen sind die Zusammenschlüsse von Mitgliedern der Bundes- oder Landesorganisationen einer Region.



Die vorliegende Broschüre behandelt jedoch ausschließlich die Arbeit in Selbsthilfegruppen in Form von Gesprächskreisen.

2. Ziele von Selbsthilfegruppen

Das übergeordnete Ziel der Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen besteht darin, sich im Kreise von Gleichbetroffenen selbst zu helfen – ganz nach dem Motto: *"Nur Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein!"* (M.L. Moeller)

Weitere Ziele der Arbeit von Selbsthilfegruppen werden von den Gruppenmitgliedern bestimmt und können sich im Zeitverlauf und der sich ggf. wandelnden Gruppenzusammensetzung auch immer wieder verändern und somit Anpassungen erfordern. Verschiedene Selbsthilfegruppen verfolgen zudem unterschiedliche Ziele. Beispielsweise wollen Mitglieder von Sucht-Selbsthilfegruppen vorrangig "trocken" bzw. "clean" werden und bleiben, während Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Bereich chronischer Erkrankungen anstreben, die Krankheit besser zu verstehen sowie einen konstruktiven Umgang mit ihr zu finden. Andere Gruppen wollen durch gemeinsame Freizeitaktivitäten Einsamkeit und Isolierung überwinden und wohlthuende Kontakte knüpfen. Auch gibt es Kreativgruppen, z.B. Mal-, Sing- oder Theatergruppen, die die gemeinsame Problemsituation statt im klassischen Gespräch durch kreative Ausdrucksformen bearbeiten wollen.



Nicht alle Selbsthilfegruppen verfolgen festgelegte Ziele – für einige Gruppen ist schlicht "der Weg das Ziel" der Zusammenkünfte.



3. Wirkungen von Selbsthilfegruppen

Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können viele Teilnehmer*innen ihre persönliche Situation spürbar verbessern und soziale, psychische und/oder krankheitsspezifische Belastungen leichter bewältigen. Mitglieder von Selbsthilfegruppen knüpfen Kontakte zu anderen Betroffenen, tauschen Erfahrungen sowie Informationen aus und stärken bei der gemeinsamen Entwicklung von Lösungswegen auch ihre sozialen Fähigkeiten. Häufig gehen in der Selbsthilfe aktive Betroffene in vergleichbaren Situationen selbstständiger und selbstbewusster als andere Menschen mit ihren Problemen um.

Vgl. [www.infothek.paritaet.org/pid/fachinfos.nsf/0/fee6be6cdb97d86ac125829f003d94f3/\\$FILE/A4-SHILD-Studie-2018-MHH-web-vollbild.pdf](http://www.infothek.paritaet.org/pid/fachinfos.nsf/0/fee6be6cdb97d86ac125829f003d94f3/$FILE/A4-SHILD-Studie-2018-MHH-web-vollbild.pdf), www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2012/NAKOS-Quellen-02.pdf

Mitglieder von Selbsthilfegruppen können...

- ... sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten unterstützen,***
- ... neue Kenntnisse über die persönliche Problemsituation gewinnen,***
- ... andere Umgangsformen mit dem Problem entwickeln,***
- ... soziale Isolation und Ängste abbauen,***
- ... gemeinsame Aktivitäten planen und durchführen,***
- ... einen selbstsicheren Umgang mit professionellen Helfer*innen und Institutionen (z.B. Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Krankenversicherungen) erlernen,***
- ... neue Lebensinhalte und Perspektiven entwickeln und***
- ... sich gegenseitig ermutigen, ihre Rechte einzufordern.***



4. Was ist Selbsthilfe *nicht*?

Trotz der vielen positiven Effekte, die eine Selbsthilfegruppe auf das Leben ihrer Teilnehmer*innen haben kann, hat sie auch ihre Grenzen und stellt nicht für jede Person zu jeder Zeit die Form von Hilfe dar, die benötigt wird.

Sich über die Grenzen der Selbsthilfe bewusst zu sein, kann vor unrealistischen Erwartungen und schließlich auch der Enttäuschung dieser schützen. Zudem kann so das Konfliktpotential der späteren Gruppenarbeit deutlich reduziert werden.

4.1 Unterschiede zu anderen Hilfsformen

Selbsthilfegruppen entstehen aus einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Engagement Betroffener bzw. Angehöriger. Die Motivation hierzu ist in dem Wunsch begründet, an der eigenen Situation etwas zu verändern und Erfahrungen mit Menschen auszutauschen, die von ähnlichen Belastungen betroffen sind.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene der Gleichbetroffenheit und ermöglichen so ein authentisches Verstehen. Dieses authentische Verstehen ist professionellen Helfer*innen nicht in der Form möglich, da sie die Thematik der Betroffenen in der Regel nicht aufgrund eigenen Erlebens nachvollziehen können.

Fremdhilfe (z.B. professionelle Beratung, Psychotherapie u.a.) bedeutet Hilfe "einseitig" anzunehmen – Selbsthilfe hingegen beinhaltet immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Selbsthilfe-Initiativen setzen somit an einem anderen Punkt an als Fremdhilfe-Angebote und stellen auf diese Weise eine wesentliche Ergänzung professioneller Hilfen in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung dar.



4.2 Grenzen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen sind nicht als alleinige Hilfe für Menschen in akuten Krisensituationen geeignet. Die positiven Effekte der Gruppenarbeit stellen sich nicht von heute auf morgen ein, sondern es braucht seine Zeit, bis durch die eigene aktive Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe entlastende Veränderungen spürbar werden.

Diese Zeit haben Menschen, die sich in einer akuten Krise befinden, nicht – vielmehr benötigen sie schnelle Direkthilfe von hierfür qualifizierten Fachpersonen.

Vehemente Krisenzustände einzelner Mitglieder können die Gruppe zudem überfordern und zu einem Ungleichgewicht in der Gruppendynamik beitragen.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können sie aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Für eine erfolgreiche Selbsthilfegruppenarbeit ist es unerlässlich, dass die Mitglieder kontinuierlich und aktiv am Gruppenprozess mitarbeiten.

Der soziale Austausch von Geben und Nehmen sollte zwischen den Gruppenmitgliedern ausgewogen sein. Fehlt die Bereitschaft dazu, diese Ausgewogenheit immer wieder herzustellen, kann eine Selbsthilfegruppe nicht langfristig funktionieren.

SLAA-Schritte-Meeting

Alzheimer-Angehörigen-Gruppe

Tinnitus-Gruppe 1

Hilfen für Eltern die ein Kind durch Siuzi

AA-Gruppe Sonnt



5. Gibt es zu meinem Thema eine Selbsthilfegruppe?

Um herauszufinden, ob es zu Deinem Thema bereits eine Selbsthilfegruppe in Berlin gibt, kannst Du Dich an eine Selbsthilfe-Kontaktstelle in Deinem Bezirk oder an SEKIS wenden (eine Liste der Kontaktstellen inklusive Adressen und Kontaktdaten findest Du in Kapitel 14 dieser Broschüre).

In der Online-Datenbank der SEKIS kannst Du zudem schnell und unkompliziert selbst nach geeigneten Selbsthilfegruppen zu Deinem Anliegen suchen. Gib hierfür einfach auf www.sekis-berlin.de Stichwörter in die Suchleiste ein, die Dein Thema beschreiben – in der Ergebnisliste findest Du dann eine Übersicht der berlinweit bestehenden Selbsthilfegruppen und ggf. weiterer Hilfsangebote zur jeweiligen Thematik.

Im Folgenden findest Du grundlegende Informationen dazu, wie Du bei einer Gruppengründung praktisch vorgehen kannst. Darüber hinaus stehen Dir auch die Mitarbeiter*innen in den Selbsthilfe-Kontaktstellen gerne persönlich mit Rat und Tat zur Seite.



6. Gründung einer Selbsthilfegruppe

Du hast immer die Möglichkeit, selbst eine Gruppe zu gründen – ganz gleich ob es zu Deinem Anliegen bereits eine Selbsthilfegruppe gibt oder auch nicht.

Entschließt Du Dich zur Gründung einer Selbsthilfegruppe, mag dieses Vorhaben erst einmal einschüchternd wirken. Dabei brauchst Du für den Anfang im Wesentlichen nur ein Thema, weitere Betroffene, die ebenfalls Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben, sowie einen geeigneten Raum für die Gruppentreffen.

Zudem stehen Gründungswilligen verschiedene Informations- und Unterstützungsangebote rund um die Gruppengründung bereit – eine Übersicht hierzu findest Du in diesem Kapitel.

6.1 Unterstützung durch Selbsthilfe-Kontaktstellen

Die Absicht, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, muss nicht bedeuten, dass Du mit diesem Unterfangen auf Dich allein gestellt bist.

Die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen in den verschiedenen Berliner Bezirken können Dich in allen Phasen des Gründungsprozesses sowie bei der fortlaufenden Gruppenarbeit gezielt unterstützen.

Selbsthilfe-Kontaktstellen beraten und informieren Interessierte rund um alle Themen der Selbsthilfe und unterstützen Selbsthilfegruppen und -initiativen ganz unmittelbar durch das Bereitstellen von geeigneten Räumlichkeiten für die Gruppentreffen, durch aktive Begleitung der Gruppengründung und Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Darüber hinaus bieten sie regelmäßig eine Vielzahl von Workshops, Vorträgen und weiteren Fortbildungsveranstaltungen zu relevanten Aspekten der Selbsthilfe und psychosozialen Gesundheit an.

Selbsthilfegruppen und -Interessierte profitieren hierbei von der langjährigen Erfahrung der Kontaktstellen mit Selbsthilfegruppen ganz unterschiedlicher Ausrichtungen.

Eine Übersicht aller Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen findest Du im Kapitel 14 dieser Broschüre sowie unter www.sekis-berlin.de.



6.2 Öffentlichkeitsarbeit: Mitstreiter*innen gezielt ansprechen

Die wichtigste Voraussetzung für das Gründen einer Selbsthilfegruppe besteht darin, weitere interessierte Betroffene zu finden. Durch Öffentlichkeitsarbeit können potentielle Mitstreiter*innen gezielt angesprochen und auf das Gründungsvorhaben aufmerksam gemacht werden. Als sinnvoll hat es sich dabei erwiesen, einen Gründungsaufruf zu verfassen, in welchem das Vorhaben möglichst konkret beschrieben wird.

Folgende Informationen sollte ein solcher Aufruf unbedingt enthalten:

- das Thema der Gruppe (Krankheit, Behinderung, psychosoziale Problemstellung, sonstiges Anliegen)
- die geplanten Inhalte der Gruppentreffen (Austausch über das Thema, gegenseitige Hilfestellung und Information, ggf. gemeinsame Aktivitäten u.s.w.)
- die Zielgruppe (Bestimmte Altersgruppe? Reine Frauengruppe? ...)
- Kontaktdaten, über die sich Interessierte anmelden können

Wichtig:

Die Angabe von Kontaktmöglichkeiten ist unerlässlich, denn nur so wissen interessierte Betroffene, wohin sie sich für eine Teilnahme an der Selbsthilfegruppe wenden können. Deine privaten Kontaktdaten solltest Du hierfür jedoch besser nicht verwenden, da es sonst zu einer unkontrollierten Verbreitung und Nutzung dieser kommen könnte.

Stattdessen kannst Du die Kontaktdaten Deiner Selbsthilfe-Kontaktstelle angeben – diese sammelt die Anmeldungen der Interessierten dann für Dich oder leitet diese an Dich weiter.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, eine anonyme E-Mail-Adresse eigens für diesen Zweck anzulegen. Auf diese Weise kannst Du Deine Privatsphäre wahren und dennoch direkt mit den anderen Betroffenen in Kontakt treten.



Beispiel für einen Gründungsaufruf

Hochsensibilität

Selbsthilfegruppe in Gründung

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Hochsensibilität laden wir alle Interessierten herzlich ein! Gemeinsam wollen wir uns über die Herausforderungen und Schwierigkeiten, die sich durch eine erhöhte Sensibilität und Reizoffenheit ergeben können, austauschen, und uns gegenseitig im Umgang mit dieser Veranlagung unterstützen.

Mögliche Gesprächsthemen sind etwa: Reizüberflutung im Alltag, Hochsensibilität im Berufsleben, Umgang mit Nicht-Hochsensiblen – und viele mehr!

Wir freuen uns, wenn Du Dich unserer Gesprächsgruppe anschließen möchtest – das erste Treffen soll voraussichtlich im Januar stattfinden.

Für weitere Informationen und die Anmeldung zum Gruppentreffen wende Dich bitte an:

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



Wurde ein ansprechender Gründungsaufruf formuliert, geht es anschließend daran, diesen auf geeigneten Kommunikationskanälen zu veröffentlichen, um so möglichst viele Betroffene zu erreichen.

Deine Selbsthilfe-Kontaktstelle kann Dich hierbei gezielt unterstützen, doch genauso wichtig ist Deine eigene Expertise und Beteiligung – schließlich weißt Du selbst vermutlich am besten, wo sich andere Betroffene finden lassen.

Mögliche Wege, um den Aufruf zu verbreiten, sind etwa:

- Online-Eintrag in der SEKIS-Datenbank
- Veröffentlichung auf der Website der Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Newsletter der Kontaktstellen
- Social Media (Facebook-Gruppen, Instagram, Twitter etc.)
- Online-Nachbarschaftsnetzwerke
- themenspezifische Online-Foren
- Flyer und Aushänge, die an Schwarzen Brettern beispielsweise in Stadtteilzentren, Arzt- und Psychotherapiepraxen, Krankenhäusern, Universitäten, Schulen, Volkshochschulen, Senioreneinrichtungen, Supermärkten und Co. aufgehängt bzw. verteilt werden
- Anzeigen in Wochenzeitungen
- Programmhefte der Stadtbezirke
- u.s.w.

Wenn der Gründungsaufruf ausreichend weit gestreut wurde, heißt es erstmal: Abwarten! Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe kann es durchaus erforderlich sein, ein wenig Geduld mitzubringen – je nach Thema kann die Resonanz auf Deinen Aufruf nämlich ganz unterschiedlich ausfallen.

Mitunter kann es einige Monate dauern, bis sich genügend Interessierte gefunden haben – und manchmal scheitert eine Gründungsabsicht auch ganz oder es ergeben sich ausschließlich Einzelkontakte zu anderen Betroffenen (doch auch diese können bereits sehr bereichernd sein).

6.3 Einen geeigneten Gruppenraum finden

Ein Raum, der für Selbsthilfegruppentreffen geeignet ist, sollte sich unbedingt an einem neutralen Ort befinden. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass kein Gruppenmitglied als Gastgeber*in (etwa in der Privatwohnung) in eine verantwortungsreiche Sonderrolle gerät, welche die reguläre Teilnahme an den Gruppentreffen erschweren oder zu Unausgewogenheiten in der Gruppendynamik führen kann.

Selbsthilfe-Kontaktstellen stellen Räumlichkeiten zur Verfügung, die auf die Bedürfnisse von Selbsthilfegruppen ausgelegt sind. Sie befinden sich zum Beispiel in Stadtteilzentren, welche in der Regel gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und zudem barrierefrei sind. Darüber hinaus verfügen sie über das nötige Mobiliar und ermöglichen die Mitnutzung von Teeküchen sowie sanitären Einrichtungen.

Weitere Möglichkeiten stellen Räume in Nachbarschaftseinrichtungen, Begegnungsstätten, Beratungsstellen, in großen Sucht- oder sonstigen Selbsthilfe-Verbänden, in Arzt- oder Psychotherapiepraxen, Kirchengemeinden, Kindertagesstätten oder in Kliniken dar.

Bei der Suche nach einem passenden Raum solltest Du Dir zudem darüber im Klaren sein, wie die Gruppentreffen inhaltlich ausgerichtet sein sollen. Eine reine Gesprächsgruppe etwa hat andere Anforderungen an Räumlichkeiten als Gruppen, in denen z.B. auch kreative Tätigkeiten oder Körperübungen stattfinden sollen. Klarheit über die Schwerpunkte der Gruppenarbeit hilft also dabei, direkt einen geeigneten Raum auszuwählen.





6.4 Einladung zum Gründungstreffen

Sobald sich genügend interessierte Betroffene gefunden haben und auch ein passender Raum zur Verfügung steht, kann die Einladung zum Gründungstreffen erfolgen.

Für das erste Treffen der Selbsthilfegruppe sollten sich etwa 8-10 Teilnehmer*innen gemeldet haben, da erfahrungsgemäß immer noch Einzelne kurzfristig abspringen.

Sollte eine solche Teilnehmer*innenzahl aber trotz längerer Wartezeit nicht erreicht werden (etwa weil es generell eher wenige Betroffene gibt), kann auch mit einer kleineren Gruppengröße gestartet werden. Gegebenenfalls kann beim ersten Treffen dann auch darüber abgestimmt werden, wie mit einer (zu?) kleinen Gruppengröße umgegangen werden soll.

Den Termin des Gründungstreffens solltest Du mit Deiner Selbsthilfe-Kontaktstelle abstimmen. Hierbei ist es sinnvoll, die Lebensumstände der teilnehmenden Personen zu berücksichtigen. Für eine Gruppe von Senior*innen beispielsweise bietet sich eher ein Treffen tagsüber an, wohingegen ein solcher Termin für Berufstätige meist nur schwer zu realisieren ist. Das Gründungstreffen kann für den Termin angesetzt werden, der auch künftig für die Gruppentreffen genutzt werden soll – doch es ist auch ein anderer Termin möglich.

Die Einladung zum ersten Treffen erfolgt dann in der Regel durch die Selbsthilfe-Kontaktstelle per Mail oder Telefon. Die Teilnehmer*innen sollten die Einladung rechtzeitig erhalten (ungefähr drei Wochen vorher), sodass sie auch ausreichend Zeit haben, den Termin in ihrer Planung zu berücksichtigen.



7. Gruppenstart: Was am Anfang wichtig ist

Beim Gründungstreffen kommen zum ersten Mal alle Interessierten zusammen, sodass es vor allem darum geht, einander kennenzulernen und den Rahmen für die weitere Zusammenarbeit abzustecken.

Das Gründungstreffen gibt allen Teilnehmer*innen die Gelegenheit, ihre Anliegen und Probleme offen anzusprechen, die Schwierigkeiten der anderen kennenzulernen sowie ihre Erwartungen an die Selbsthilfegruppe darzulegen.

Häufig sind die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe aufgrund des gleichen Problems mit sehr ähnlichen Belastungen konfrontiert und erfahren hierüber ihre erste Gemeinsamkeit.

Neben der Darstellung der eigenen Wünsche und Vorstellungen in Bezug auf die Selbsthilfegruppe werden beim ersten Treffen zudem auch inhaltliche und organisatorische Fragen der weiteren Gruppenarbeit besprochen.

7.1 Das gegenseitige Kennenlernen

Viele Selbsthilfegruppen beginnen das Gründungstreffen mit einer Vorstellungsrunde. Jede Person nennt ihren Namen (hierbei können alle Teilnehmer*innen für sich selbst entscheiden, ob sie nur ihren Vornamen oder auch den Nachnamen nennen wollen) und erläutert die persönliche Situation, die aktuellen Schwierigkeiten sowie die Motivation, an einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten.

Wichtig:

Am Anfang des Gruppentreffens sollten sich die Teilnehmer*innen auf Verschwiegenheit einigen, d.h. das, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergetragen.

Diese Vereinbarung bietet allen Anwesenden ein gewisses Maß an Sicherheit über die vertrauliche Behandlung des Gesagten.



Die **Motivation** zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hängt häufig mit folgenden allgemeinen Erwartungen und Vorstellungen zusammen:

- Verständnis für die eigenen Probleme zu finden
- Anerkennung zu erfahren
- emotionale Unterstützung zu spüren
- innere und soziale Isolation zu überwinden
- konkrete Anregungen zu erhalten
- Unternehmung gemeinsamer Aktivitäten
- gemeinsame Interessenvertretung in der Durchsetzung von Anliegen und Forderungen in der Gesundheits- und Sozialversorgung zu planen und durchzuführen

Jede*r soll zu Wort kommen können und eigene Wünsche und Erwartungen äußern dürfen, denn nur so können Enttäuschungen vermieden werden. Wichtig ist aber auch, den anderen Teilnehmer*innen zuzuhören. Was haben sie zu berichten? Was kann ich von ihnen lernen? Der Gedanke der Toleranz gegenüber Andersdenkenden ist hierbei fundamental wichtig für den Gruppenprozess.

7.2 Fragen, die geklärt werden sollten

Während der Gründungsphase einer Selbsthilfegruppe kommen für gewöhnlich viele Fragen auf, die die grundlegende Arbeitsweise und inhaltliche Ausrichtung der Gruppe betreffen. Ihre Beantwortung kann für den „Charakter“ einer Gruppe daher sehr bedeutsam sein. Nachfolgend findest Du einige Beispiele solcher Fragen – sowie mögliche Antworten.

- **Was wollen wir in der Gruppe erreichen?**
Mögliche Antworten sind: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Hilfestellung, gezielte Beratung zu einzelnen Fragestellungen, Informationsmaterial erhalten und auch herstellen, Rückhalt und Stabilisierung in einer schwierigen Lebenssituation u.a.
- **Wer kann Mitglied der Gruppe werden?**
Denkbar ist, dass nur Gleichbetroffene, Betroffene und Angehörige oder Betroffene, Angehörige und Fachleute an den Gruppensitzungen teilnehmen.
- **Welche Prinzipien und Regeln wollen wir für unsere Gruppe festlegen?**
Es ist hilfreich, sich bei den ersten Treffen über die Grundsätze der gemeinsamen Selbsthilfgruppenarbeit zu verständigen. Die von der Gruppe definierten Grundsätze sollten für die Gruppenarbeit dann verbindlich gelten. Es ist jedoch nicht notwendig, gleich beim ersten Treffen alles abschließend zu besprechen. Vielmehr ergeben sich im weiteren Verlauf der Zusammenarbeit

sicher noch Ergänzungen. Die Absprachen sollten also vor allem eine erste Orientierung für die nächsten Treffen schaffen.

Mehr zu Grundsätzen und Regeln der Selbsthilfgruppenarbeit findest Du in den Kapiteln 9, 10 und 11.

- ***An welchem Tag, zu welcher Zeit, wie lang, in welchem Rhythmus und an welchem Ort will sich die Gruppe künftig treffen?***

Die Gruppenmitglieder sollten sich auf einen festen Wochentag sowie eine verbindliche Uhrzeit verständigen. Dieser Termin kann dann z.B. wöchentlich, 14-tägig oder monatlich stattfinden. Die meisten Gruppentreffen dauern 1,5 bis 2 Stunden. Möchte sich die Gruppe in einem bestimmten Raum treffen, muss auch die zeitliche Raumverfügbarkeit in die Entscheidung miteinbezogen werden.

- ***Soll es eine Mitgliederliste geben und wenn ja, welche Informationen soll die Liste enthalten und für welchen Zweck darf sie genutzt werden?***

Denkbar wäre etwa das Verschicken von Einladungen und Infomaterial, das Organisieren von Fahrgemeinschaften oder die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme außerhalb der Gruppentreffen.

Wichtig:

Vorsicht bei der Nutzung von Messenger-Diensten – nicht alle beachten die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)!

Weitere Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten in Selbsthilfgruppen findest Du unter: www.nakos.de/data/Texte/2019/NAKOS-DSGVO-Tipps_für_Selbsthilfgruppen-2019.pdf

- ***Sofern es eine Mitgliederliste geben soll: Wer führt diese?***
- ***Wer kümmert sich um die Vor- und Nachbereitungen der Gruppentreffen? (Tee/Kaffee kochen, Tassen in den Raum bringen, ggf. benötigte Materialien aus dem Gruppenschließfach holen u.s.w.)***
- ***Wer führt die Gruppenkasse, sammelt das Stuhlgeld ein, bezahlt das Entgelt für den Raum u.ä.?***
- ***Wer übernimmt die Rolle der Kontaktperson nach außen (gegenüber der Selbsthilfe-Kontaktstelle, eventueller Anfragen der Medien und sonstiger interessierter Personen)?***

- **Wer steht als Ansprechpartner*in für Neuinteressierte zur Verfügung?**

Vor der ersten Teilnahme an einem Treffen möchten sich viele Betroffene genauer über eine Gruppe informieren – z.B. über die Anzahl der Mitglieder, über die Altersstruktur der Gruppe u.s.w. Die Kontaktstellen haben diese Informationen in der Regel nicht und können nur bedingt Rede und Antwort stehen. In so einem Fall ist es gut, wenn sie an eine Kontaktperson verweisen können.

- **Wie groß oder klein darf die Gruppe werden und was soll passieren, wenn sich zu viele oder zu wenige Interessierte zur Teilnahme melden?**

Wird die Gruppe zu klein (drei oder weniger Personen) gibt es die Möglichkeit, erneut gezielt in der Öffentlichkeit zu werben, um weitere Mitglieder zu finden. Manchmal entscheidet sich eine zu kleine Gruppe auch, die Treffen wieder einzustellen.

Wird die Gruppe hingegen zu groß (20 und mehr Teilnehmer*innen), bestehen folgende Möglichkeiten: Die Gruppe verteilt sich auf zwei Treffen, die Gruppe nimmt keine neuen Mitglieder mehr auf, so lange keine Plätze frei werden (geschlossene Gruppe) oder die Gruppe sucht sich einen ausreichend großen Raum/Saal, um weiterhin alle Interessierten aufnehmen zu können.

- **Soll die Gruppe für neue Mitglieder offen oder geschlossen sein?**

Die Gruppe entscheidet selbst, ob sie gegenwärtig offen oder geschlossen ist, d.h. ob sie neue Mitglieder aufnimmt oder nicht. Häufig kann eine zu große Fluktuation die Stabilität der Gruppe beeinträchtigen. Die Teilnehmer*innen, die von Anfang an dabei sind, gewinnen dann leicht den Eindruck, nicht weiter zu kommen bzw. nicht konzentriert an bestimmten Themen arbeiten zu können. In solchen Situationen hat es sich daher bewährt, die Gruppe als geschlossen zu erklären und für einen gewissen Zeitraum keine neuen Mitglieder mehr aufzunehmen.

Es kann auch sein, dass eine Gruppe eine für sich ideale Größe erreicht hat und beschließt, zunächst in dieser Konstellation weiterzuarbeiten und keine weiteren Interessierten aufzunehmen. Manchmal haben aber insbesondere neugegründete Selbsthilfegruppen mit dem Problem zu kämpfen, dass die Teilnehmer*innen nach und nach wegbleiben. Beim ersten Treffen waren es vielleicht 15 Personen und beim dritten Treffen sind es nur noch fünf. In dieser Situation besteht natürlich ein nachvollziehbares Interesse daran, die Gruppe weiterhin für Neuinteressierte offen zu halten.

Wichtig:

Je nach Thema der Gruppe und Erwartungen der Gruppenmitglieder kann die Beantwortung dieser und weiterer Fragen ganz unterschiedlich ausfallen. Im Laufe der Zeit findet jede Gruppe ihren eigenen Stil. Eine zu strenge Festlegung gleich zu Beginn des Gruppenprozesses ist nicht zu empfehlen, auch lässt sich sicher nicht alles sofort beim ersten Treffen klären. Vielmehr ist es ratsam, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen und den einzelnen Themen Raum und Zeit zu geben. Ein Feedback am Ende eines Gruppentreffens hilft dabei, die aktuelle Perspektive der Teilnehmer*innen transparent zu machen und für das nächste Treffen zu nutzen.

8. Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit

Über die Jahre haben Selbsthilfegruppen vielfältige Erfahrungen in der Zusammenarbeit gesammelt. Diese Erfahrungen sind im Laufe der Zeit zu Grundsätzen in der generellen Selbsthilfegruppenarbeit geworden und werden inzwischen aus gutem Grund von den meisten Gruppen berücksichtigt.



1. Grundsatz: *Alle Mitglieder nehmen freiwillig und aus eigener Betroffenheit an der Selbsthilfegruppe teil.*

Voraussetzung für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit von der gleichen Krankheit, Behinderung oder psychosozialen Konfliktsituation. Die Vertretung durch eine andere Person ist nicht möglich.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beruht zudem grundsätzlich auf Freiwilligkeit. Das bedeutet auch, dass jede Person aus der Gruppe ausscheiden kann, wann immer sie es für richtig hält.



2. Grundsatz: *Alle Mitglieder sind gleichberechtigt und gestalten die Gruppenarbeit gemeinsam.*

Die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe und die Themen, über die gesprochen wird, sind genauso das Ergebnis gemeinsamer Entscheidungen wie die Klärung von Fragen wie die, ob die Gruppe für neue Mitglieder offen oder geschlossen ist.

Die Anwendung demokratischer Prinzipien trägt hier zu einer Gruppenorganisation bei, die die Bedürfnisse und Grenzen aller Teilnehmer*innen berücksichtigt. Es gibt keine Gruppenleiter*innen mit Sonderrechten – vielmehr haben alle Gruppenmitglieder die gleichen Rechte und Pflichten.



3. Grundsatz: Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergetragen (Verschwiegenheit).

Gegenseitiges Vertrauen ist die Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit in der Selbsthilfegruppe. Um offen und ehrlich über die eigene Situation sprechen zu können, müssen die Gruppenmitglieder Gewissheit darüber haben, dass das Gesagte vertraulich behandelt. Sie sollten sich daher gegenseitig zur Verschwiegenheit verpflichten.



4. Grundsatz: Die Teilnahme an den Gruppentreffen dient in erster Linie dazu, sich selbst zu helfen – nicht anderen.

Selbsthilfegruppen bieten Interessierten die Möglichkeit, sich im Kontakt und Austausch mit anderen Betroffenen selbst zu helfen. Nehmen Personen hingegen vor allem mit der Intention teil, ihre Erfahrungen und Überzeugungen an andere weiterzugeben und diesen damit zu helfen, führt dies erfahrungsgemäß oft zu Schwierigkeiten. Auch "gut gemeinte" Ratschläge, mit denen andere Gruppenmitglieder überschüttet werden, sind problematisch.



5. Grundsatz: Eigenverantwortung – jedes Mitglied ist sowohl für sich selbst als auch für den Gruppenverlauf verantwortlich.

Ob die Gespräche und Abläufe in der Gruppe den eigenen Vorstellungen entsprechen, entscheidet jedes Gruppenmitglied für sich selbst. Genauso liegt es in der Verantwortung einer*ines jeden Einzelnen, den anderen mitzuteilen, wenn dem eigenen Empfinden nach etwas verkehrt läuft. Gemeinsam kann dann überlegt werden, wie hiermit umgegangen werden soll und ob etwas an den Gruppenabläufen verändert werden kann.

Die Gruppenarbeit ist somit das Produkt der Gruppe – aber auch des aktiven und verantwortlichen Beitrags jedes einzelnen Gruppenmitglieds.



9. Gruppentreffen: Ablauf und Methoden

Wie die Gruppentreffen einer Selbsthilfegruppe strukturiert werden, entscheidet jede Gruppe für sich selbst. Es gibt keine verbindlichen Vorgaben, sondern richtig ist, was den Vorstellungen und Bedürfnissen der jeweiligen Gruppenmitglieder entspricht.

Dennoch gibt es bestimmte Abläufe und Strukturelemente, die sich in der Selbsthilfe über die Jahre bewährt haben, und die daher von den meisten Gruppen in ihrer Gruppenarbeit aufgegriffen werden.

Wichtig:

Es liegt immer in der Entscheidung der einzelnen Gruppe, ob und wenn ja mit welchen Methoden und Regeln gearbeitet wird. Doch, Achtung: Auch Gruppen "ohne Regeln" entwickeln mit der Zeit bestimmte Abläufe und Gewohnheiten, die dann oftmals zu ungeschriebenen Gesetzen werden. Das macht die Zusammenarbeit nicht einfacher! Eine gezielte Beschäftigung mit geeigneten Leitlinien kann den Gruppenprozess daher langfristig positiv unterstützen.

Häufig unterscheiden sich die Gruppenstrukturen auch je nach Thematik der Gruppe. Viele Selbsthilfegruppen im Suchtbereich arbeiten etwa nach den Methoden der Anonymen Gruppen (mehr dazu in Kapitel 11), wohingegen Gruppen mit anderen Themen oft auch andere Methoden anwenden.

Doch natürlich gibt die Gruppenthematik die Gruppenabläufe nicht zwingend vor – vielmehr entwickelt jede Gruppe mit der Zeit ihren ganz eigenen Arbeitsstil. Im Verlauf kann sich dieser Stil zudem immer wieder verändern und somit auch eine Anpassung der Strukturen und Regeln erforderlich machen.

Der mögliche Ablauf eines Selbsthilfegruppentreffens soll im Folgenden grob skizziert werden. Dies kann insbesondere am Anfang dabei helfen, eine Vorstellung davon zu bekommen, wie ein solches Treffen grundsätzlich aussehen kann.

9.1 Sitzungsanfang und -ende

Der offizielle Beginn sowie das offizielle Ende einer Gruppensitzung sollten zeitlich klar definiert – und auch eingehalten – werden. Nur so können sich die Gruppenmitglieder in ihrer persönlichen Planung auf die Zeiten einstellen und es kann sichergestellt werden, dass auch alle Mitglieder alles miterleben können.

Wartet eine Gruppe hingegen zu lange auf die, die noch kommen, fehlt am Ende der Sitzung ggf. erforderliche Zeit. Wird das Treffen wiederum über das vereinbarte Ende hinaus fortgesetzt, werden Einzelne möglicherweise von Gruppeninhalten ausgeschlossen.

Methodisch werden Beginn und/oder Ende eines Gruppentreffens zudem häufig durch ein sogenanntes "Blitzlicht" strukturiert.

9.2 Blitzlicht

Während der Blitzlicht-Runde erhält jedes Gruppenmitglied reihum die Gelegenheit, ein paar Minuten lang von der aktuellen persönlichen Situation, von Gefühlen, Gedanken und Wünschen zu berichten.

Viele Gruppen beginnen ihre Treffen mit einer Blitzlicht-Runde. Dies hilft den Gruppenmitgliedern dabei, in der Gruppe "anzukommen" und einen Überblick darüber zu gewinnen, welche Stimmungen und Anliegen gerade in der Luft liegen und während des Treffens berücksichtigt werden sollten.

Jedem Gruppenmitglied sollte hierbei die gleiche Redezeit zugestanden werden, bewährt hat sich eine Dauer von etwa zwei bis fünf Minuten. Die einzelnen Beiträge sollten nicht kommentiert oder diskutiert werden – Jede*r spricht also ausschließlich für sich selbst.

Eine Blitzlicht-Runde kann ein Gruppentreffen aber nicht nur einleiten – sie kann auch zu jedem anderen Zeitpunkt einer Sitzung stattfinden. Auf diese Weise kann während des Austauschs beispielsweise ein schnelles Stimmungsbild der Gruppe eingeholt werden, um so das weitere Vorgehen ohne ausufernde Diskussionen abzustimmen. Wichtig ist hierbei, dass erst alle Anwesenden sprechen konnten, bevor aus dem Gesagten Konsequenzen für das weitere Gruppengeschehen abgeleitet werden.

Oft werden Gruppentreffen auch mit einem Abschluss-Blitzlicht am Ende des Treffens abgeschlossen.



- Je nach Zeitpunkt und Zielsetzung kann ein Blitzlicht dazu dienen, ...*
- ... die gegenwärtige persönliche Situation zu schildern,*
 - ... eigene Gefühle und Empfindungen auszudrücken,*
 - ... Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche zu äußern,*
 - ... Interesse an bestimmten Gesprächsthemen anzumelden,*
 - ... den Einstieg in das Gruppengespräch zu finden,*
 - ... diffuse, unterschwellige Situationen zwischen Teilnehmer*innen zu klären,*
 - ... ein aktuelles Stimmungs- und Meinungsbild der Gruppenmitglieder einzuholen,*
 - ... den Verlauf des Treffens für sich selbst achtsam zu reflektieren.*

9.3 Gesprächsthemen vereinbaren

Insbesondere bei einer neugegründeten Selbsthilfegruppe verspüren die Teilnehmer*innen zunächst oft ein großes Bedürfnis nach Mitteilung und Austausch und die Gesprächsthemen ergeben sich so in der Regel von ganz allein. Im weiteren Verlauf kann es aber sinnvoll werden, für die einzelnen Gruppensitzungen gemeinschaftlich konkrete Themen zu vereinbaren. Auf diese Weise können die verschiedenen Aspekte der Krankheit bzw. des jeweiligen Gruppenthemas im gemeinsamen Austausch gezielt vertieft bearbeitet werden.

Wenn die Gruppentreffen mit einer Blitzlicht-Runde starten, ergeben sich häufig schon aus diesen Beiträgen Anhaltspunkte für mögliche Themen, die aktuell vielleicht für viele Gruppenmitglieder relevant sind. Auch bietet es sich an, eine fortlaufende Themenliste zu führen, auf der Ideen für Gesprächsthemen gesammelt werden. Diese kann dann bei der Themenfindung unterstützend zurate gezogen werden. Darüber hinaus können immer auch einzelne Mitglieder persönliche Anliegen haben, über die sie gerne im größeren zeitlichen Rahmen sprechen möchten. Manchmal gibt es zudem vielleicht organisatorische Fragen, die mehr Zeit und Raum benötigen und die dann als sitzungsfüllendes Thema ausführlich diskutiert werden können.



Was
berührt
Dich?



Abgesehen von solchen größeren Anliegen empfiehlt es sich aber, für die Klärung organisatorischer Gruppenbelange ein wenig Zeit am Anfang oder Ende eines jeden Treffens zu reservieren. Auf diese Weise können diese gebündelt besprochen werden, ohne sich störend mit den inhaltlichen Gruppengesprächen zu vermischen. Die Entscheidung für ein Sitzungsthema sollte dann demokratisch erfolgen. Hierfür bietet sich etwa eine einfache Abstimmung per Handzeichen an.

9.4 Moderation

Ab einer gewissen Gruppengröße empfinden es viele Selbsthilfegruppen als hilfreich, den gemeinsamen Austausch durch eine Gesprächsmoderation strukturieren zu lassen. Die moderierende Person behält die Zeit im Blick, übernimmt die Überleitungen zwischen den verschiedenen Abschnitten des Gruppentreffens und trägt dazu bei, dass alle, die dies möchten, auch zu Wort kommen. Darüber hinaus weist die moderierende Person darauf hin, wenn sich das Gruppengespräch zu weit vom anfangs vereinbarten Thema entfernt.

Die Gesprächsleitung kann von Treffen zu Treffen wechselnd von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen werden. Sie ist ein Mittel zur Strukturierung des Sitzungsablaufs, aber nicht zur Bestimmung der Inhalte. Gesprächsleiter*innen sind keine Gruppenleiter*innen! Techniken des Moderierens können etwa bei den regelmäßig angebotenen Fortbildungsveranstaltungen der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen erlernt werden.

9.5 Sitzungsprotokoll

Manche Gruppen entscheiden sich dazu, bestimmte Inhalte ihrer Gruppentreffen schriftlich zu protokollieren. Dies kann etwa dabei helfen, die während des Treffens besprochenen organisatorischen Fragen, Ankündigungen oder Entscheidungen festzuhalten und deren Verbindlichkeit zu unterstreichen.

Wird das Protokoll nach einem Treffen allen Gruppenmitgliedern zugänglich gemacht, können sich so zudem die Mitglieder, die nicht an der Sitzung teilgenommen haben, selbstständig über die besprochenen Themen informieren.

Auch können interessante Gedanken, Ideen und Erkenntnisse, die während der Gesprächsrunde aufkamen, protokolliert und somit nachhaltig festgehalten werden. Persönliche Informationen und Aussagen der Teilnehmer*innen sollten allerdings nicht protokolliert werden!

9.6 Feedback geben und bekommen

Eine weitere Methode der Selbsthilfegruppenarbeit ist das Feedback. Feedback zu geben oder zu bekommen kann etwa dabei helfen, Unklarheiten und Unsicherheiten bezüglich der Außenwirkung des eigenen Verhaltens und Auftretens aufzulösen.

Einzelne Teilnehmer*innen können in einem solchen Fall die anderen Gruppenmitglieder darum bitten, ihnen mitzuteilen, wie sie auf diese wirken. Auch ist es möglich, selbst anzukündigen, einem anderen Mitglied Feedback geben zu wollen – beispielsweise wenn bestimmte Verhaltensweisen der anderen Person als angenehm oder unangenehm empfunden werden.

Feedback hilft dabei, ...

- ... Selbst- und Fremdwahrnehmung abzugleichen,***
- ... zu verstehen, wie es zu bestimmten Situationen, Verhaltensweisen oder Aussagen gekommen ist,***
- ... Interpretationen und Spekulationen zu vermeiden,***
- ... Wirkung und Auswirkungen des eigenen Verhaltens besser zu verstehen,***
- ... zu lernen, konstruktive Kritik zu äußern und auszuhalten sowie***
- ... eigene Verhaltensweisen zu reflektieren und ggf. positiv zu verändern.***

Feedback zu geben oder zu bekommen ist jedoch oft nicht einfach. Die meisten Menschen sind es nicht gewohnt, ihre Gefühle und Gedanken allzu offen zu benennen. Um das Feedback daher als konstruktive Methode nutzbar zu machen, hat es sich bewährt, sich an folgende Regeln zu halten:



Wenn Du Feedback gibst, ...

- ... sprich die andere Person direkt an,*
- ... benenne das konkrete Verhalten, auf das Du Dich beziehst – so kann Dein Gegenüber verstehen, was Du meinst,*
- ... sprich davon, wie Du das Verhalten der Person erlebt hast, benenne Deine dadurch ausgelösten Gefühle und Gedanken,*
- ... vermeide Wertungen, Anklagen und Spekulationen über das Verhalten der anderen Person.*



Wenn Du Feedback bekommst, ...

- ... höre Deinem Gegenüber erst einmal aufmerksam zu,*
- ... versuche, nicht direkt etwas zu erwidern oder Dich erklären oder verteidigen zu wollen,*
- ... beobachte aufmerksam, was das Feedback bei Dir auslöst, gehe erst danach auf den Inhalt ein,*
- ... bitte ggf. auch andere Gruppenmitglieder um ein Feedback.*

10. Regeln für gute Gespräche



Jede*r spricht nur über sich selbst und nicht über andere.

Grundsätzlich spricht jedes Mitglied einer Selbsthilfegruppe nur über die eigenen Empfindungen, Gedanken, Erlebnisse und Erwartungen. Auch bei Fragen oder Bemerkungen zu den Erzählungen anderer Gruppenmitglieder hilft es, zu ergänzen, warum dieser Aspekt für eine*n selbst wichtig ist. Auf diese Weise werden Gespräche persönlich dicht und es entsteht nicht das Gefühl, oberflächlich beurteilt zu werden. Über abwesende Gruppenmitglieder sollte nicht geredet werden!



***"Ich" statt "man" oder "wir"
– vertritt Dich selbst in Deinen Aussagen.***

Vorsicht vor verallgemeinernden Aussagen, in denen „man“ erfährt, wie „man“ das so macht. Sprichst Du von Dir persönlich, dann machst Du damit auch anderen Mut, persönlich zu werden. Hinter Sätzen mit "man" oder "wir" kannst Du Dich hingegen gut verstecken und übernimmst so nicht die Verantwortung für das, was Du sagst. Zeige Dich stattdessen als eigenständige Person und sage "ich".



Es spricht immer nur eine Person zur gleichen Zeit.

Stößt eine Frage auf viel Resonanz, so passiert es schnell, dass einzelne Teilnehmer*innen in Zweiergespräche abtauchen. Das erhöht den Geräuschpegel im Raum und macht es schwer, sich auf das Hauptgespräch zu konzentrieren. Außerdem gehen in solchen Nebengesprächen oft Gedanken verloren, die für alle interessant sein können. Besser ist es, wenn immer nur eine Person zur gleichen Zeit spricht. Dies vermittelt auch Wertschätzung für die, die sprechen.



Keine Bewertung anderer!

Statt anderen Personen mit Wertungen und Urteilen zu begegnen, versuche erst einmal zu verstehen, warum sie bestimmte Aussagen treffen oder in einer bestimmten Weise handeln. Menschen und ihr Verhalten zu bewerten, trägt kaum zu einer guten Gemeinschaft bei, vielmehr entstehen so häufig verhärtete Fronten, da sich die Beurteilten nicht selten *verurteilt* fühlen.



Störungen haben Vorrang.

Wenn Du merkst, dass Du dem Gruppengespräch nicht richtig folgen kannst, weil Du etwa ärgerlich, gelangweilt oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist, ist es sinnvoll, das Gespräch zu unterbrechen und den anderen Teilnehmer*innen davon zu berichten.

Liegt die Ursache für Dein Empfinden in Deiner persönlichen Situation, hilft die Erklärung den anderen Gruppenmitgliedern, die Schwingungen zu verstehen, die sie vermutlich ohnehin wahrnimmt. Liegt der Grund in der aktuellen Gruppensituation, verbalisierst Du vielleicht etwas, das auch andere gerade spüren. Nach dem Benennen kann die Sache dann gemeinsam aktiv angegangen werden.

Es gehört Mut dazu, diese Regel anzuwenden, aber sie ist sehr wichtig und kann das Zusammengehörigkeitsgefühl der Gruppenmitglieder stärken.



11. Traditionen und Schritte der Anonymen Gruppen

Eine besondere Form der Selbsthilfegruppenarbeit haben die sogenannten Anonymen Gruppen entwickelt. Ausgehend von den Anonymen Alkoholikern, die schon in den 1930er-Jahren in den USA entstanden sind, haben sich zahlreiche Anonyme Gruppen gebildet, die ihre Arbeit auf den Zwölf Traditionen und den Zwölf Schritten aufbauen.

Anonyme Gruppen sind vor allem im Suchtbereich entstanden, so gibt es etwa die Overeaters Anonymous (Esssüchtige), die Narcotics Anonymous (Medikamenten-/Drogenabhängige), die Gamblers Anonymous (Spielsüchtige), aber auch Gruppen zur emotionalen Gesundheit (Emotions Anonymous).

Anonyme Gruppen sind immer offen für neue Mitglieder und arbeiten grundsätzlich ohne professionelle Begleitung. Die Gesprächsleitung übernehmen erfahrene Mitglieder aus der Gruppe.

Die ersten Anonymen Alkoholiker waren gläubige Menschen, ihre Schritte und Traditionen nehmen daher Bezug auf Gott oder wie es in abgewandelten Formulierungen heißt: auf eine "höhere Macht". Die Anonymen Gruppen lassen es jedoch allen Teilnehmer*innen offen, wie sie diesen Begriff für sich selbst füllen.

Die Zwölf Traditionen beschreiben das Selbstverständnis und die Arbeitsgrundsätze der Anonymen Gruppen, die Zwölf Schritte wiederum stellen eine Art "Programm für das persönliche Wachstum" dar.

Die Zwölf Schritte reichen z.B. vom Eingeständnis, die eigenen Probleme nicht mehr allein lösen zu können über eine innere Bestandsaufnahme bis hin zu einer "Wiedergutmachung" – z.B. bei Personen, denen durch das eigene Suchtverhalten Schaden zugefügt wurde. Die Schritte enden damit, die gesammelten Erfahrungen an andere weitergeben zu wollen.

In den Traditionen wird z.B. festgehalten, dass das gemeinsame Wohlergehen an erster Stelle steht und die Genesung der*des Einzelnen auf der Einigkeit der Gruppe basiert.

Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit zu den Anonymen Gruppen ist das Verlangen danach, beispielsweise "trocken", "clean" oder "emotional gesund" zu werden.

Anonyme Gruppen achten auf strikte Unabhängigkeit von Institutionen und Personen und beziehen keine Stellung zu gesellschaftlichen Fragestellungen.

**Bitte nicht
stören !!
Gruppensitzung**



12. Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppenarbeit

In Selbsthilfegruppen treffen Menschen aufeinander, die zwar ein ähnliches Anliegen haben, die in ihren Persönlichkeiten, Überzeugungen und Herangehensweisen jedoch durchaus sehr verschieden sein können. Auch die Vorstellungen und Bedürfnisse hinsichtlich der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe können deutlich voneinander abweichen, woraus sich Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit ergeben können. Im Folgenden sollen typische Probleme in den unterschiedlichen Phasen des Gruppenprozesses dargestellt werden. Im darauffolgenden Kapitel werden dann Unterstützungsmöglichkeiten für die Auflösung der Konfliktpotentiale vorgestellt.

12.1 Schwierigkeiten in der Anfangsphase

In diesem Abschnitt werden Schwierigkeiten, mit denen sich Selbsthilfegruppen vor allem in der Anfangsphase konfrontiert sehen, dargestellt. Doch natürlich können diese Aspekte auch in jeder anderen Gruppenphase relevant werden.

Mögliche Schwierigkeiten sind etwa:

- Die Teilnehmer*innen wissen nicht, wie sie sich in die Gruppe einbringen oder anderen etwas über sich mitteilen können.
- Die Hilfeerwartung überwiegt die individuelle Bereitschaft, selbst aktiv zu werden – d.h. Betroffene gehen davon aus, dass ihnen primär von den anderen Gruppenmitgliedern geholfen wird (Konsumhaltung).
- Die Verantwortung für das Gruppengeschehen wird an die „Gruppenleiter*innen“ oder die Kontaktpersonen delegiert.
- Immer dieselben Mitglieder leisten alle anfallenden Arbeiten.
- Die Gruppe ist zu groß oder zu klein.
- Betroffenheit und Erwartungen an die Gruppe sind sehr unterschiedlich.
- Es kann keine Einigung über das Gruppenziel und das hierfür erforderliche Vorgehen erreicht werden.



- Organisatorische Minimalbedingungen lassen sich nicht realisieren (z.B. einen geeigneten Gruppenraum zu finden, sich auf einen Termin für die Gruppentreffen zu einigen).
- Die Integration neuer Mitglieder gelingt nur schwer, weil schon eine feste Kerngruppe besteht. Doch auch das Gegenteil ist möglich: Dass neue Mitglieder schwer in die Gemeinschaft aufgenommen werden können, da die Gruppe noch nicht über genügend innere Stabilität verfügt. Die daraus resultierende erhöhte Fluktuation kann die Gruppe zusätzlich gefährden.

12.2 Schwierigkeiten in der Entwicklung und dem Verlauf

Mit der Zeit entwickelt jede Selbsthilfegruppe eigene Strukturen sowie einen eigenen Arbeitsstil. Dies macht einerseits die Stärke einer Gruppe aus – andererseits können hieraus auch Schwierigkeiten entstehen. Ein paar der verbreitetsten sind:

- Es gibt nur wenige aktive und mehr passive Gruppenmitglieder. Die passiven Mitglieder erwarten von den aktiven, dass sie die Gruppe am Leben erhalten. Hiervon fühlen sich diese jedoch überfordert.
- Spezielle Aufgaben und Pflichten werden vorrangig von eher dominanten und besonders aktiven Personen übernommen. Es entsteht dadurch eine Orientierung der Gruppe hin zu einzelnen Mitgliedern, die dadurch als (in)offizielle Gruppenleiter*innen angesehen werden.
- Auf Konflikte in der Gruppe reagieren Mitglieder damit, die Treffen nicht mehr zu besuchen. Dies kann insbesondere die Existenz kleiner Gruppen gefährden.
- Eine starke Fluktuation ("Marktcharakter") gefährdet die kontinuierliche Gruppenentwicklung und -stabilität. Die Entscheidung darüber, ob eine Gruppe für neue Mitglieder offen ist oder nicht, kann in einer solchen Situation große Bedeutung haben.
- Ein wichtiger Faktor für den Zusammenhalt in einer Selbsthilfegruppe ist die wechselseitige Sympathie zwischen den Teilnehmer*innen. Durch diese entsteht eine offene, authentische und einander zugewandte Gruppenatmosphäre. Werden Antipathien und Spannungen zwischen den Mitgliedern nicht thematisiert, können diese die Atmosphäre der Gruppe erheblich belasten.
- Eine zu große Diskrepanz zwischen den Erwartungen an eine Selbsthilfegruppe und den Möglichkeiten ihrer Realisierung führen zu Resignation und/oder Auflösung der Gruppe.



- Wenn Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen und Co. Betroffene an Selbsthilfegruppen "überweisen", kann dies sehr problematisch sein. Häufig sind die Betroffenen nicht über den Selbsthilfe-Charakter informiert und erwarten sofortige Hilfe für ihr Problem, ohne dass sie selbst aktiv werden müssen (Konsumhaltung).

12.3 Schwierigkeiten durch Ausweitung des Engagements

Die Mitglieder einer länger bestehenden Selbsthilfegruppe werden durch die intensive Auseinandersetzung mit ihrem Thema im Laufe der Zeit häufig zu Expert*innen in eigener Sache. Sie haben ihr Problem akzeptiert, können besser mit diesem umgehen bzw. haben es oft sogar bewältigt. Dadurch entsteht nicht selten der Wunsch, die eigenen Kompetenzen zu nutzen, um auch anderen Betroffenen bei ihrer Problembewältigung zu helfen – z.B. in Form von Beratung. Hierdurch erweitert die zunächst ausschließlich nach innen orientierte Selbsthilfegruppe ihre Arbeitsschwerpunkte und Ziele nach außen.

Häufig bildet sich dann eine Kerngruppe, die andere Betroffene, die keine Gruppenmitglieder sind, ehrenamtlich informiert und berät. Die Grenzen zwischen Selbsthilfe und Fremdhilfe lösen sich somit auf. Diese Auflösung der Grenzen kann zu Belastungen und Konflikten sowohl für die gesamte Selbsthilfegruppe als auch für die einzelnen in der Beratung aktiven Mitglieder führen. Die beratenden Mitglieder können durch ihre Doppelrolle als Betroffene und Expert*innen etwa Rollenkonflikte und Überlastung erleben. Für die Gruppe wiederum kann dieses "Expertentum" und die ggf. daraus folgende Dominanz einzelner Mitglieder im Gruppenprozess zu Schwierigkeiten führen.

Gerade in einer solchen Umbruchphase sind Offenheit sowie die gegenseitige Vergewisserung bezüglich gemeinsamer Ziele und Wege eine wichtige Voraussetzung für das Weiterbestehen der Gruppe.

Das frühzeitige Zurateziehen professioneller Unterstützung kann in dieser Situation zudem vor schwerwiegenden Unstimmigkeiten und Enttäuschungen bewahren.



13. Unterstützungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Die heutige Selbsthilfe-Landschaft ist äußerst vielfältig – diese Vielfalt zeigt sich auch in den Unterstützungsmöglichkeiten, die Selbsthilfegruppen nicht nur in Krisenzeiten, sondern auch in allen anderen Phasen des Gruppenprozesses und der gemeinsamen Weiterentwicklung offenstehen.

Nachfolgend findest Du eine Übersicht solcher Angebote und Möglichkeiten des Austauschs.

13.1 Professionelle Gruppenberatung

Selbsthilfegruppen charakterisieren sich vor allem dadurch, dass sie ohne professionelle Hilfe arbeiten. Dennoch können sie Beratung und Unterstützung durch Fachpersonen in Anspruch nehmen.

Treten Probleme im Miteinander auf, ist es für die Mitglieder häufig nicht leicht, die eigentlichen Ursachen des Konflikts zu erkennen, da die Schwierigkeiten sehr eng mit der Gruppendynamik verknüpft sein können. Eine Auflösung der Konfliktpunkte ist dann kaum möglich.

Stecken Selbsthilfegruppen also in einer solchen Schieflage, bietet es sich an, punktuelle Unterstützung von außen in Anspruch zu nehmen – etwa durch Mitarbeiter*innen von Selbsthilfe-Kontaktstellen oder Sozialarbeiter*innen bzw. Psycholog*innen, die in Gruppenarbeit erfahren sind. Welche Form der Unterstützung erforderlich ist, entscheidet dabei immer die Gruppe selbst.

Bevor von außen Hilfe hinzugezogen wird, sollten die Problempunkte genau formuliert sein. Zudem sollte der Wunsch nach Beratung möglichst von allen Gruppenmitgliedern ausgehen.

Es hat sich bewährt, dass die Gruppe eine*n Berater*in zu einem Gruppentreffen einlädt, bei dem alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe anwesend sind.

Der Rahmen der Unterstützung sollte dabei im Vorfeld klar abgesteckt werden. Wichtig ist zudem, dass sich Berater*innen nicht in die Thematik der Selbsthilfegruppe einmischen, sondern ihre Beratung nur auf Gruppenstruktur und -arbeitsweise sowie den Umgang der Gruppenmitglieder miteinander konzentrieren.



13.2 Professionelle Anleitung der Gruppe

Sofern schwerwiegende Konflikte die Gruppenarbeit gefährden oder die Selbsthilfegruppe auseinanderzubrechen droht, stehen die Mitglieder vor der Wahl: Entweder löst sich die Gruppe auf – oder sie versucht, mit Hilfe einer zeitlich befristeten Anleitung die Probleme in den Griff zu bekommen.

Sinn und Ziel einer Anleitung besteht darin, Schwierigkeiten, Konflikte sowie gruppenspezifische Prozesse sichtbar zu machen. Sie soll Anregungen und Hilfestellungen geben, sodass Konfliktsituationen in der Gruppe gemeinschaftlich bewältigt werden können. Auf diese Weise wird die Arbeitsfähigkeit der einzelnen Mitglieder und der Selbsthilfegruppe insgesamt verbessert oder wiederhergestellt.

Neben diesen gezielten Kriseninterventionen kommt es vor, dass Selbsthilfegruppen in ihrer Anfangsphase angeleitet werden, z.B. während der ersten 3-10 Treffen.

Hierbei ist es entscheidend, dass der*die professionelle Helfer*in die Eigeninitiative und Kompetenzen der Mitglieder im Hinblick auf die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe stärkt und sie befähigt, das Gruppengeschehen folglich eigenverantwortlich zu gestalten. Im Fokus einer*r professionellen Helfer*in sollte daher das Ziel stehen, sich selbst (nach erfolgreicher Starthilfe) als Anleiter*in überflüssig zu machen.

Das funktioniert jedoch nicht immer. Erfahrungen zeigen, dass Gruppen nach Beendigung der professionellen Anleitung manchmal keinen langen Bestand mehr haben.

Begründet ist dies häufig in der Entwicklung einer Gruppendynamik, die sich auf die*den Anleiter*in als Leiter*in der Gruppe fixiert hat. Sobald die anleitende Person das Gruppengeschehen dann nicht mehr begleitet, zerfällt die Gruppe.

Jedoch gibt es auch positive Beispiele, die zeigen, dass professionelle Anleitung über eine begrenzte Zeit und mit klar vereinbarten Zielen das Gruppengeschehen auf einen guten Weg bringen kann.

Die Finanzierung einer Anleitung ist hingegen oft problematisch, sofern sie nicht von einer Selbsthilfe-Kontaktstelle getragen wird. Sie ist teuer und nicht jedes Mitglied kann sich diese Kosten leisten. Wenn Interesse bezüglich der Inanspruchnahme einer professionellen Anleitung besteht, empfiehlt es sich daher, rechtzeitig die Mitarbeiter*innen von der Selbsthilfe-Kontaktstellen anzusprechen, um die Möglichkeiten gemeinsam auszuloten.

Entscheidet sich eine Gruppe für eine kontinuierliche Anleitung/Begleitung, ist sie keine reine Selbsthilfegruppe mehr. Korrekter würde man sie dann als begleitete/angeleitete oder therapeutische Selbsterfahrungsgruppe bzw. Gesprächsgruppe bezeichnen.

13.3 Selbsthilfegruppen-Gesamttreffen

Auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen kann dazu beitragen, Konflikte in der eigenen Gruppe aufzulösen. Eine besondere Form des Erfahrungs- und Informationsaustauschs zwischen Gruppen stellen Gesamttreffen dar. An Gesamttreffen nehmen alle interessierten Gruppen teil, die entweder am gleichen Thema arbeiten (z.B. Angst und Depression, AD(H)S, Brustkrebs) oder die aus der gleichen Region kommen. Im Vordergrund steht hierbei der wechselseitige Erfahrungsaustausch über den Verlauf und die Effekte der Selbsthilfegruppenarbeit. Es werden Schwierigkeiten und Veränderungen, die die ganze Gruppe betreffen, besprochen – nicht persönliche Probleme von Einzelnen.

Auch für Neuinteressierte, die sich auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe befinden, kann ein Gesamttreffen sehr informativ sein. Durch den gebündelten Kontakt zu vielen verschiedenen Gruppen kann ein Einblick in ihre Arbeitsweisen gewonnen werden und es besteht die Möglichkeit, sich dann einer bestehenden Gruppe anzuschließen.

Auch Fachleute aus den Bereichen Gesundheit und Soziales können zu den Gesamttreffen eingeladen werden, um auf diesem Weg mit den Selbsthilfegruppen Informationen und Wissen auszutauschen.

Über das Gesamttreffen können zudem Interessen und Forderungen der Selbsthilfegruppen eines bestimmten Themenbereichs diskutiert und Perspektiven einer gemeinsamen Strategie zur Durchsetzung der Forderungen entwickelt werden. Es können gemeinsam neue Ideen entwickelt oder Impulse und Hilfestellung für einzelne Gruppen, z.B. wechselseitige Beratung und Unterstützung in besonderen Situationen, vereinbart werden. Gesamttreffen dienen auch der Planung gemeinsamer Veranstaltungen.

Zu Gesamttreffen kann jede Selbsthilfegruppe andere Gruppen einladen. In vielen Fällen werden sie von Selbsthilfe-Kontaktstellen organisiert, da diese über die existierenden Gruppen eines Themenbereiches oder einer Region in der Regel gut informiert sind. Selbsthilfe-Kontaktstellen bündeln Informationen über aktuelle Gesamttreffen. Auch wer Interesse daran hat, ein Gesamttreffen zu initiieren bzw. mitzuorganisieren, kann sich an die Kontaktstellen wenden.

Gesamttreffen sollten regelmäßig, aber nicht zu häufig stattfinden. Erfahrungen zeigen, dass eine Moderation durch Fachpersonen oder erfahrene Gruppenmitglieder hilfreich ist, um die vielfältigen Anliegen aufzugreifen und das Treffen zu strukturieren.

13.4 Gruppeninventur – Eine Bestandsaufnahme

Nach längerem gemeinsamem Weg lohnt es sich als Gruppe innezuhalten und zu schauen, was bislang geschafft wurde und wohin die Reise weitergehen soll.

Ähnlich wie bei der Jahresinventur eines Geschäftes kann die Gruppe unter Moderation gemeinsam darüber nachdenken, was aktuell gut läuft und wo es etwas zu ändern gibt. Braucht es neue Ideen für Inhalte, Struktur oder Aufgabenverteilung? Gibt es Konflikte oder schwelende Probleme, denen sich die Gruppen in Ruhe widmen möchten? Ist der Generationenwechsel oder die Aufnahme von Neuen ein Thema? Woran lohnt es sich weiterzuarbeiten, was gibt es zu würdigen und zu bewahren?

Hierzu bietet das Fortbildungsprogramm von SEKIS Termine an, die Du mit Deiner Gruppe buchen kannst. Pro Termin kann eine Selbsthilfegruppe an einer 3-4 stündigen Gruppeninventur teilnehmen. Jedes Mitglied dieser Gruppe erhält die Möglichkeit sich in den Inventurprozess einzubringen. Daher sollte bei der Terminwahl darauf geachtet werden, dass möglichst viele Mitglieder der Gruppe dabei sein können. Jeweils zwei Moderator*innen unterstützen den Gruppenprozess mit kreativen Methoden der Gruppenarbeit und priorisieren die Themen gemeinsam mit den Teilnehmenden. Schau einfach in das Fortbildungsprogramm oder sprich Deine Selbsthilfe-Kontaktstelle an.



13.5 Selbsthilfe-Tage, Aktionstage und Selbsthilfemärkte

Selbsthilfe-Tage und andere Formate bieten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich einer breiten Öffentlichkeit vorzustellen. An Informationsständen informieren die Gruppen Interessierte über ihre Gruppenarbeit sowie über das jeweilige Krankheitsbild bzw. Thema der Selbsthilfegruppe.

Interessierte und Betroffene erhalten so die Gelegenheit, direkt Kontakt zu Mitgliedern aufzunehmen und etwas über die jeweilige Selbsthilfegruppe zu erfahren.

Selbsthilfe-Tage werden etwa von Dachverbänden der Selbsthilfe und den Selbsthilfe-Kontaktstellen an wechselnden Orten in Berlin veranstaltet. Doch auch Kliniken und Krankenhäuser sowie bezirkliche und freie Träger ermöglichen solche Events.

Eine andere Möglichkeit, Selbsthilfe erleb- und erfahrbar zu machen, bieten Selbsthilfe-Festivals. Sie demonstrieren, dass Selbsthilfegruppenarbeit mehr als "nur" ein Stuhlkreis sein kann. Bislang haben drei solcher Selbsthilfe-Festivals auf dem Tempelhofer Feld stattgefunden. Videos sind auf der Website von SEKIS zu finden.

Diese unterschiedlichen Aktionstage bringen interessierten Besucher*innen Ideen näher, die Selbsthilfe und Kultur vereinen. Hierzu gehören beispielsweise Auftritte von Bands aus dem Suchtbereich, Theater-Ensembles von Krebs-Betroffenen und Poetry-Slam-Beiträge von Vertreter*innen der Jungen Selbsthilfe.

13.6 Organisatorische Hilfe

Professionelle Helfer*innen (z.B. in Selbsthilfe-Kontaktstellen oder gesundheitsbezogenen/sozialen Einrichtungen) können Selbsthilfegruppen auch in organisatorischen Belangen unterstützen. Möglich sind etwa:

- Bereitstellung oder Vermittlung geeigneter Räume für Selbsthilfegruppentreffen
- Öffentlichkeitsarbeit (Newsletter, Online-Datenbank, Website, Selbsthilfe-Wegweiser, Flyer, Postkarten u.s.w.)
- Vermittlung kompetenter Fachleute für Vorträge, Diskussionsrunden oder Workshops
- gemeinsame Organisation und Durchführung von Informationsveranstaltungen (Selbsthilfe-Tage u.a.)



14. Selbsthilfe-Kontaktstellen

Selbsthilfe-Kontaktstellen bündeln das Wissen über Selbsthilfe in ihrer Region und informieren über Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweisen. Somit sind sie erste Anlaufstelle bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder -Initiative.

Menschen, die eine neue Selbsthilfegruppe gründen wollen, sowie bereits bestehende Gruppen werden durch Selbsthilfe-Kontaktstellen aktiv unterstützt. Die Angebote reichen vom Bereitstellen geeigneter Räumlichkeiten über die Begleitung des Gründungsprozesses bis hin zur Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit und der Organisation von selbsthilferelevanten Veranstaltungen.

In den Kontaktstellen arbeiten professionelle Berater*innen, die ihr Fachwissen allen Interessierten (Betroffenen, Fachleuten wie Ärzt*innen, Psychotherapeut*innen, Sozialarbeiter*innen, Pressevertreter*innen etc.) zur Verfügung stellen.

Mittlerweile gibt es in allen größeren Orten der Bundesrepublik Selbsthilfe-Kontaktstellen. Eine Übersicht der Berliner Kontaktstellen inklusive Adressen und Kontaktdaten findest Du hier:

- » **SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Straße)
Tel.: 030-892 66 02
sekis@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
- » **Selbsthilfe Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf**
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin (Eingang Weimarer Straße)
Tel.: 030-890 285 38
selbsthilfe@sekis-berlin.de
www.sekis-berlin.de
- » **Selbsthilfe Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg**
Boxhagener Straße 89, 10245 Berlin
Tel.: 030-291 83 48
info@selbsthilfe-treffpunkt.de
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
- » **Selbsthilfe-Kontaktstelle Synapse Lichtenberg**
Schulze-Boysen-Straße 38, 10365 Berlin
Tel.: 030-554 918 92
info@kiezspinne.de / selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
www.kiezspinne-fas.org

- » **Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont Hohenschönhausen**
 Ahrenshooper Straße 5, 13051 Berlin
 Tel.: 030-962 10 33
info@selbsthilfe-lichtenberg.de
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
- » **Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf**
 Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin
 Tel.: 030-54 25 103
selbsthilfe@wuhletal.de
www.wuhletal.de
- » **Selbsthilfe-Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH**
 Perleberger Straße 44, 10559 Berlin
 Tel.: 030-394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de
- » **Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord**
 Wilhelm-Busch-Straße 13, 12043 Berlin
 Tel.: 030-681 60 64
info@selbsthilfe-neukoelln.de
www.stzneukoelln.de
- » **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd**
 Lipschitzallee 80, 12353 Berlin
 Tel.: 030-605 66 00
shkgropiusstadt@t-online.de
www.stzneukoelln.de
- » **KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow**
 (Büro und Gruppenräume)
 Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
 Tel.: 030-499 87 09 10
kis@hvd-bb.de
www.kis-pankow.de
- » **KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Prenzlauer Berg**
 (Gruppenräume)
 Fehrbelliner Straße 92, 10119 Berlin
- » **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus**
 Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin (Buch)
 Tel.: 030-941 54 26
selbsthilfeinbuch@albatros-gmbh.de
www.albatros-gmbh.de



- » **Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf**
Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Günter-Zemla-Haus)
Tel.: 030-416 48 42
selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
- » **Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt**
Wattstraße 13, 13629 Berlin
Tel.: 030-382 40 30
shtsiemensstadt@casa-ev.de
www.casa-ev.de
- » **Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau**
Mauerstraße 6, 13597 Berlin
Tel.: 030-333 50 26
shtmauerritze@casa-ev.de
www.casa-ev.de
- » **Selbsthilfe-Kontaktstelle Steglitz-Zehlendorf (Mittelhof e.V.)**
Königstraße 42/43, 14163 Berlin
Tel.: 030-801 975 14
selbsthilfe@mittelhof.org
www.mittelhof.org/selbsthilfe
- » **Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg**
Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin
Tel.: 030-85 99 51-330 / 030-85 99 51-333
selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de/stadtteilarbeit/selbsthilfetreffpunkt
- » **Selbsthilfe-Kontaktstelle Eigeninitiative Treptow-Köpenick**
Genossenschaftsstraße 70, 12489 Berlin
Tel.: 030-631 09 85
eigeninitiative@ajb-berlin.de
www.eigeninitiative-berlin.de

Bundesweit:

- » **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



Selbsthilfe Hilft



HORIZONT
Selbstige Kunst- und Bewegungstheorie
LICHTENBERG | HINRICHSHAGEN

Sei Neugierig



15. Weiterführende Informationen

» Junge Selbsthilfe

Berlin: www.stadtrand-berlin.de/junge-selbsthilfe/willkommen
www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe

National: www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/

» Migration und Selbsthilfe

Berlin: www.sekis-berlin.de/themen/migration
www.stzneukoelln.de/selbsthilfe-und-migration

National: www.nakos.de/themen/migrantinnen
www.netzwerk-selbsthilfe.com/selbsthilfe-aktiv-in-bremen/migration-selbsthilfe.html

» Fortbildung in der Selbsthilfe

Berlin: www.sekis-berlin.de/aktuelles/wwwsekisdefortbildung
www.lv-selbsthilfe-berlin.de

» Selbsthilfeförderung

Berlin: www.sekis-berlin.de/themen/foerderung

» Datenschutz

Berlin: www.sekis-berlin.de/themen/datenschutz/

National: www.nakos.de/themen/datenschutz/
www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/datenschutz-in-der-selbsthilfe

Impressum

Herausgeberin:

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin, Träger Selko e.V.

Bismarckstrasse 101

10625 Berlin

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de

www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de

www.twitter.com/SelbsthilfeBer

Redaktion:

Julia Putfarcken, Ricarda Raabe und die Mitarbeiter*innen der Berliner Selbsthilfekontaktstellen

Verantwortlich für den Inhalt:

Ella Wassink, Geschäftsführung Selko e.V.

Auflage:

12. komplett überarbeitete Auflage 2019

Druck: Pinguin Druck GmbH, Marienburger Straße 16, 10405 Berlin

Fotos: Jörg Farys, DIE PROJEKTOREN

Gestaltung: G&H - Agentur für Design, www.grafik-und-herstellung.de

Die Neuauflage wurde gefördert mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse

Copyright:

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

selko»

Dachverband der Berliner
Selbsthilfe-Kontaktstellen

sekis»

Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle Berlin





SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin

Bismarckstrasse 101

10625 Berlin

Tel 030 890 285 38

Fax 030 890 285 40

sekis@sekis-berlin.de

www.sekis.de

www.facebook.com/selbsthilfeberlin.de

www.twitter.com/SelbsthilfeBer