

Selbsthilfegruppen

EIN LEITFADEN FÜR DIE PRAXIS



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ARBEIT UND SOZIALORDNUNG,
FAMILIE, FRAUEN UND SENIOREN

Herausgeber:

Ministerium für Arbeit und Sozialordnung,
Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg
Referat Bürgerschaftliches Engagement
Schellingstr. 15
70174 Stuttgart
Tel.: 0711-123-36 60
Fax: 0711-123-39 89
www.buergerengagement-bw.de

Stuttgart, November 2014

Druck: Schwäbische Druckerei GmbH, Stuttgart

Titelbild: Klaus Köder, Aalen

Satz und Gestaltung: Bärbel Handlos, Mannheim

Das Referat Bürgerschaftliches Engagement im Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren steht in direktem Kontakt zu engagierten Bürgerinnen und Bürgern. Es ist Ansprechpartner für Organisationen, Gruppen und Initiativen, wenn rund um das Bürgerschaftliche Engagement Beratung und Unterstützung benötigt wird.

Es ist verantwortlich für eine gute und vertrauensvolle landesweite Zusammenarbeit der Mitglieder des Landesnetzwerkes Bürgerschaftliches Engagement. Als Geschäftsstelle für das Landesnetzwerk arbeitet das Referat BE an der konzeptionellen Weiterentwicklung und Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements in Baden-Württemberg. Dabei steht die themen- und generationenübergreifende Arbeit im Vordergrund.

Daneben unterstützt das Referat BE die drei kommunalen Teilnetzwerke – also das Landkreisnetzwerk, das Städtenetzwerk und das Gemeindenetzwerk – sowie die Arbeitsgemeinschaft Bürgerschaftliches Engagement e.V. in finanzieller Hinsicht und stellt die fachliche Beratung sicher.

Eine weitere wichtige Aufgabe des Referats BE ist, für die bürgerschaftlich und ehrenamtlich Tätigen sowie für Hauptamtliche und Fachkräfte ein aktuelles und attraktives Fortbildungs- und Seminarangebot vorzuhalten.

Nicht zuletzt arbeitet das Referat BE mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen zusammen und fördert die Selbsthilfekontaktstellen.

Grußwort Ministerin Katrin Altpeter

Liebe Leserin, lieber Leser,
dieser Leitfaden bietet Ihnen einen guten Überblick über alles, was Sie für die erfolgreiche Arbeit einer Selbsthilfegruppe wissen müssen. Darüber hinaus bietet er Antworten auf alle wichtigen Fragen – sei es zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, zu Möglichkeiten finanzieller Unterstützung oder zur Mitgliedergewinnung. Diese Empfehlungen sind keine graue Theorie, sondern gründen auf Erfahrungswerten, die die Selbsthilfe in den vergangenen Jahrzehnten gemacht hat.



Immer wieder bin ich bei persönlichen Begegnungen beeindruckt von dem, was Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg für unsere Gesellschaft leisten. Sich trotz eigener Betroffenheit – sei es durch Behinderung, chronische Erkrankung oder andere Herausforderungen – für sich selbst und für andere Menschen einzusetzen und gemeinsam einen Ort des Verständnisses, des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung zu schaffen, nötigt mir tiefen Respekt ab. Unsere Gesellschaft wäre ohne die Selbsthilfegruppen ein ganzes Stück ärmer. Allen Aktiven danke ich an dieser Stelle herzlich für ihr Engagement.

Ich bin sicher, dass dieser Leitfaden dazu beitragen wird, die Selbsthilfegruppen – bereits bestehende ebenso wie neu gegründete – in ihrer erfolgreichen Arbeit zu unterstützen. Und ich würde mich sehr freuen, wenn er denjenigen Mut macht, die mit dem Gedanken spielen, eine neue Gruppe zu gründen und sie die Idee Realität werden lassen.

Ihnen allen wünsche ich für Ihre weitere Arbeit alles Gute und viel Erfolg.

A handwritten signature in blue ink that reads "Katrin Altpeter".

Katrin Altpeter MdL

Ministerin für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren
Baden-Württemberg

Selbsthilfegruppen

Ein Leitfaden für die Praxis

Wir danken Birgit Moos-Hofius und Ilse Rapp, die den Leitfaden in der Originalfassung entwickelt haben.

Hinweis

Diese Informationsschrift wird von der Landesregierung in Baden-Württemberg im Rahmen ihrer verfassungsmäßigen Verpflichtung zur Unterrichtung der Öffentlichkeit herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von anderen Kandidaten oder Helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für alle Wahlen. Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist auch die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die vorliegende Druckschrift nicht so verwendet werden, dass dies als Parteinahme des Herausgebers zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Diese Beschränkungen gelten unabhängig vom Vertriebsweg, also unabhängig davon, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Informationsschrift dem Empfänger zugegangen ist. Erlaubt ist es jedoch den Parteien, diese Informationsschrift zur Unterrichtung ihrer Mitglieder zu verwenden.

Der Text wurde überarbeitet von:

Bernarda Deufel (Selbsthilfebüro Freiburg), Bärbel Handlos (Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Heidelberger Selbsthilfebüro), Christine Ludwig (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Landratsamt Bodenseekreis) und Lisa Thiel (KIGS – Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe der AOK Ulm-Biberach).

Inhaltsverzeichnis	Seite
Zum Inhalt	6
Gemeinschaftliche Selbsthilfe und ihre Geschichte	7
Prinzipien und Spektrum der gemeinschaftlichen Selbsthilfe	8-10
Selbsthilfeorganisationen	9
Selbsthilfeinitiativen	10
Selbsthilfegruppen	10
Arbeitsweisen regionaler Selbsthilfegruppen	11-12
Gruppen, die einem Verband angeschlossen sind	11
Gesprächsselbsthilfegruppen nach dem 12-Schritte-Programm	11
Gesprächsselbsthilfegruppen	12
Wirkung und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppe	13-14
Vertraulichkeit	13
Selbstsorge	13
Verantwortung für sich selbst und für die Gruppe	14
Freiwilligkeit	14
Regelmäßigkeit	14
Der Weg in eine Selbsthilfegruppe	15-21
Mitglied werden in einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe	15
Gründung einer Selbsthilfegruppe	16
Öffentlichkeitsarbeit für die neue Gruppe	17
Pressemitteilung für die regionale Zeitungen	17
Aushänge und kleine Flyer	18
Räume für Gruppentreffen	19
Das erste Gruppentreffen	20
Hinweise für die Initiatorin / den Initiator einer Selbsthilfegruppe	21
Die Selbsthilfegruppen-Arbeit	22-28
Gruppengröße	22
Persönliche Anrede	23
Treffen von Mitgliedern außerhalb der Gruppensitzungen	23
Dauer der Gruppensitzung	24
Der Rahmen für die Gruppensitzungen	24
Der Beginn der Gruppensitzungen	24
Das Ende der Gruppensitzungen	25
Gruppenregeln	25
In der Gruppe entstehen Beziehungen	27
Ausscheiden von Gruppenmitgliedern	27
Aufnahme neuer Gruppenmitglieder	27
Geschlossene Gruppe	28

Mögliche Herausforderungen in Selbsthilfegruppen	29-30
Selbsthilfegruppenarbeit braucht Kontinuität	29
Brauchen Selbsthilfegruppen eine Leitung?	30
Unterstützung für Selbsthilfegruppen	31-32
Vernetzung und Kooperation – Selbsthilfegruppen profitieren voneinander	31
Möglichkeiten finanzieller Unterstützung für Selbsthilfegruppen	31
Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit	32
Qualifizierung für Selbsthilfeengagierte	32
Erfahrungen von Selbsthilfegruppenmitgliedern	33-40
Brustkrebs und das Sprungbrett zur Lebensfreude	33
Eine Gruppe darf enden	34
Meine Krankheit, unsere Krankheit	35
Seelische Gesundheit, und so weiter	37
Pflegen und überleben	39
 Adressen, Informationen und Möglichkeiten der Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Interessierte	 41-58
Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe	41-50
LAG KISS	51
LAG SELBSTHILFE	52
Der PARITÄTISCHE	54
BWAG	56
Finanzierungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen	58-63
Finanzierung durch die gesetzlichen Krankenkassen	58
Projektförderung durch einzelne Krankenkassen	58
Gemeinschaftsförderung für Selbsthilfeorganisationen	59
Finanzierung durch die öffentliche Hand	59
Förderung durch das Ministerium	60
Hilfsverein für seelische Gesundheit in Baden-Württemberg e.V.	61
Förderung nach § 45d SGB XI	62
Sonstiges	62
Aktion Mensch	63
Stiftung Mitarbeit	63
Weitere wichtige Anlaufstellen und Adressen	64-66
NAKOS	64
Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e.V.	65
Mütter- und Familienzentren	66
Literatur zum Thema Selbsthilfegruppen	67

*“Das Leiden ist schon halb geheilt, hat man es anderen mitgeteilt.”
(Eugen Roth)*

Zum Inhalt

Dieser Leitfaden richtet sich alle, die sich für die gemeinschaftliche Selbsthilfe interessieren, insbesondere aber an Initiatorinnen und Initiatoren sowie Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

Mit ihm geben wir Tipps, Informationen und Erfahrungen weiter, die sich bei der Arbeit von Selbsthilfegruppen und deren Unterstützung bewährt haben.

Leserinnen und Leser, die überlegen, ob sie sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, bekommen einen Einblick in die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen. Ihnen soll die Lektüre dieses Leitfadens die Entscheidung für ein Engagement in einer Selbsthilfegruppe erleichtern.

Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und Interessierten wollen wir Anregungen für den Aufbau und das gelingende Miteinander in einer Selbsthilfegruppe geben. Sie erfahren, wo es Unterstützung gibt und wohin sie sich wenden können.

Eine Selbsthilfegruppe entsteht und lebt durch das Miteinander Vieler. Selbsthilfegruppen sind ein großer Bereich im weiten Feld des bürgerschaftlichen Engagements. Sie zeichnen sich durch einige Besonderheiten aus, die Betroffenheit sei hier als wichtiges Kriterium genannt.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe und ihre Geschichte

Selbsthilfe ist immer dort entstanden, wo Menschen ihre Notlagen aus eigener Kraft meistern wollten bzw. mussten. Sie haben sich zusammengeschlossen und sich gemeinsam um ihre Belange gekümmert. Formen von Selbsthilfe finden sich bereits in mittelalterlichen Gilden. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts haben sich Menschen in Genossenschaften zusammengeschlossen und damit Selbsthilfe verwirklicht.

Selbsthilfegruppen, wie wir sie heute kennen, haben ihren Ursprung in Amerika um 1935. Damals entstanden die ersten Gruppen für alkoholabhängige Menschen – die Anonymen Alkoholiker. In den 1970er Jahren setzten sich zunehmend Menschen mit Behinderung gemeinsam mit ihren Angehörigen für eine bessere Integration in die Gesellschaft ein. Eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen für Betroffene mit chronischen Erkrankungen entwickelte sich in den 1980er Jahren. Diese engagieren sich bis heute beispielsweise für bessere therapeutische Hilfen und soziale Unterstützung.

Viele der regional aktiven Selbsthilfegruppen schlossen sich auf Landes- oder Bundesebene zusammen und gründeten Verbände (sogenannte Selbsthilfeorganisationen), die sich vor allem auf politischer Ebene für die Interessen ihrer Mitglieder engagieren.

Die Vielfalt der Selbsthilfegruppen entwickelt sich beständig. Es entstanden und entstehen neue Arbeitsweisen (z.B. Formen der Online-Selbsthilfe) sowie neue Zielgruppen (z.B. junge Menschen, Menschen mit seltenen Erkrankungen oder mit Migrationshintergrund).

Prinzipien und Spektrum der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Charakteristisch für gemeinschaftliche Selbsthilfe sind folgende Prinzipien: Das Prinzip der Selbsthilfe (Hilfe außerhalb der Familie und ergänzend zur professionellen Hilfe) und das Gruppenprinzip (der Versuch, Probleme gemeinschaftlich zu lösen).

Gemeinschaftliche Selbsthilfe lebt von der Erfahrung einzelner Menschen und dem Wissen, dass eine Lösung ihres Problems eigenverantwortlich und gemeinsam mit anderen gelingen kann (Solidarität).

Sie umfasst den gesundheitlichen und den sozialen Bereich und lässt sich in folgende Unterbereiche aufteilen:

- Behinderungen (z.B. Körperbehinderungen, Seh- und Hörbehinderungen); Chronische Erkrankungen (z.B. Krebserkrankungen, Rheuma, Asthma, Erkrankungen der Organe);
- Suchterkrankungen (z.B. Alkoholabhängigkeit, Essstörungen, Drogensucht, Spielsucht, Onlinesucht);
- Psychische Erkrankungen (z.B. Angsterkrankungen, Depression, Schizophrenie);
- Psychosoziale Probleme (z.B. Trauer, Trennung, Mobbing);
- besondere soziale Situationen (z.B. Arbeitslosigkeit, Adoptionseltern, Pflegeeltern, verwaiste Eltern, Stottern);
- Frauen und Männer (z.B. Frauen in der Lebensmitte, Väteraufbruch)

Mit dem Begriff „gemeinschaftliche Selbsthilfe“ wird ein breites Spektrum verschiedener Zusammenschlüsse bezeichnet. Sie unterscheiden sich in ihren Zielen und Inhalten, ihren Organisationsformen sowie ihren Arbeitsweisen:

Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfeorganisationen sind große, überregional (auf Landes- oder Bundesebene) organisierte Zusammenschlüsse chronisch kranker oder behinderter Menschen und deren Angehörigen (z.B. Rheuma-Liga, AMSEL, Psychiatrieerfahrene).

Sie streben die Verbesserung der Lebenssituationen von Menschen mit einer Behinderung oder einer chronischen Erkrankung an und setzen sich für eine bessere medizinische und soziale Versorgung der Betroffenen ein.

Selbsthilfeorganisationen informieren über Ursachen, Folgen und Begleiterscheinungen einer Erkrankung oder Behinderung. Sie leisten gezielte Öffentlichkeitsarbeit und stellen medizinische, technische und rechtliche Unterstützung bereit (z.B. Bewegungsangebote, Ernährungsberatung, Informationen zu Hilfsmitteln und zu sozial- und versicherungsrechtlichen Fragen).

Um ihrem breiten Arbeitsfeld gerecht zu werden, brauchen Selbsthilfeorganisationen eine wirkungsvolle Organisationsstruktur, meist in Form eines Verbandes.

Selbsthilfeinitiativen

Selbsthilfeinitiativen wollen soziale, ökologische oder politische Missstände beseitigen. Sie setzen sich für bestimmte Ziele ein, z.B. für einen neuen Kinderspielplatz, für eine saubere Umwelt, für eine menschenfreundliche Gestaltung von Arbeitsplätzen, für die barrierefreie Gestaltung öffentlicher Räume etc. Selbsthilfeinitiativen sensibilisieren die Öffentlichkeit für aktuelle Themen. Dadurch sind sie häufig Motor für große und kleine gesellschaftliche Veränderungen.

Selbsthilfegruppen

„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 selbst 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 Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu."

DEUTSCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFEGRUPPEN (DAG SHG) e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppen-Unterstützung. Ein Orientierungsrahmen, Gießen 1987, Seite 5.

Arbeitsweisen regionaler Selbsthilfegruppen

Menschen, die sich in einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen haben, stärken sich durch ihre vertrauensvolle Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern. Sie festigen ihr Selbstwertgefühl und lernen, ihre sozialen Beziehungen auch außerhalb der Gruppe zu verbessern. Es geht um Erfahrungs- und Wissensaustausch, gegenseitiges Verständnis und gegenseitige Unterstützung.

Regionale Gruppen haben auf Grund ihrer Entstehung und Tradition unterschiedliche Organisationsformen und Arbeitsweisen.

Gruppen, die einem Verband angeschlossen sind:

Selbsthilfeorganisationen auf Landes- oder Bundesebene, die auf ein bestimmtes Krankheitsbild oder eine gemeinsame Krankheitsfolge ausgerichtet sind, haben teilweise regionale Ableger, oft in Form von Selbsthilfegruppen. In diesen Selbsthilfegruppen findet ein Austausch der Betroffenen und ihrer Angehörigen statt. Daneben ist die Beratung Ratsuchender häufig ein wichtiges Angebot, die Lobbyarbeit für das gemeinsame Anliegen und die gesellige Zusammenkunft sind weitere Schwerpunkte. Diese verbandlich strukturierten Selbsthilfegruppen werden von der Bundes- und Landesebene mitbetreut, sie sind rechtlich unselbstständig und an Weisungen der Verbände gebunden.

Gesprächsselbsthilfegruppen nach dem 12-Schritte-Programm:

Dieses Programm wurde 1935 von Alkoholikern für Alkoholiker entwickelt und wird auch heute noch besonders bei Selbsthilfegruppen mit Suchterkrankungen umgesetzt. Auch im Bereich nichtstofflich gebundener Süchte und seelischer Gesundheit ist es eine gängige Arbeitsweise. Das 12-Schritte-Programm wurde für den jeweiligen Bereich angepasst, eines der wichtigsten Prinzipien ist die Anonymität der Gruppenmitglieder.

Diese Gruppen möchten ihre Anonymität und Unabhängigkeit bewahren, sie lehnen von außen kommende Unterstützung ab und finanzieren sich ausschließlich durch eigene Mittel.

Gesprächsselbsthilfegruppen:

Grundlage der Gruppenarbeit ist das möglichst gleichberechtigte Gespräch in regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen. In der Regel gehören ihnen zwischen 6 und 15 Personen an.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist in der Regel kostenlos.

Die "Mitgliedschaft" in einer solchen Gesprächsselbsthilfegruppe ist nicht vergleichbar mit Mitgliedschaften in Vereinen oder anderen Organisationen. Entstehende Kosten, wie z.B. die Miete des Gruppenraums, tragen alle gemeinsam. Es gibt eine Vielzahl von Fördermöglichkeiten, die die Arbeit der Selbsthilfegruppe erleichtern (hierzu siehe das Kapitel: Finanzierungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen S.56).

Dieser Leitfaden beschreibt die Arbeitsweisen, Strukturen und Unterstützungsmöglichkeiten von Gesprächsselbsthilfegruppen.

Wirkung und Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen

„Die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe erhöht die Lebens- und Gesundheitskompetenz, also die Fähigkeit des Einzelnen im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, am Arbeitsplatz, im Gesundheitssystem und in der Gesellschaft ganz allgemein.“ (Ilona Kickbusch, 2006)

Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind selbstständiger und selbstbewusster im Umgang mit ihrer Erkrankung. Menschen „lernen“ in einer Selbsthilfegruppe, mit ihrer Erkrankung, ihrem Problem, ihrer Lebenssituation besser umgehen zu können. Die Lebensqualität steigt, sie sind besser informiert. Professionelle Hilfsangebote und mögliche Therapien werden gezielter und kritischer in Anspruch genommen.

Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickeln aus ihrer gemeinsamen Betroffenheit Solidarität, Verständnis und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe bietet ihnen einen geschützten Rahmen, in dem sie voneinander und miteinander lernen können: Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, entlasten und ermutigen sich gegenseitig und eignen sich gemeinsam Fähigkeiten an, mit denen sie ihren Alltag besser bewältigen.

Um in dieser Form miteinander reden und arbeiten zu können, kann es für Selbsthilfegruppen hilfreich sein, sich an den folgenden Leitlinien zu orientieren:

Vertraulichkeit

Die wichtigste Grundlage, um in einer Gruppe zusammenarbeiten zu können, ist Vertraulichkeit. Die Mitglieder verpflichten sich gegenseitig zur Verschwiegenheit.

Selbstsorge

Die Bewältigung der eigenen Situation steht für die einzelnen Mitglieder einer Selbsthilfegruppe im Mittelpunkt. Durch die gegenseitige Anteilnahme, das Gespräch und den Austausch erfahren alle Teilnehmenden Unterstützung und Hilfe.

Verantwortung für sich selbst und für die Gruppe

Eine Selbsthilfegruppe wird nicht geleitet. Für das Gruppengespräch ist eine Moderation hilfreich. Es bewährt sich, wenn die Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer sich dabei abwechseln. Dies gilt auch für die Übernahme von anderen „Diensten“ für die Gruppe, z.B. Schlüssel besorgen, Ansprechpartner für neue Gruppenmitglieder zu sein.

Entscheidungen, die sich auf die Gruppe insgesamt auswirken, treffen alle Mitglieder gemeinsam (z.B. wo und wie oft sich die Gruppe trifft, ob neue Mitglieder aufgenommen werden).

Freiwilligkeit

Die Entscheidung, in einer Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten, trifft jeder Teilnehmende für sich. Diese Bereitschaft ist Voraussetzung, damit sich neue oder verloren geglaubte Kräfte und Fähigkeiten zur Lösung eigener Probleme entfalten können.

Regelmäßigkeit

Damit in einer Selbsthilfegruppe ein gemeinsames Gruppengefühl wachsen kann, ist die regelmäßige Teilnahme wichtig. Durch die kontinuierliche Zusammenarbeit lernen sich die Einzelnen kennen, Vertrauen und Verständnis können entstehen.

Der Weg in eine Selbsthilfegruppe

Grundsätzlich ist eine Selbsthilfegruppe für alle Menschen geeignet, die bereit sind, über sich, ihre Stärken, Schwächen, Schwierigkeiten und Sehnsüchte zu sprechen. Sie verbindet der Wunsch, Veränderungen aus eigener Kraft gemeinsam mit anderen zu schaffen.

Sie werden von der Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe profitieren, wenn

- Sie etwas für sich selbst tun wollen;
- Sie sich mit Menschen austauschen möchten, die unter vergleichbaren Schwierigkeiten leiden;
- wenn Sie bereit sind, anderen betroffenen Menschen zuzuhören und mit ihnen in Kontakt zu kommen;
- Sie Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen möchten.

Wichtig: Eine Selbsthilfegruppe kann eine Therapie nicht ersetzen.

Sofern Sie sich für das Engagement in einer Selbsthilfegruppe entscheiden, gibt es folgende zwei Möglichkeiten: Sie können sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anschließen oder eine Selbsthilfegruppe initiieren.

Wenn Sie unsicher sind, ob eine Selbsthilfegruppe für Sie geeignet ist, dann bitten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle um ein Gespräch und klären Sie ihre Frage (Adressen siehe Anhang).

Mitglied werden in einer bestehenden Selbsthilfegruppe

Es gibt zu vielen Themen Selbsthilfegruppen. Welche Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung aktiv sind, erfahren Sie von Ihrer Selbsthilfekontaktstelle. Die meisten Selbsthilfekontaktstellen haben einen Internetauftritt, dort können Sie sich einen ersten Überblick verschaffen.

Wenn Sie sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe anschließen, bedenken Sie bitte, dass Sie auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit eingespielten Regeln treffen. Bringen Sie dafür Verständnis und etwas Geduld mit.

Gründung einer Selbsthilfegruppe

Es gibt für Ihr Thema keine Selbsthilfegruppe? Dann gründen Sie eine!

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe initiieren, heißt das nicht, dass Sie dafür allein verantwortlich sind. Die Erfahrung zeigt, dass eine Selbsthilfegruppe nur dann gelingen kann, wenn sich viele Gruppenmitglieder einsetzen. Bei der Gruppengründung bekommen Sie Hilfestellung durch die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe. Diese berät Sie in allen Fragen, die eine Gruppengründung betreffen und begleitet die ersten Schritte der neuen Gruppe.

Sie bekommen dort Unterstützung und Beratung

- bei der Öffentlichkeitsarbeit (Presse, Flyergestaltung etc.),
- bei der Raumsuche,
- bei der Frage, wie das erste Gruppentreffen gestaltet werden kann.

Die für Sie zuständige Selbsthilfekontaktstelle stellt Ihnen gerne ihre Kontaktdaten für die Suche nach neuen Interessenten zur Verfügung. So können Sie anonym bleiben. Die Selbsthilfekontaktstelle kann die „Suchanzeige“ auch auf ihrer Homepage veröffentlichen. Es ist davon abzuraten, eine Anzeige mit den persönlichen Maildaten ins Internet zu stellen.

Eine Selbsthilfegruppe zu initiieren, bedeutet nicht, diese auch leiten zu sollen oder zu müssen. Sie haben nur den Anfang gemacht. Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und – gemeinsam mit Ihnen – für die Gruppe verantwortlich.

Die Entscheidung zur Gruppengründung ist für die Initiatorin oder den Initiator mit positiven Erwartungen und Vorfreude verbunden. Falls Sie Bedenken haben, z.B., ob sich genügend Interessenten für die neue Gruppe finden oder ob man als Gründerin oder Gründer den Gruppenmitgliedern etwas bieten muss, können Sie diese mit dem Team der Selbsthilfekontaktstelle besprechen.

Öffentlichkeitsarbeit für die neue Gruppe

Es gibt viele, ganz unterschiedliche Möglichkeiten, Interessierte für eine Selbsthilfegruppe zu erreichen. Bei der Suche nach anderen Betroffenen sind folgende Wege möglich:

Pressemitteilung für die regionalen Zeitungen

Verfassen Sie – möglichst kurz – eine Pressemitteilung, in der Sie beschreiben, um was es Ihnen geht. Folgende Punkte sollten berücksichtigt werden:

- Ihr Thema: Zu welchem Thema wollen Sie eine Gruppe gründen?
- Ihre Zielgruppe: Wer ist angesprochen, z.B. nur Frauen, nur Männer, nur eine bestimmte Altersgruppe, nur Personen, die eine Therapie gemacht haben?
- Ort und Zeitpunkt: Wann ist das erste Gruppentreffen geplant, wo soll das Treffen stattfinden?
- Kontaktmöglichkeit: Wo können sich Interessierte melden, um mehr Informationen zur geplanten Gruppe zu bekommen oder sich für das erste Gruppentreffen anzumelden?

Ein Beispiel für eine Pressemeldung:

„Borderline Persönlichkeitsstörung

Für Menschen, bei denen eine Borderline Persönlichkeitsstörung diagnostiziert wurde und die in therapeutischer Behandlung sind oder waren, gibt es eine neue Selbsthilfegruppe. In der Gruppe von Betroffenen geht es darum, sich über Erfahrungen im Alltagsleben auszutauschen, sich gegenseitig zu stärken und Kraft aus dem Miteinander zu schöpfen. Betroffene können sich melden bei:

Selbsthilfekontaktstelle M., Tel.: 07000/1234

oder per Mail: selbsthilfekontaktstelle@selbsthilfe.de.“

Diese Pressemitteilung schicken Sie mit der Bitte um Veröffentlichung – am besten online –

- an die regionalen Tageszeitungen
- an Wochenblätter/Anzeigenblätter
- an Stadtteilzeitungen.

Sie können bei der jeweiligen Zeitung auch telefonisch nachhaken und diese bitten, Ihre Pressemitteilung zu veröffentlichen.

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe zu einem sehr speziellen Thema (z.B. einer seltenen organischen Erkrankung) initiieren möchten, kann es schwierig sein, genügend andere Betroffene zu erreichen. Damit die Gruppe entstehen kann, wird eine intensivere Pressearbeit (evtl. mit dem Ziel einer überregionalen Verbreitung) nötig sein.

Aushänge und kleine Flyer

Einfache Flyer und Aushänge lassen sich am Computer gestalten. Sinnvoll ist es, kurz und bündig auf Ihr Anliegen aufmerksam zu machen. Schreiben Sie groß und hervorgehoben das Thema der neu zu gründenden Gruppe auf den Flyer und geben Sie die Kontaktdaten an. Den Flyer können Sie gezielt an entsprechenden Stellen auslegen oder aufhängen, z.B.:

- Beratungsstellen
- Kliniken
- Ärzte (Psychotherapeuten, Psychiater, Hausärzte, Fachärzte)
- Spezielle Klinikambulanzen
- Gesundheits- und Sozialämter
-

Falls es zu Ihrem Thema einen Landes- oder Bundesverband gibt, könnten Sie dort ebenfalls Gleichbetroffene und Unterstützung finden. Hilfe für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe finden Sie auch bei anderen öffentlichen Einrichtungen. So sind Volkshochschulen, Kirchengemeinden, Arztpraxen, Beratungsstellen oder Krankenkassen oft bereit, Sie bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe zu unterstützen.

Die gezielte Ansprache von Interessenten über bestimmte Berufsgruppen ist eine weitere Möglichkeit, Mitglieder für eine Selbsthilfegruppe zu finden. So können Ihnen z.B. Ärzte, Therapeutinnen, Pflegepersonal oder Seelsorger bei der Suche nach weiteren Betroffenen für Ihre Selbsthilfegruppe behilflich sein.

Wenn Sie z.B. eine Selbsthilfegruppe für Nierenkranke gründen möchten, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin in der Praxis mehrere Menschen be-

handeln, die an der gleichen Krankheit leiden. In der Praxis kann auf die neu entstehende Selbsthilfegruppe hingewiesen und Interessierte an Sie vermittelt werden.

Räume für Gruppentreffen

Die Gruppe braucht für ihre regelmäßigen Treffen einen neutralen Raum. Wenn sich etwa 6-10 Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zusammengefunden haben, ist der nächste Schritt die Beschaffung eines Raumes für die Gruppentreffen.

Das Treffen von Selbsthilfegruppen in privaten Wohnungen kann problematisch sein und wird aus folgenden Gründen nicht empfohlen:

- Die initiiierende Person ist zwangsläufig in der Rolle der Gastgeberin/des Gastgebers. Das begünstigt eine passive Haltung der anderen Gruppenmitglieder.
- Eine private Wohnung schränkt die Einzelnen in ihrem Verhalten ein. Sie fühlen sich als Gäste in einer fremden Umgebung und sind dadurch möglicherweise in ihrer Unbefangenheit blockiert.

Die regionale Selbsthilfekontaktstelle hilft bei der Suche nach einem Raum oder kann eventuell eigene Räume zur Verfügung stellen.

Es gibt darüber hinaus Räume in Städten und Gemeinden, die zum Teil kostenlos oder für eine geringe Miete zur Verfügung stehen. Auch hier können Sie Kommunen, Krankenkassen, Beratungsstellen, Kirchengemeinden, kirchliche Bildungswerke, Verbände, Vereine, Stadtteilzentren etc. ansprechen.

Wenn es dennoch nicht gelingen sollte, einen geeigneten Raum zu finden, legen Sie das Gründungstreffen in den Nebenraum einer Gaststätte. Da diese Räume meist nur dann vergeben werden, wenn Sie Getränke konsumieren, bitten Sie darum, vor Beginn des Treffens einige Getränke bereitzustellen und sie dann für ca. zwei Stunden nicht zu stören. Nach der Sitzung zahlt jedes Mitglied den eigenen Getränkeverbrauch.

Das erste Gruppentreffen

Es ist geschafft. Auf die Zeitungsanzeige und aufgrund der Flyer haben sich einige Betroffene gemeldet und zugesagt, dass sie beim ersten Gruppentreffen dabei sind.

Stellen Sie sich darauf ein, dass nicht alle Interessierten zum ersten Treffen kommen können. Eventuell werden sich Teilnehmende verspäten. Kein Grund, sich entmutigen zu lassen.

Was bei einem ersten Selbsthilfegruppentreffen besprochen werden sollte:

Machen Sie deutlich, was eine Selbsthilfegruppe ist: eine Gruppe von Betroffenen, die nicht von einer Fachperson geleitet wird. Die Teilnehmenden stellen sich gegenseitig vor, erzählen, warum sie Interesse an einer Selbsthilfegruppe haben, und nennen ihre Erwartungen.

Nach der Vorstellungsrunde ergibt sich meist ein Gespräch, in dem die Einzelnen ihre momentane Lebenssituation und persönlichen Belastungen erläutern. Im Verlauf dieses Gesprächs lernen sich die Anwesenden ein bisschen kennen. Gemeinsam können Themen für die nächsten Zusammenkünfte gesammelt werden, und es kann der Ablauf der weiteren Treffen vereinbart werden.

Bereits im Gründungstreffen können auch die Absprachen und Regeln für die gemeinsame Selbsthilfegruppe besprochen werden (siehe S. 25). Wenn dafür in der ersten Sitzung keine Zeit bleibt, nehmen Sie sich dieses Thema für eine der folgenden Sitzungen vor.

Vor dem Abschluss des Gründungstreffens sollten Sie noch einige organisatorische Dinge klären:

- Vereinbarung von Ort und Zeit künftiger Treffen
- Klärung der Übernahme der Organisation des Raumes (Schlüssel, Absprachen mit Vermieter), Austausch von Adressen und Telefonnummern, falls das gewünscht wird.

Gegen Ende des Treffens sollten alle Anwesenden sagen, ob sie in der Selbsthilfegruppe mitarbeiten möchten.

Hinweise für die Initiatorin oder den Initiator einer Selbsthilfegruppe

Als Initiatorin oder Initiator einer Selbsthilfegruppe sind Sie zunächst die Person, an der sich die anderen Mitglieder orientieren. Nachdem Sie zum Gründungstreffen eingeladen und die Interessierten begrüßt haben, werden die anderen von Ihnen erwarten, dass Sie die Gesprächsleitung im weiteren Verlauf des Treffens übernehmen.

Geben Sie bewusst Verantwortung an die anderen Gruppenmitglieder weiter. So kann z.B. schon beim ersten Gruppentreffen vereinbart werden, wer die Moderation für die nächste Zusammenkunft übernimmt, wer für den Gruppenraumschlüssel verantwortlich ist oder wer Ansprechperson für neue Gruppenmitglieder wird. Es empfiehlt sich sehr, im Laufe der weiteren Gruppenarbeit darauf zu achten, dass sich mehrere Gruppenmitglieder für die Gruppe engagieren. Aufgaben, die für die Organisation der Gruppe und für die Durchführung der Gruppentreffen notwendig sind, können in bestimmten Abständen neu verteilt werden. Diese Aufgaben können sein:

- Ansprechperson für Neue in der Gruppe
- Ansprechperson für die Kontaktstelle/Beratungsstellen
- Ansprechperson für Räume (Schlüssel/Türcode, Raumgestaltung, Miete)
- Ansprechperson für die Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Flyer nachlegen)
- Moderation der Gruppenabende

Durch die Übernahme der anstehenden Aufgaben wächst bei allen Beteiligten das Gefühl der gemeinsamen Verantwortung – das ist eine gute Grundlage für die gemeinsame Gruppe. Gelingt es Ihnen nicht, den Eindruck genereller Verantwortlichkeit zu vermeiden, kann es sein, dass Sie im späteren Verlauf auf eine Leitungsposition festgelegt werden. Dadurch besteht die Gefahr, dass Sie sich langfristig überfordern und persönlich von der Teilnahme in der Gruppe weniger profitieren.

Aus diesem Grund bieten viele Selbsthilfekontaktstellen der initiierenden Person Unterstützung an. Auf Wunsch lädt die Kontaktstelle zum Gründungstreffen ein. Beim Gründungstreffen ist eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter der Kontaktstelle anwesend, übernimmt die Gesprächsleitung und steht für Informationen zur Gruppenarbeit zu Verfügung.

Die Selbsthilfegruppen-Arbeit

Gemeinschaftliche Selbsthilfe bietet die Chance zu erleben, dass es andere Menschen mit den gleichen Problemen, gesundheitlichen Einschränkungen, besonderen psychosozialen Herausforderungen gibt. Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe beginnt für alle Beteiligten mit der wichtigen und wohltuenden Erfahrung, mit den eigenen Schwierigkeiten nicht allein zu sein. Dies ist die Grundlage für das Gefühl der Zusammengehörigkeit, das den Mitgliedern hilft, ehrlich und offen über die eigene Traurigkeit, Wut, Angst, Unsicherheit, Sehnsucht und über Glücksgefühle, Freude, Stolz und persönliche Erfolge zu sprechen.

Es braucht Zeit, bis in der Gruppe tragfähige Beziehungen entstehen und sich Vertrauen und Offenheit entwickeln. Alle Mitglieder schaffen gemeinsam die Voraussetzungen für diese Zusammenarbeit. Für eine gelingende Gruppenarbeit sind sowohl die äußeren Bedingungen wie Wahl und Gestaltung des Gruppenraumes, Zahl der Mitglieder usw. entscheidend, aber auch die Art und Weise des Umgangs miteinander.

Die Gruppenmitglieder sind gefordert, ein Klima zu schaffen, in dem sich alle Teilnehmenden wohl und akzeptiert fühlen, in dem sie sich mit ihren Stärken und Schwächen zeigen können, in dem Begegnungen mit einer wertschätzenden Haltung sich selbst und den anderen gegenüber möglich sind. Das ist die Grundlage für einen offenen und ehrlichen Umgang miteinander. Die Anregungen und Hinweise auf den folgenden Seiten sollen Sie dabei unterstützen (Literaturhinweise zum Thema Gruppe und Gruppenprozesse finden sich im Anhang.).

Gruppengröße

Ideal für eine Gesprächsgruppe ist eine Gruppengröße von sechs bis zwölf Personen. Bei zu geringer Personenzahl kann die notwendige Vielfalt fehlen. Doch die Erfahrung zeigt, dass bereits drei oder vier engagierte Personen, die sich regelmäßig treffen, eine gute Basis für eine Selbsthilfegruppe bilden können. Meist kommen im Laufe der Zeit weitere Mitglieder dazu – es lohnt sich, ein bisschen Geduld aufzubringen.

Ist die Gruppe zu groß, lässt sich das Gruppengeschehen kaum überschauen. Einzelnen bleibt nicht genügend Zeit, sich in die Gruppe einzubringen.

Es ist für die Mitglieder schwieriger, zwischenmenschliche Beziehungen zueinander aufzubauen. Persönliche Bindungen innerhalb der Gruppe entwickeln sich langsamer.

Es dauert einige Zeit, bis sich in der Selbsthilfegruppe ein fester Mitgliederstamm entwickelt hat: Erfahrungsgemäß verlassen während der ersten Sitzungen einige der Gründungsteilnehmerinnen oder Gründungsteilnehmer die Gruppe. Neue Interessierte, die z.B. erst später von der Gründung erfahren haben, kommen hinzu. Für diese empfiehlt es sich, zunächst an einigen Gruppentreffen teilzunehmen und dann zu entscheiden, ob sie in der Gruppe bleiben möchten.

Persönliche Anrede

Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen empfinden es als Erleichterung, sich unabhängig von ihrem Alter mit dem Vornamen und "Du" anzureden. Manche Selbsthilfegruppen, beispielsweise im Bereich der Suchterkrankungen, finden es wichtig, dass die Mitglieder anonym bleiben. Sie kennen deshalb voneinander nur die Vornamen und verwenden bei der Anrede ebenfalls das "Du".

Die Gruppe sollte die Frage der Anrede thematisieren und eine Form wählen, mit der alle einverstanden sind. Dabei ist die Einheitlichkeit der Anrede wichtig.

Treffen von Mitgliedern außerhalb der Gruppensitzungen

In einigen Selbsthilfegruppen entstehen Freundschaften zwischen einzelnen Teilnehmern. Diese treffen sich dann auch außerhalb der Gruppensitzungen und unternehmen in der gemeinsamen Freizeit etwas.

Intensivere Beziehungen zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern können eine Verunsicherung in der Gruppe auslösen, manche werden sich zurückgesetzt fühlen, andere fürchten, ausgegrenzt oder gar hintergangen zu werden. Für die Gruppe bedeutet es eine Chance, wenn die Mitglieder diese Gefühle bei sich selbst und den anderen ernst nehmen und offen besprechen. Alle können dadurch mehr Nähe zueinander entwickeln und sich an den Beziehungen freuen, die durch das gemeinsame Miteinander entstanden sind.

Dauer der Gruppensitzung

Ein aufmerksames, konzentriertes Gespräch ist kaum länger als zwei Stunden möglich. Vereinbaren Sie einen Zeitraum (in der Regel 1,5 - 2 Stunden), in dem das Selbsthilfegruppentreffen stattfindet. Beginnen Sie pünktlich und beenden Sie das Gruppentreffen zur vereinbarten Zeit.

Es braucht in neuen Selbsthilfegruppen Zeit, bis die Gespräche intensiver und persönlicher werden. Dennoch ist es gut, ein Treffen zur vereinbarten Zeit zu beenden. Sonst kann es passieren, dass einige Gruppenmitglieder unruhig werden und gehen (z.B. weil sie ein öffentliches Verkehrsmittel erreichen müssen). Sie können ein spannendes Thema beim nächsten Treffen wieder aufgreifen.

Der Rahmen für die Gruppensitzungen

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe entwickeln gemeinsam die Arbeitsweise, die allen Beteiligten entspricht. Die Gestaltung des Raumes und andere Rahmenbedingungen gehören dazu. Bewährt hat sich ein Stuhlkreis ohne Tisch in der Mitte. Sie sollten darüber sprechen, wie Sie den Umgang mit Handys handhaben möchten.

Der Beginn der Gruppensitzungen

Nach der Begrüßung der Gruppenmitglieder durch die moderierende Person schließt sich ein Blitzlicht an. Dadurch wird ein Übergang zwischen dem was war (Alltagsgeschehen) und dem was kommt (das Gespräch in der Gruppe) geschaffen.

Das Blitzlicht bietet allen Teilnehmenden in einer Gruppe die Möglichkeit, vorhandene Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Ideen usw. bei sich wahrzunehmen und auszudrücken.

Beim Blitzlicht können alle reihum etwas sagen. Dabei ist zu beachten:

- Die Äußerungen sollten kurz sein (Blitzlicht).
- Die Äußerungen werden von den anderen Gruppenteilnehmern nicht kommentiert oder kritisiert. Es wird nicht nachgefragt.
- Beim Blitzlicht vom „Ich“ sprechen, aktuelle Befindlichkeiten ausdrücken.
- Keine/r ist gezwungen etwas zu sagen.

Formulierungen wie etwa die folgenden reichen aus:

"Mich hat das letzte Treffen nachdenklich gemacht, im Moment bin ich zwar müde, weil der ganze Tag eine einzige Hetze war, aber ich möchte unser letztes Gespräch gerne fortsetzen."

"Ich hatte eigentlich eine schöne Woche. Aber heute hatte ich riesigen Krach mit meinem Chef. Darüber möchte ich gerne mit euch reden."

"Ich bin noch ganz außer Atem. Meine Kinder wollten wieder nicht ins Bett und ich hatte schon Angst, ich kann heute nicht kommen. Heute will ich kein Thema von mir einbringen, vielleicht auch nichts sagen und euch nur zuhören."

Nach dem Blitzlicht entscheiden die Mitglieder gemeinsam, welche Themen besprochen werden.

Das Ende der Gruppensitzungen

Es empfiehlt sich, den Gruppenabend auch mit einem Blitzlicht abzuschließen. Dadurch haben alle Anwesenden die Gelegenheit, den anderen mitzuteilen, mit welchen Eindrücken sie die Gruppe verlassen: beispielsweise, wie sie das Treffen erlebt haben, welche Gefühle sie mit nach Hause nehmen und worüber sie vielleicht gerne noch gesprochen hätten. Diese Rückmeldungen können beim nächsten Gruppentreffen zum Thema gemacht werden.

Bei einem informellen Treffen im Anschluss an den Gruppenabend empfiehlt es sich, nicht mehr auf das Gruppentreffen einzugehen.

Gruppenregeln

Für ein gutes Gelingen der Selbsthilfegruppe ist es wichtig, gemeinsame Regeln zu vereinbaren, denn die Gruppenarbeit basiert auf der Bereitschaft aller Beteiligten, die Entwicklung der Gruppe gemeinsam zu gestalten. Folgende Gruppenregeln haben sich bewährt:

- Kommen Sie pünktlich zu den Gruppentreffen.
- Wenn Sie verhindert sind, informieren Sie ein anderes Mitglied.
- Vermeiden Sie Formulierungen mit "man". Sprechen Sie von sich selbst.
- Geben Sie keine Ratschläge. Tipps sind nur dann hilfreich, wenn sie ausdrücklich erbeten worden sind.

Machen Sie sich bewusst: Wer gerade über die eigenen Schwierigkeiten spricht, will Gefühle sortieren und Gedanken klären. Wenn Sie denken, dass Sie eine Lösung anbieten können, fragen Sie, ob Ihr Gegenüber Ihre Meinung hören möchte.

Vermeiden Sie es, die Aussagen anderer Gruppenmitglieder zu interpretieren, zu analysieren oder mit bohrenden Fragen zu vertiefen. Wenn sich alle auf Verständnisfragen beschränken und bei ihren eigenen Empfindungen bleiben, bleiben ihnen persönliche Kränkungen erspart.

Wer beim Sprechen unterbrochen wird, hat das Gefühl, das Gesagte sei uninteressant. Deshalb muss jeder, der unterbrochen wird, mit einer kleineren oder größeren Kränkung fertig werden. Diese Kränkung, die übrigens auch durch leise Seitengespräche ausgelöst wird, vermeiden Sie durch aufmerksames Zuhören.

Neben diesen Gruppenregeln sind die bereits geschilderten Rahmenbedingungen die Grundlage der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Sie schützen die Mitglieder von Selbsthilfegruppen vor unklaren Gruppensituationen, die alle Beteiligten irritieren und verunsichern.

Aufgabe der Moderation ist es auf die Einhaltung der Regeln zu achten. Diese Rolle wird am besten in jeder Sitzung von einem anderen Mitglied übernommen. Dazu gehört:

- zu begrüßen und damit den Gruppenabend zu eröffnen
- die Blitzlichtrunde an- und einleiten
- dafür zu sorgen, dass nach dem Blitzlicht die Themen der Sitzung besprochen werden
- darauf zu achten, dass während der Sitzung die Gesprächsregeln eingehalten werden
- auf die Zeit zu achten und fünfzehn Minuten vor dem Ende des Treffens die Schlussrunde ankündigen
- offene Fragen oder Organisatorisches klären
- das Gruppengespräch mit dem Blitzlicht abzuschließen
- die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu verabschieden.

In der Gruppe entstehen Beziehungen

Jedes Mitglied prägt eine Gruppe, deshalb sind die Einzelnen wichtig und ergänzen sich gegenseitig. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe schaffen sich mit der Gruppe einen geschützten Raum im Alltag. Es ist nicht gleichgültig, ob ein Gruppenmitglied bei einer Sitzung fehlt. Wer nicht anwesend ist, hinterlässt eine Lücke, die von den anderen nicht ohne weiteres geschlossen werden kann.

In einer Selbsthilfegruppe bringen alle persönliche Verhaltensweisen, Stärken und Schwächen mit. Sich gegenseitig kennenzulernen, Beziehung aufzubauen, heißt auch, sich gegenseitig zu akzeptieren und unterschiedlichen Meinungen und Lebensauffassungen anzuerkennen.

Ausscheiden von Gruppenmitgliedern

Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, verpflichtet sich nicht, unbegrenzte Zeit in der Gruppe zu bleiben. Verbindlich für jedes Mitglied sollte dagegen sein, für die Dauer seiner Mitarbeit an den einzelnen Sitzungen pünktlich und regelmäßig teilzunehmen.

Wenn ein Mitglied die Gruppe verlassen möchte, ist es wichtig, den Abschied gut zu gestalten. Für die Gruppe kann das ein Anlass sein, die gemeinsame Zeit Revue passieren zu lassen.

Aufnahme neuer Gruppenmitglieder

Wer sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anschließt, trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gewohnheiten und Umgangsformen. Das neue Mitglied und die Gruppe müssen sich gegenseitig kennenlernen. Dazu braucht es Zeit und Bereitschaft.

Die bestehende Gruppe beschließt gemeinsam, wann der Zeitpunkt richtig ist, neue Mitglieder aufzunehmen. Nach dieser Entscheidung stellt die Gruppe sich auf neue Mitglieder ein und begegnet diesen mit Offenheit und Wertschätzung.

Dazu gehören: Neue persönlich willkommen zu heißen, das Prinzip einer Selbsthilfegruppe zu erläutern und die Grundlagen der Gruppenarbeit zu erklären. Neue in der Selbsthilfegruppe brauchen Zeit und Raum, um über sich und die persönliche Geschichte zu sprechen.

Geschlossene Gruppe

Es gibt Phasen in Selbsthilfegruppen, in denen eine stabile Zusammensetzung notwendig sein kann. Beispiele dafür sind: Die Gruppe widmet sich intensiv einem Thema über mehrere Wochen, oder die Gruppensituation erschwert das Einfinden in die Gruppe. Manchmal gibt es Konflikte in der Gruppe, oder es sind bereits viele Neue hinzugekommen.

Vielen Selbsthilfegruppen fällt die Entscheidung zum (zeitweisen) Schließen der Gruppe schwer. Damit die Gruppe sich weiterentwickeln kann, ist es dennoch manchmal sinnvoll. Interessierte können in dieser Zeit an die Selbsthilfekontaktstelle verwiesen werden, eventuell gibt es weitere Gruppen zu diesem Thema. Gegebenenfalls können von dort Interessierte auch bei der Gründung einer neuen/weiteren Selbsthilfegruppe unterstützt werden.

Mögliche Herausforderungen in Selbsthilfegruppen

Schwierige Situationen können auch in Selbsthilfegruppen entstehen und das gemeinsame Gespräch erschweren. Deshalb sollte möglichst frühzeitig über Konflikte und Unklarheiten gesprochen werden. Langanhaltende und tiefgreifende Missverständnisse können so vermieden werden.

Können Schwierigkeiten von der Gruppe nicht bewältigt werden, ist es ratsam, Hilfe von außen zu holen. Unterstützung gibt es bei den Selbsthilfekonтактstellen. Als „neutrale Person“ kann von dort jemand am Treffen teilnehmen und mit der Gruppe die Ursachen des Konflikts herausarbeiten und nach Lösungen suchen. Bei schwierigeren, lang andauernden Konflikten kann es ratsam sein, eine Supervisorin/einen Supervisor einzuschalten.

Die folgenden Herausforderungen müssen zahlreiche Gruppen bewältigen:

Selbsthilfegruppenarbeit braucht Kontinuität

Ein häufiger Wechsel bei den Mitgliedern kann Probleme bereiten. Die Themen der Gruppentreffen ändern sich dadurch ständig, es ist keine Kontinuität zu erkennen, es kann zur Unzufriedenheit der Mitglieder kommen, die bereits seit einiger Zeit in der Gruppe sind.

Lösungsmöglichkeiten:

- Die Gruppe bietet für neue Gruppenmitglieder Extratreffen an, bei denen grundlegende Fragen geklärt werden können.
- Die Gruppe lässt auch weiterhin neue Gruppenmitglieder bei den Treffen zu, allerdings wird ein Zeitbudget für deren Fragen festgelegt.

In die Gruppenregeln kann aufgenommen werden, dass es zur Verbindlichkeit der einzelnen Mitglieder gehört, der Gruppe ihr Ausscheiden mitzuteilen. Wenn Mitglieder nicht mehr zu den Treffen kommen und der Grund für ihr Fernbleiben nicht bekannt ist, kann dies die Gruppe belasten.

Um Spekulationen vorzugreifen, ist es sinnvoll, beim ehemaligen Gruppenmitglied nachzufragen. Ergibt sich aus der Nachfrage, dass die Ursachen für das Fernbleiben in der Art der derzeitigen Gruppenarbeit oder bei Schwierigkeiten mit einzelnen Gruppenmitgliedern liegen, sollte die Gruppe darüber sprechen.

Brauchen Selbsthilfegruppen eine Leitung?

Grundlagen einer Selbsthilfegruppe sind Selbstständigkeit, Unabhängigkeit und ein gleichberechtigtes Miteinander. Diese Prinzipien schließen eine Gruppenleitung eigentlich aus, andererseits braucht es Menschen, die bestimmte Aufgaben und Verantwortlichkeiten für die regelmäßigen Gruppentreffen übernehmen.

Es ist sinnvoll, die Aufgaben auf mehrere Gruppenmitglieder (ein Team) zu verteilen und diese Aufteilung in der Gruppe in gewissen Zeitabständen zu thematisieren. Wichtig ist, denjenigen Anerkennung zu geben, die sich für die Gruppe besonders engagieren. Gegenseitiges Loben und sich Bedanken gehören zu einer erfolgreichen Gruppenkultur.

Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Vernetzung und Kooperation – Selbsthilfegruppen profitieren voneinander

Auch auf der Ebene der Gruppen sind Vernetzung und Austausch sehr wichtig. Deshalb bieten viele Selbsthilfekontaktstellen regelmäßige Veranstaltungen (z.B. Gesamttreffen) für die in der Region aktiven Selbsthilfegruppen an. Die Aktiven können dort von den Erfahrungen anderer Gruppen profitieren, sie können sich bei Projekten zusammenschließen und erzielen in der Außenwirkung mehr Gewicht.

Gemeinsame Aktivitäten lassen ein „Wir-Gefühl“ entstehen, es kommt zur Vernetzung und als Folge davon auch zur Kooperation zwischen einzelnen Selbsthilfegruppen.

Möglichkeiten finanzieller Unterstützung für Selbsthilfegruppen

Nicht alle Selbsthilfegruppen brauchen finanzielle Mittel für ihre Gruppenarbeit. Gesprächsgruppen, die sich treffen und persönliche Erfahrungen und Informationen austauschen, benötigen in der Regel keine größeren Geldbeträge.

Für Gruppen, die bestimmte Gruppenaktivitäten planen und finanzieren möchten, z.B. die Kosten für Vorträge, Portokosten, Telefongebühren, Raummieten etc., gibt es finanzielle Fördermöglichkeiten.

Für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen ist eine Förderung durch die Krankenkassen möglich. Diese Fördermöglichkeit ist seit dem Jahr 2000 durch den Gesetzgeber verpflichtend im Sozialgesetzbuch festgeschrieben. Näheres dazu finden Sie im Leitfaden zur Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen sowie am Ende dieser Broschüre.

Es ist ratsam, sich nach einer Förderung zu erkundigen. Die Kosten für die Gruppe müssen nicht aus eigener Tasche bezahlt werden. Nehmen Sie Kontakt mit einer Krankenkasse auf. Die Selbsthilfekontaktstellen können Auskunft über die Modalitäten und die vor Ort zuständigen Ansprechpersonen geben. Gibt es keine zuständige Selbsthilfekontaktstelle, können evtl. das Gesundheitsamt (Landratsamt) oder die Kommune (Sozialdezernat oder Sozialbürgermeister) weiterhelfen.

Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit ist wichtig, damit die gemeinschaftliche Selbsthilfe wahrgenommen wird.

Flyer, Internetauftritt, Artikel in den Printmedien, Plakate, Aushänge etc. – alle Möglichkeiten sollten genutzt werden, damit Betroffene von Selbsthilfegruppen erfahren. Das Team der Selbsthilfekontaktstelle berät bei allen Fragen der Öffentlichkeitsarbeit und unterstützt durch Bereitstellen von Infrastruktur (z.B. Kopierer, Drucker) und konkrete Hilfestellungen (z.B. Verfassen und Veröffentlichen von Pressemitteilungen, Gestaltung von Faltblättern).

Qualifizierung für Selbsthilfeengagierte

Viele Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen bieten Qualifizierungskurse für Selbsthilfeengagierte an. Die Themenvielfalt ist groß. Beispiele sind: Moderation, Gesprächsführung, Recht für Selbsthilfegruppen, Gruppenprozesse, Öffentlichkeitsarbeit, Sponsoring, Kollegiale Beratung, soziale Kompetenz, Selbstsorge im Engagement.

Erfahrungen von Selbsthilfegruppenmitgliedern

In den folgenden Texten schildern Mitglieder von Selbsthilfegruppen ihre Erfahrungen. Es sind Beispiele, die einen kleinen Ausschnitt des Selbsthilfespektrums wiedergeben.

Brustkrebs und das Sprungbrett zur Lebensfreude

Vor zwei Jahren erkrankte ich an Brustkrebs, und ich musste erkennen, dass das Leben nicht selbstverständlich ist. Den Gedanken, dass das Sterben zum Leben gehört, versuchte ich ständig zu verdrängen. Sich die Endlichkeit des Lebens bewusst zu machen, ist wirklich nicht leicht. Aber ich habe gelernt, mich damit anzufreunden und die Erkrankung als Antrieb für mich zu sehen – insbesondere, wenn ich nicht allein bin.

Deshalb engagiere ich mich in der meiner örtlichen Selbsthilfegruppe Frauen nach Krebs – ganz nach dem Motto „Gemeinsam geht’s leichter“. Ich sehe besonders durch den Erfahrungsaustausch und die gemeinsamen Aktivitäten eine positive Wirkung in mir. Die geteilten Ängste vor einem Rückfall stärken zusätzlich den Zusammenhalt unserer Gruppe.

Vor allem bei immer wiederkehrenden psychischen Problemen wie der Frage „Warum ich?“ finde ich in der Gruppe Verständnis. Ein Außenstehender kann die Situation schlichtweg nicht nachvollziehen, wie man sich mit oder nach dem Krebs fühlt. Innerhalb der Gruppe habe ich meinen Beistand gefunden. Ebenso wichtig wie der Austausch waren für mich umfassende Informationen zum Krankheitsbild Krebs.

Unsere Gruppe von etwa 15 Mitgliedern trifft sich zweimal monatlich für Gesprächsrunden. Regelmäßig werden Experten für Vorträge über Sozialrecht, Ernährung, Behandlungsmethoden etc. organisiert. Mindestens genauso wichtig ist für uns das fröhliche Beisammensein in der Gruppe z.B. auch innerhalb von Ausflügen oder Entspannungsübungen wie Qi Gong oder Tanzen. Wir sind also kein Trauerverein, sondern bieten ein Sprungbrett zur Lebensfreude!

Lena

Eine Gruppe darf enden

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, so ist dies eine zutiefst verletzende Erfahrung. Für uns, die verlassenen Eltern, wurde vor fast fünf Jahren eine Selbsthilfegruppe gegründet. Wir trafen uns einmal im Monat zum Gespräch. Eine Teilnehmerin, Elke (Name verändert), sagt: "Ich konnte mich im Kreis von Selbstbetroffenen vertrauensvoll öffnen. Es war gut zu spüren, dass ich verstanden wurde – ohne Kritik an meiner Person und meinem Verhalten. Die seelischen Lasten wurden nach dem Gruppengespräch leichter."

Natürlich war die Aussprache das Wichtigste. Aber es gab auch andere Aktivitäten: Wir trafen uns in der Freizeit in einem Lokal am Rhein, besuchten ein Museum, gestalteten gemeinsam einen Flyer über unsere Gruppe, hatten einen Stand beim Selbsthilfetag und stellten uns in der örtlichen Zeitung vor.

Nun haben wir beschlossen, unsere Gruppe aufzulösen. Das letzte Treffen war im November. Das sind fast fünf Jahre. Ist das genug? Ja, denn wir haben in dieser Zeit eine Entwicklung durchgemacht. Rudi (Name geändert) schreibt: "Ich habe es der Selbsthilfegruppe zu verdanken, dass ich mit dem Status Quo leben kann. An dieser Stelle möchte ich einmal DANKE sagen, denn ohne ... die Gruppe wäre ich immer noch ein Vater, der im Selbstmitleid zu ertrinken droht. Heute kann ich wieder ohne Schuldgefühle leben..."

Inge

Meine Krankheit, unsere Krankheit

"Ja, Rheuma hatte unser Opa auch, ansonsten war er aber ganz fidel. Rheuma ist ein Zipperlein, etwas für alte Leute. Besonders Feuchtigkeit und Zugluft sollen ungesund sein ..."

Vorurteile über Vorurteile. Es ist kaum bekannt, was es wirklich heißen kann, Rheuma zu haben, dass sich dahinter schwerwiegende Erkrankungen verbergen, von denen schon sehr junge Leute, ja sogar Kinder betroffen sein können.

Ich hatte auch keine Vorstellung, was auf mich zukommen würde, als meine seltene rheumatische Erkrankung, die innere Organe und Gelenke angreift, nach jahrelangem Leiden diagnostiziert wurde. Ich war gerade 34 Jahre alt. Schmerzen, Krankheitsgefühl, Müdigkeit wurden meine ständigen Begleiter. Niemand konnte verstehen, weshalb ich mich so veränderte. Ich sehe ganz gesund aus. Im Beruf fiel ich allzu oft durch Krankheit aus. Meinen Haushalt konnte ich nicht mehr richtig versorgen. Ehepartner und Kinder hatten darunter zu leiden. Ich dachte noch, an allem selbst schuld zu sein, ich müsste mich nur genug zusammenreißen, denn medizinisch wurde für mich alles getan.

Schließlich hatte ich und auch sonst niemand in meinem Umkreis vorher von der Krankheit mit dem komplizierten Namen Lupus erythematodes gehört. Ich befand mich in einem verhängnisvollen Kreislauf. Resignieren durfte ich nicht. Ich war gerade in das Berufsleben zurückgekehrt und wollte diese neue Selbständigkeit keineswegs aufgeben. Aber die Krankheit kostete meine ganze Kraft.

Dies führt mich dann auch zur Rheuma-Liga, einer Selbsthilfe-Organisation, in der Betroffene und Ärzte sich um bessere Aufklärung über die Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis bemühen und sich unter dem Motto "Beratung – Bewegung – Begegnung" bei der Krankheitsbewältigung gegenseitig unterstützen. Schon in der Beratung merkte ich, wie wohltuend es ist, mit jemandem zu sprechen, der etwas davon versteht, weil er Ähnliches durchgemacht hat. Auch bei den Zusammenkünften beobachtete ich das Bedürfnis der Menschen, miteinander zu reden.

Da ich eine feste Gruppe für mich haben wollte, in der ich mich kontinuierlich mit anderen betroffenen austauschen kann, gründete ich vor einigen Jahren unsere Selbsthilfegruppe. Wir sind acht Personen, die alle an schwerwiegenden Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises leiden, also ständig mit einem Verlust an Lebensqualität kämpfen. Die Behinderung anzunehmen, mit ihr richtig umzugehen, trotz allem ein lebenswertes Leben zu führen, immer wieder neuen Mut zu schöpfen, dabei helfen wir uns gegenseitig.

Anfangs war alles ein bisschen unklar. Wir waren es nicht gewohnt, über uns selbst zu sprechen, unsere Gefühle zu äußern. Allzu viel musste geschluckt und mit sich allein abgemacht werden. Z.B. die Ängste, wenn einfache Verrichtungen wie das Zudrehen eines Wasserhahns zum Problem werden, allzu früh von fremder Hilfe abhängig zu sein. Wenn durch häufige Krankheit und die geminderte Leistungsfähigkeit wieder einmal Arbeitslosigkeit droht. Soll man schon mit unter 40 Jahren Erwerbsunfähigkeitsrente beantragen, wird es genug zum Leben sein?

Da wurden die Schmerzen vom Arzt nicht ernst genommen oder von den Kollegen für eine Laune gehalten. Eine Einladung musste abgesagt werden, weil das Sitzen und Gehen schwer fällt und es niemand sehen soll. Schmerzen und Krankheitsgefühl sind nicht sichtbar. Mitgefühl und Verständnis von der Umwelt nicht zu erwarten. Das tägliche Hindernisrennen hebt nicht gerade das Selbstwertgefühl. Dabei das Lachen nicht zu verlernen, zu entdecken, was alles noch möglich ist, fällt schwer.

Die Gruppe ist mittlerweile so etwas wie eine Familie. Da sitzen alle im gleichen Boot, wenn auch nicht immer Lösungen erarbeitet werden können, so kann doch darüber gesprochen werden ohne Ängste und Ressentiments, das erleichtert. Es ist, als würde jeder von uns auf seine Art eine neue Gesundheit entdecken.

Birgitt

Seelische Gesundheit und so weiter

Ich war drei Jahre Mitglied in einer Selbsthilfegruppe für "Seelische Gesundheit". Die Gruppe bestand aus vier Frauen und vier Männern, die jetzt zwischen 30 und 55 Jahren alt sind.

Unsere Gruppe wurde von einer Frau gegründet, die unter Depressionen und "unbegründeten Ängsten" litt. Sie hatte eine Anzeige mit der Telefonnummer der Selbsthilfekontaktstelle aufgegeben. Auf diese Anzeige habe ich mich gemeldet. Mit mir viele andere.

Zur Gruppengründung wurden wir von der Kontaktstelle eingeladen. Beim ersten Treffen waren anfangs zwei Frauen von der Kontaktstelle dabei. Sie haben unsere Vorstellungsrunde in Gang gebracht und uns geholfen, unsere unterschiedlichen Erwartungen auf einen Nenner zu bringen. Danach haben sie sich zurückgezogen. Wir haben uns dann gesagt, warum wir in die Gruppe gekommen sind und mit welchen Problemen wir uns herumschlagen. Das Gespräch war nah und offen. Trotzdem sind von 13 Leuten nur neun zum zweiten Treffen gekommen. In den ersten beiden Monaten sind noch zwei Frauen abgesprungen. Nach einem halben Jahr kam eine neue Frau dazu. Bei dieser Besetzung ist es dann die ganze Zeit geblieben. Wir haben uns einmal in der Woche für 2 bis 3 Stunden getroffen.

Wir besprachen alle möglichen Themen: Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, mit den Eltern, in der Partnerschaft, mit dem Alleinsein, mit den Kindern, mit dem Älterwerden usw.

Das war nicht immer leicht. Manchmal, wenn jemand sehr viel und sehr ausführlich von seinen Problemen redete, war das für die anderen sehr anstrengend. Aber wir haben viel gelernt: Dass es wichtiger ist, mitfühlend zuzuhören, als Ratschläge zu erteilen. Dass Probleme viel von ihrem Schrecken verlieren, wenn sie einmal ausgesprochen sind. Dass es Schwierigkeiten gibt, die zu immer größeren Problemen werden, wenn man keine Gelegenheit hat zu sehen, dass sich mit diesen Schwierigkeiten viele Menschen herumplagen. Dass es normal ist, wenn man sich fürchtet, dass man die Furcht aber überwinden kann.

Wir haben uns im Laufe der Zeit sehr gut kennengelernt. Zwischen uns ist Vertrauen gewachsen. Wir haben gelernt, uns gegenseitig zu verste-

hen. Deshalb konnten wir uns auch unsere Meinung sagen. Das hat funktioniert, auch wenn es manchmal Streit gab.

Je ehrlicher wir wurden, desto komplizierter wurde es aber auch zwischen uns. Wer kann Ehrlichkeit schon so ohne weiteres annehmen? Wenn es so richtig schwierig wurde, waren unsere Gruppentreffen sehr zäh. Manchmal hatte ich Angst, wir würden alle aufgeben und enttäuscht auseinander laufen. Das ging den anderen auch so. Wir haben uns dann mehr oder weniger heimlich eine Gruppenleiterin oder einen Gruppenleiter gewünscht. Jemanden, der uns zusammenhält und uns die Arbeit etwas erleichtert.

Irgendwie haben wir es aber immer geschafft, allein zurechtzukommen. Wir waren stolz darauf. Unser Selbstwertgefühl ist dadurch immer ein Stück gewachsen. Wir sind mutiger und selbstbewusster geworden, auch außerhalb der Gruppe.

Nur einmal, in einer besonders schwierigen Situation, hat uns die Kontaktstelle intensiv unterstützt. Die beiden Frauen, die auch bei unserer Gruppengründung dabei waren, sind für fünf Abende in unsere Gruppe gekommen. Sie haben uns geholfen, unsere Arbeit selbst zu verbessern.

Wir haben unsere Gruppe vor drei Monaten aufgelöst. Wir sind gemeinsam einen wichtigen Schritt weitergekommen. Jetzt kann jeder seinen Weg ohne die Gruppe weitergehen. Trotzdem telefonieren wir sehr oft miteinander und treffen uns immer wieder, um etwas gemeinsam zu unternehmen. Dann reden wir natürlich auch von unseren Problemen. Wir verstehen uns aber nicht mehr als Selbsthilfegruppe. Wir greifen uns als Freunde gegenseitig unter die Arme.

Ursula

Pflegen und überleben

Ich bin Mitglied einer Selbsthilfegruppe von Menschen, die eine pflegebedürftige Angehörige oder einen pflegebedürftigen Angehörigen haben. Wir sind zusammengekommen, um zu lernen, unsere kranken Familienmitglieder besser zu pflegen und selbst mit der häuslichen Situation besser zurechtzukommen. Angefangen haben wir in der Gruppe damit, unsere praktischen Erfahrungen auszutauschen: Wie wir die Nahrung möglichst bekömmlich zubereiten, was gegen Wund-Liegen getan werden kann, wie wir uns die körperliche Arbeit mit bestimmten Handgriffen erleichtern können.

Nach und nach haben wir auch über die Gefühle unserer Angehörigen gesprochen. Fast alle leiden darunter, versorgt werden zu müssen, für den Rest ihres Lebens abhängig zu sein und haben Angst, verlassen zu werden.

Im ersten halben Jahr sind wir in die Gruppe gekommen, weil wir überzeugt waren, dass wir wegen unseres kranken Familienmitglieds in die Gruppe gehen müssen. Deshalb ist es uns nicht schwer gefallen, uns zuhause frei zu machen.

Später war das manches Mal anders. Als wir angefangen haben, von uns selbst zu sprechen, hatten viele von uns auch ein schlechtes Gewissen. Zeitweise konnten wir kaum aushalten, wenn jemand angedeutet hat, dass ihr oder ihm zu Hause alles zu viel wird. Dass sie oder er das Gefühl hat, durch die Krankheit sei irgendwie das Leben der gesamten Familie vorbei. Damals hat es in unserer Gruppe unglaublich viele Vorschläge gegeben, mit denen wir uns gegenseitig beschwichtigt haben.

Irgendwann haben wir es dann geschafft. Wir haben gelernt, uns auch mit unserer eigenen Hilflosigkeit, Enttäuschung und Wut zu beschäftigen. Wir haben die Beziehungen zu unseren Angehörigen und anderen Menschen besprochen. Viele von uns haben dabei gemerkt, dass sie aufgehört haben, mit der oder dem Angehörigen zu reden oder etwas für die Beziehung zu tun, seit er oder sie von ihnen abhängig wurde. Oft gab es nur noch die Krankheit und die Pflege und keine Partnerschaft mehr.

Das hat dann unsere Angehörigen erst recht behindert. Sie hatten das Gefühl, nur eine Belastung zu sein und von sich selbst nichts mehr geben zu können.

In der Gruppe gab es immer wieder Auseinandersetzungen, die oft viel Ähnlichkeit mit den Konflikten hatten, die wir mit unseren Angehörigen erleben. Wir haben dabei entdeckt, dass wir z.B. durch falsche Rücksichtnahme andere im Umgang mit uns einengen: Wir stürzen uns in die Arbeit und in die Verantwortung und haben das Gefühl, alles alleine schaffen zu müssen. Andere trauen sich oft gar nicht, uns noch anzusprechen, weil sie das Gefühl haben, wir wollen gar nicht, dass uns jemand etwas abnimmt. Wir haben keinen Abstand mehr zu unserer Situation und verstricken uns dadurch leicht in einen eigenen Teufelskreis.

Inzwischen sind wir alle ehrlicher zu uns selbst und zu anderen geworden. Wir haben entdeckt, dass wir eigene Bedürfnisse haben, die wir auch verwirklichen wollen und können, ohne unsere kranken Angehörigen zu vernachlässigen.

Uns ist auch deutlich geworden, wie sehr wir uns von außen im Stich gelassen fühlen. Mit einem kranken Familienmitglied wird automatisch die ganze Familie ins Abseits gedrängt: Alte Freunde und Verwandte kommen immer seltener zu Besuch. Als Angehörige von chronisch Kranken werden wir auch selbst isoliert.

Mit unseren kranken Angehörigen ist es kaum möglich, wirkliche Hilfe zu bekommen. Die Besuche der Gemeindeschwester oder des Arztes sind meist nur Tropfen auf den heißen Stein. Eine regelmäßige Nachtwache oder eine längere Tagespflege kann niemand von uns bezahlen. Die Krankenkasse kommt für diese Kosten nicht auf. Mit diesen Problemen beschäftigen wir uns in der letzten Zeit immer mehr.

Franz

Adressen, Informationen und Möglichkeiten der Unterstützung für Selbsthilfegruppen und Interessierte

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen helfen Ihnen, wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen, gründen möchten oder für Ihre Selbsthilfegruppe Unterstützung wünschen.

Sie

- beraten und informieren Menschen, die sich für die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe interessieren
- vermitteln Interessierte an Selbsthilfegruppen und andere Gruppierungen sowie an professionelle Dienste
- unterstützen und begleiten den Aufbau von Selbsthilfegruppen
- organisieren und moderieren Veranstaltungen und beispielsweise Vernetzungstreffen für Selbsthilfegruppen
- beraten Selbsthilfegruppen bei gruppeninternen Schwierigkeiten und Krisen
- führen Informationsveranstaltungen zu Selbsthilfethemen durch
- geben eine Selbsthilfe-Zeitung mit Informationen von, über und für die örtlichen Selbsthilfegruppen heraus
- helfen, Informationsmaterial zu verteilen
- vermitteln Kontakte zu Medien
- beraten Selbsthilfezusammenschlüsse bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit, z.B. beim Schreiben von Texten oder beim Gestalten von Flyern und Plakaten
- unterstützen Selbsthilfegruppen bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten
- entwickeln und organisieren in Zusammenarbeit mit Selbsthilfeengagierten Projekte für und mit Selbsthilfegruppen
- setzen sich vielfältig für die Förderung der selbsthilfefreundlichen Rahmenbedingungen in ihrer Region ein.

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützungsstellen in Baden-Württemberg

Nach Postleitzahlen geordnet sehen Sie hier die Stellen, an die Sie sich wenden können, wenn Sie Unterstützung für Ihre Selbsthilfegruppe suchen oder sich für ein bestimmtes Thema interessieren. Die Stellen mit * leisten Selbsthilfeunterstützung in Hauptaufgabe und fördern bürgerschaftliches Engagement.

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. *

Alphornstraße 2a

68169 Mannheim

Tel.: 0621 - 3 39 18 18

E-Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Webseite: www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Heidelberger Selbsthilfebüro *

Alte Eppelheimer Straße 38

69115 Heidelberg

Tel.: 06221 - 18 42 90

E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Webseite: www.selbsthilfe-heidelberg.de

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart *

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Tel.: 0711 - 6 40 61 17

E-Mail: info@kiss-stuttgart.de

Webseite: www.kiss-stuttgart.de

Kontaktbüro für Selbsthilfegruppen *

Gesundheitsamt

Parkstraße 4

71034 Böblingen

Tel.: 07031 - 663 - 17 51

E-Mail: m.rehlinghaus@lrabb.de

Webseite: www.landkreis-boeblingen.de

Fachbereich Gesundheitsförderung
Landratsamt Rems-Murr-Kreis, Geschäftsbereich Gesundheit
Bahnhofstraße 1
71332 Waiblingen
Tel.: 07151 - 50 11 -602 oder -620
E-Mail: b.stanew-zinnemann@rems-murr-kreis.de
Webseite: www.gesundheit-rmk.info

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Ludwigsburg-Rems-Murr
Gottlob-Molt-Straße 1
71636 Ludwigsburg
Tel.: 07141 - 136 - 274 oder -231
E-Mail: selbsthilfekontaktstelle.ludwigsburg@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/bawue/ludwigsburg-rems-murr

SOZIALFORUM Tübingen e.V. *
Europaplatz 3
72072 Tübingen
Tel. 07071 - 3 83 63
E-Mail: herzog@sozialforum-tuebingen.de
Webseite: www.sozialforum-tuebingen.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Hindenburgstraße 25
72336 Balingen
Tel.: 07433 - 262 -27 15 oder -27 12
E-Mail: aok-selbsthilfekontaktstelle-zak@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/bawue/neckar-alb

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Olgastraße 7
72574 Bad Urach
Tel.: 07125 - 15 02 - 710
E-Mail: aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/bawue/neckar-alb

Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff *
Marktstraße 7
72622 Nürtingen
Tel.: 07022- 75 -367 oder -369
E-Mail: s.sollner@nuertingen.de
Webseite: www.nuertingen.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Alb
Konrad-Adenauer-Straße 23
72762 Reutlingen
Tel.: 07125 - 209 - 297
E-Mail: aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/bawue/neckar-alb

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Neckar-Fils
Rosenstraße 22
73033 Göppingen
Tel.: 07161 - 203 -232 oder -432
E-Mail: Katja.Schoen@bw.aok.de
oder Ulrich.Dammenmiller@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/bawue/neckar-fils

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Wiener Straße 8
73430 Aalen
Tel.: 07361 - 584 - 573
E-Mail: kigs-ow@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/208722.php

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Pfeifergäßle 21
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel.: 07361 - 584 - 573
E-Mail: kigs-ow@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/208722.php

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Heilbronn-Franken
Allee 72
74072 Heilbronn
Tel.: 07131 - 63 93 74
E-Mail: barbara.welle@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/1999.php

Selbsthilfebüro Heilbronn *
Happelstraße 17A
74074 Heilbronn
Tel.: 07131 - 6 49 39 50
E-Mail: selbsthilfebueero@ppsg.de
Webseite: www.selbsthilfebueero-hn.de

Selbsthilfeinformationsstelle Hohenlohekreis
Landratsamt Hohenlohekreis, Gesundheitsamt
Schulstraße 12
74653 Künzelsau
Tel.: 07940 - 1 85 82
E-Mail: ariane.kurzahls@hohenlohekreis.de
Webseite: www.hohenlohekreis.de/index.php?id=400

Selbsthilfenetzwerk Neckar-Odenwald
Knopfweg 1
74821 Mosbach
Tel.: 06261 - 83 - 231
E-Mail: info@selbsthilfe-nok.de
Webseite: www.selbsthilfe-nok.de

Netzwerk Looping
Hohenzollernstraße 34
75177 Pforzheim
Tel.: 07231 - 308 - 97 43
E-Mail: renate.poignee@enzkreis.de
Webseite: www.enzkreis.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen *
Landratsamt Calw, Abt. Gesundheit und Versorgung
Eduard-Conz-Straße 9
75365 Calw
Tel.: 07051 - 160-199
E-Mail: selbsthilfe@kreis-calw.de
Webseite: www.kreis-calw.de

Selbsthilfebüro im Hardtwaldzentrum *
Paritätische Sozialdienste gGmbH
Kanalweg 40/42
76149 Karlsruhe
Tel.: 0721 - 9 12 30 25
E-Mail: selbsthilfe@paritaet-ka.de
Webseite: www.paritaet-ka.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Rastatt und
Stadtkreis Baden-Baden
Landratsamt Rastatt
Briegelackerstraße 38
76532 Baden-Baden
Tel.: 07221 - 30 24 68 - 23 75
E-Mail: w.ruh@landkreis-rastatt.de
Webseite: www.landkreis-rastatt.de

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Landratsamt Ortenaukreis *
Lange Straße 51
77652 Offenburg
Tel.: 0781 - 80 59 - 771
E-Mail: info@selbsthilfe-ortenau.de
Webseite: www.selbsthilfe-ortenau.de

Selbsthilfekontaktstelle Schwarzwald-Baar-Kreis *
Landratsamt, Gesundheitsamt
Schwenninger Straße 2
78048 Villingen-Schwenningen
Tel.: 07721 - 9 13 71 65
E-Mail: S.Kaiser@lrabk.de
Webseite: www.schwarzwald-baar-kreis.de

Selbsthilfekontaktstelle "Kommit" *
Benediktinerplatz 1
78467 Konstanz
Tel.: 07531 - 8 00 17 87
E-Mail: info@selbsthilfe-kommit.de
Webseite: www.selbsthilfe-kommit.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Schwarzwald-Baar-Heuberg
Karlstraße 2
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 - 704 - 480
E-Mail: giuseppe.palilla@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/3665.php

Selbsthilfekontaktstelle Landratsamt Tuttlingen *
Fachstelle für Pflege und Senioren
Gartenstraße 22
78532 Tuttlingen
Tel.: 07461 - 9 00 77 64
E-Mail: s.wurdak@fps-tut.de
Webseite: www.landkreis-tuttlingen.de

Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen
Pflegestützpunkt Landkreis Rottweil
Olgastraße 6
78628 Rottweil
Tel.: 0741 - 24 44 74
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreis-rottweil.de
Webseite: www.landkreis-rottweil.de

Selbsthilfebüro Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald *
Schwabentorring 2
79098 Freiburg
Tel.: 0761 - 2 16 87 - 35
E-Mail: selbsthilfe@kur.org
Webseite: www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Landratsamt Lörrach, Fachbereich Gesundheit
Palmstraße 3
79539 Lörrach
Tel.: 07621 - 4 10 21 64
E-Mail: maria.stoeckle-jabs@loerrach-landkreis.de
Webseite: www.loerrach-landkreis.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Hochrhein Bodensee
Am Rheinfels 2
79761 Waldshut-Tiengen
Tel.: 07621 - 58 29 - 254
E-Mail: info@selbsthilfe-hilft.de
Webseite: www.selbsthilfe-hilft.de

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen*
Landratsamt Bodenseekreis
Albrechtstraße 75
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 - 204 - 58 38
E-Mail: selbsthilfe@bodenseekreis.de
Webseite: www.bodenseekreis.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben
Charlottenstraße 49
88212 Ravensburg
Tel.: 0751 - 371 - 137
E-Mail: aok.selbsthilfekontaktstelle-bos@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/6370.php

Kontaktstelle für Selbsthilfe und Bürgerschaftliches Engagement*
Landratsamt Ravensburg
Gartenstraße 107
88212 Ravensburg
Tel.: 0751 - 85 31 19
E-Mail: shn@landkreis-ravensburg.de
Webseite: www.selbsthilfe-rv.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Ulm-Biberach
Zeppelinring 2-4
88400 Biberach
Tel.: 07351 - 501 -104 oder -261
E-Mail: kigs-bc@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/175859.php

Selbsthilfebüro KORN e.V. *
c/o Universitätsklinikum Ulm
Albert-Einstein-Allee 23
89081 Ulm
Tel.: 0731 - 88 03 44 10
E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de
Webseite: www.selbsthilfebuero-korn.de

Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfe (KIGS)
AOK – Die Gesundheitskasse Ostwürttemberg
Wilhelmstraße 114
89518 Heidenheim
Tel.: 07361 - 584 - 573
E-Mail: kigs-ow@bw.aok.de
Webseite: www.aok.de/baden-wuerttemberg/die-aok/208722.php

LAG KISS – Landesarbeitsgemeinschaft der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe in Gruppen in Baden-Württemberg

In Baden-Württemberg gibt es zurzeit 36 Stellen, deren Aufgabe die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist. Die fach- und themenübergreifende Selbsthilfeunterstützung erfolgt in zwei Formen: Zum einen gibt es eigenständige Selbsthilfekontaktstellen, für die Selbsthilfeunterstützung Hauptaufgabe ist, zum anderen gibt es Unterstützungsangebote, beispielsweise bei Krankenkassen oder kommunalen Ämtern, die die Selbsthilfeunterstützung als Nebenaufgabe betreiben. Die Fachkräfte haben sich in der Landesarbeitsgemeinschaft LAG KISS zusammengeschlossen.

Inhalte und Ziele der LAG KISS

- Qualifizierter Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Koordination und Kooperation auf Landesebene
- Kollegiale Beratung
- Konzeptionelle Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung
- Entwicklung von Qualitätsstandards für die Selbsthilfeunterstützung
- Lobbyarbeit für Selbsthilfe auf Landesebene

Kontakt

LAG KISS

c/o KISS Stuttgart

Tübinger Straße 15

70178 Stuttgart

Tel: 0711 - 640 61 17

Fax: 0711 - 607 45 61

E-Mail: lag-kiss@selbsthilfe-bw.de

Webseite: www.selbsthilfe-bw.de

Unterstützung für Landesorganisationen und Verbände leisten die folgenden Organisationen:

LAG SELBSTHILFE

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Baden-Württemberg

– Dachorganisation von Selbsthilfevereinigungen behinderter und chronisch kranker Menschen und deren Angehörige

Als unabhängige Arbeitsgemeinschaft der Behindertenselbsthilfe ist die LAG Selbsthilfe Sprachrohr behinderter und chronisch kranker Menschen in Baden-Württemberg. Derzeit gehören ihr fast 60 kleinere und größere Verbände mit mehr als 60.000 Einzelpersonen an. Die LAG Selbsthilfe arbeitet konsequent auf mehr Selbstbestimmung, Integration, Gleichstellung und Teilhabe von Menschen mit chronischen Erkrankungen oder Behinderungen in allen gesellschaftlichen Lebensbereichen hin.

Aufgaben der LAG Selbsthilfe:

- die koordinierte politische Interessenvertretung gegenüber Politik, Verwaltung und Leistungserbringern
- Eintreten für eine verlässliche Förderung und Weiterentwicklung der organisierten Selbsthilfe
- Förderung des Informations- und Erfahrungsaustauschs unter den Mitgliedsverbänden sowie deren Vernetzung
- Abstimmung und Verzahnung mit der organisierten Selbsthilfe in anderen Bundesländern sowie auf Bundesebene
- Öffentlichkeitsarbeit zum Abbau von Vorurteilen gegenüber behinderten und chronisch kranken Menschen und zur Schaffung gegenseitigen Verständnisses
- Beratung und Unterstützung der Mitgliedsverbände in organisatorischen wie rechtlichen Fragen
- regelmäßige Informationsdienste an die Mitglieder

Konkret setzt sich die LAG SELBSTHILFE ein für

- eine verlässliche Förderung der Selbsthilfe
- die Anerkennung der Kompetenz der Betroffenen und deren Beteiligung an allen relevanten Entscheidungen
- eine barrierefreie und behindertengerechte Umwelt
- die Integration von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen in Regel-Kindergarten und -Schule
- die berufliche Eingliederung von Menschen mit Behinderungen in den allgemeinen Arbeitsmarkt
- die Gleichstellung behinderter Menschen
- Leistungen, die sich an den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen orientieren wie das Persönliche Budget oder die persönliche Arbeitsassistenz
- ein solidarisches Zusammenleben aller Menschen.

Kontakt

LAG SELBSTHILFE Baden-Württemberg e.V.

Kriegerstr. 3

70191 Stuttgart

Tel: 0711 251181-0

Fax: 0711 251181-1

E-Mail: info@lag-selbsthilfe-bw.de

Webseite: www.lag-selbsthilfe-bw.de

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband – auf Bundes- wie Landesebene der größte Dachverband der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung

Unter dem Dach des PARITÄTISCHEN Baden-Württemberg befinden sich über 800 Mitgliedsorganisationen. Davon sind 50 gesundheitsbezogene Selbsthilfeorganisationen – darunter vorwiegend Landesverbände und ihre zahlreichen Gruppen – Mitglied. In ihren über 2.000 Selbsthilfegruppen engagieren sich chronisch kranke und behinderte Menschen. Von AIDS bis Zöliakie, von Aphasie bis Zwangserkrankung reicht das Spektrum der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe im PARITÄTISCHEN. Gefördert wird die Arbeit der Selbsthilfegruppen durch örtliche Selbsthilfekontaktstellen, von denen acht direkt oder über ihren Träger dem PARITÄTISCHEN angehören. Neben der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe sind darüber hinaus viele Mitgliedsorganisationen auch im Bereich der sozialen und familiären Selbsthilfe engagiert.

Für chronisch kranke und behinderte Menschen sowie ihre Angehörigen ist die gegenseitige Unterstützung unverzichtbar. Denn der Austausch eigener Erfahrungen im Umgang mit Krankheit und Behinderung kann nicht von Ärztinnen und Ärzten oder Helfenden ersetzt werden. Gerade das macht die Stärke der Selbsthilfearbeit aus. Doch auch die Selbsthilfe braucht einen starken Partner. Um die Interessen der unterschiedlichsten Gruppen effektiv vertreten zu können, gibt es im Verband im Bereich des fachlich zuständigen Kernteams „Bürgerschaftliches Engagement, Selbsthilfe und Gesundheit“ die Fachgruppe Selbsthilfe. Dort gilt die Devise: „Selbstvertretung vor Fremdvertretung“. Dabei hat die Fachgruppe Selbsthilfe sowohl die speziellen Aspekte einzelner Gruppen im Blick als auch gemeinsame Interessen der Selbsthilfe. Sie zu bündeln und politische Positionen zur Stärkung der Selbsthilfe und zur Unterstützung der Betroffenen zu erarbeiten, ist zentrale Aufgabe der Fachgruppe Selbsthilfe.

Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg ist anerkannt als „maßgebliche Spitzenorganisation für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe“. Im Gemeinsamen Arbeitskreis mit den Gesetzlichen Krankenkassen macht er sich für eine Weiterentwicklung der Selbsthilfeförderung stark.

In der Öffentlichkeit, auf politischer Ebene und im Dialog mit den Sozialversicherungsträgern engagiert sich der PARITÄTISCHE dafür, dass die Selbsthilfe die nötigen Rahmenbedingungen wie etwa die finanzielle Unterstützung für ihre Arbeit erhält. Zugleich fördert er die kritische Auseinandersetzung mit Themen wie dem Sponsoring in der Selbsthilfe mit dem Ziel, die Unabhängigkeit der Selbsthilfe zu erhalten.

Kontakt

Regina Steinkemper, MPH

Leitung Kernteam

Bürgerschaftliches Engagement, Selbsthilfe und Gesundheit

Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg

Hauptstraße 28

70563 Stuttgart

Tel: 0711 - 2155 - 136

Fax: 0711 - 2155 - 215

E-Mail: steinkemper@paritaet-bw.de

Webseite: www.paritaet-bw.de

Webseite: www.selbsthilfe-info.de

BWAG – Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Die BWAG ist ein Zusammenschluss von Suchtselbsthilfeverbänden in Baden-Württemberg. Sie vertritt die Interessen ihrer Mitgliedsverbände, welche wiederum den Interessen der von Sucht betroffenen Menschen verpflichtet sind.

Die BWAG steht für

- regelmäßigen Informations- und Erfahrungsaustausch unter ihren Mitgliedsverbänden über die Möglichkeiten und Notwendigkeiten im Handeln der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe für ihre Mitglieder;
- den gemeinsamen Willen, an der Bewusstseinsbildung in der Öffentlichkeit zur Problematik der von Sucht betroffenen Menschen und ihres Umfelds mitzuwirken;
- die Entwicklung, Koordination und Durchführung gemeinsamer Aktivitäten zur Meinungsbildung in Politik und Gesellschaft und zur Durchsetzung von Teilhabebedürfnissen der von Sucht betroffenen Menschen.

Ziel der BWAG ist

- die Mitgestaltung und Weiterentwicklung des öffentlichen Gesundheitswesens unter der besonderen Berücksichtigung der Erfahrungen und Interessen der ehrenamtlichen Suchtselbsthilfe;
- die Bündelung und Vertretung der Interessen der Suchtselbsthilfe unabhängig von Partei- und Konfessionszugehörigkeit;
- die Schaffung bzw. der Erhalt politischer und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen, um den von Sucht betroffenen Menschen ein Leben in dauerhafter Abstinenz zu ermöglichen.

Die BWAG verwirklicht ihren Auftrag, indem sie

- Stellung bezieht zu Themen, die sie aus ihrer Erfahrung kennt und die für von Sucht betroffene Menschen relevant sind;
- ihre Stellungnahmen unabhängig von den Mitwirkungsmöglichkeiten der Selbsthilfeverbände als Mitglieder der jeweiligen Wohlfahrts- und Suchthilfeverbände fasst;
- sich als Vertretung der Suchtselbsthilfeverbände regelmäßig in ihren Strategien und Aktionen auch mit der Landesstelle für Suchtfragen verständigt;
- ihre Stellungnahmen an gesellschaftliche Verantwortungsträger in Politik und Gesellschaft richtet.

Die BWAG engagiert sich als Betroffenenvertretung in kommunalen Suchthilfenetzwerken:

- Der Anspruch der BWAG im Rahmen der Betroffenenvertretung in kommunalen Suchthilfenetzwerken geht über ihre ursprüngliche Zielsetzung und Aufgabenstellung hinaus.
- Als BWAG versteht sie sich als Sprachrohr der abstinenzorientierten Selbsthilfe, in der Betroffenenvertretung nimmt sie auch die Interessen und Teilhabebedürfnisse derjenigen von Sucht betroffenen Menschen in den Blick, die nicht abstinenzfähig oder abstinenzwillig sind.
- Diesen erweiterten Vertretungsanspruch realisiert die BWAG über eine enge Verständigung und gegenseitige Ergänzung mit Vertretern der Suchthilfeverbände. Ihre Aufgabe ist und bleibt dabei, die Perspektive der von Sucht betroffenen Menschen in die kommunalen Suchthilfenetzwerke einzubringen.

Kontakt

BWAG – Baden-Württembergische Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Hindenburgstr. 19 a

89150 Laichingen

Tel. 07333 - 37 78

Fax 07333 - 2 16 26

E-Mail: info@bwag-suchtselbsthilfe.de

Webseite: www.bwag-suchtselbsthilfe.de

Finanzierungsmöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch das bürgerschaftliche Engagement betroffener Menschen aus. Sie erzielen keinen wirtschaftlichen Gewinn. Abhängig von den Zielen der Gruppe wird oftmals finanzielle Unterstützung notwendig. Gelder können für die Durchführung bestimmter Aktivitäten, Projekte oder für die laufenden Kosten (z.B. Rummiete, Porto- und Telefonkosten etc.) nötig sein. Die verschiedenen Möglichkeiten, wie und wo Sie finanzielle Unterstützung beantragen können, sind auf den folgenden Seiten aufgeführt.

Finanzierung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Die Gesetzesgrundlagen zur Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen wurden 2008 mit § 20c SGB V neu gefasst.

Mittel für die laufenden Kosten der örtlichen Selbsthilfegruppen können seither über die „Kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung“ beantragt werden. Es gibt in Baden-Württemberg dafür 14 Regionen und Anlaufstellen. Die Antragsformulare wurden von den Krankenkassen auf Landesebene entwickelt. Bis 31.3. können gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen aus dem jeweiligen Einzugsgebiet Anträge einreichen.

Das Antragsformular an die Gemeinschaftsförderung erhalten Sie bei allen Selbsthilfekontaktstellen und auf den Homepages der gesetzlichen Krankenkassen.

Projektförderung durch einzelne Krankenkassen

Bei einzelnen Krankenkassen können darüber hinaus Projektanträge gestellt werden. Welche Kassen Sie bei Projekten gegebenenfalls unterstützen, erfahren Sie bei den Selbsthilfekontaktstellen und den Selbsthilfeunterstützungsstellen (Seiten 41 – 49) und auf den Homepages der gesetzlichen Krankenkassen.

Im Leitfaden der gesetzlichen Krankenkassen steht dazu:

"Auf der örtlichen Ebene können aus Mitteln der krankenkassenindividuellen Förderung beispielsweise folgende, zeitlich abgrenzbare Aktivitäten finanziell unterstützt werden:

- Selbsthilfetage
- gruppenspezifische Informationsmaterialien

- Fachworkshops oder Fachtagungen. Bei bundesweiter bzw. landesweiter Ausrichtung der Workshops oder Tagungen sind die Kosten über den Bundesverband bzw. den Landesverband zu beantragen
- Vorträge."

Gemeinschaftsförderung für Selbsthilfeorganisationen

Auch Selbsthilfeorganisationen können Fördermittel im Rahmen der kassenübergreifenden Gemeinschaftsförderung beantragen. Hierfür sind gesonderte Antragsformulare zu verwenden. Sie finden diese auf den Homepages der LAG Selbsthilfe (s. Seite 52) des Paritätischen (s. Seite 54) oder bei der BWAG – Baden-Württembergische ArbeitsGemeinschaft der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände (s. Seite 56)

Finanzierung durch die öffentliche Hand

Einige Kommunen, Landkreise und das Land unterstützen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen auch finanziell. Fragen Sie bei Ihrer Kommune an, ob dort eine Förderung möglich ist. Manchmal existiert eine Fördermöglichkeit über die lokalen Gesundheitskonferenzen, Feuerwehrtöpfe oder sonstige Ausschreibungen.

Förderung durch das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren

Das Land fördert die Arbeit der Selbsthilfegruppen chronisch kranker Menschen durch Zuwendungen. Die Förderung dient dem Ziel, wichtige Impulse für die Krankheitsbewältigung chronisch kranker Menschen zu setzen.

Informationen über die Förderungsvoraussetzungen sowie notwendige Unterlagen wie die Antragsformulare finden Sie auf der Homepage des Sozialministeriums unter:

Webseite:

www.sozialministerium-bw.de (Link Gesundheit/Selbsthilfegruppen)

Das Ministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren ist darüber hinaus für folgende Bereiche zuständig:

- Zuschüsse an Selbsthilfegruppen im Suchthilfebereich (Helfergemeinschaften, Selbsthilfegruppen, Elternkreise)
- Zuschüsse an Selbsthilfegruppen nach Krebs und Fördervereine krebskranker Kinder (Selbsthilfegruppen nach Krebs, Förderkreise krebskranker Kinder)
Informationen hierzu über den Krebsverband Baden-Württemberg
Webseite: www.krebsverband-bw.de/index.php?id=78
- Förderung von Aidshilfen (Aidshilfen und. Präventionsprojekte)

Nähere Auskünfte erhalten Sie beim Sozialministerium.

Webseite: www.sozialministerium-bw.de

Hilfsverein für seelische Gesundheit in Baden-Württemberg e.V.

Gruppen von Psychiatrie-Erfahrenen, von Angehörigen psychisch Kranker sowie von Bürger- oder Laienhelfern im psychiatrischen Bereich können sich wegen eines Zuschusses aus Landesmitteln an den Hilfsverein für seelische Gesundheit in Baden-Württemberg e.V. wenden. Das Merkblatt mit den Fördergrundsätzen und die bildschirmgerechten Vordrucke stehen auf der Seite des Sozialministeriums zum Herunterladen bereit.

Webseite:

www.sm.baden-

wuerttemberg.de/de/Hilfsverein_fuer_seelische_Gesundheit_in_Baden-Wuerttemberg_eV/81746.html

Beratung erhalten Sie bei:

Hilfsverein für seelische Gesundheit in Baden-Württemberg e.V.

Ernst Waltner

c/o Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg

Postfach 2044

88190 Ravensburg

Tel.: 01577 - 1 95 12 26

Förderung ehrenamtlicher Strukturen und der Selbsthilfe in der Pflege nach § 45d SGB XI

Nach § 45d SGB XI wird der Auf- und Ausbau von

- Initiativen ehrenamtlich tätiger sowie sonstiger zum bürger-schaftlichen Engagement bereiter Personen zur Unterstützung, allgemeinen Betreuung und Entlastung
- Selbsthilfeinitiativen
- Selbsthilfeorganisationen und
- Selbsthilfekontaktstellen

gefördert. Die Förderung ehrenamtlicher Strukturen und der Selbsthilfe in der Pflege nach § 45d SGB XI sind in der Betreuungsangebote-Verordnung und in der Verwaltungsvorschrift des Sozialministeriums zur Förderung der ambulanten Hilfen (neu seit 1. Januar 2012) für das Land Baden-Württemberg geregelt.

Das Land beschränkt sich zunächst auf die Förderung der Seniorennetzwerke und Pflegebegleiter-Initiativen. Nähere Auskünfte und Unterstützung bei der Antragsbearbeitung erhalten Sie beim Landesseniorenrat Baden-Württemberg e.V. und bei der landesweiten

Beratungs- und Vermittlungsagentur „Pflege engagiert“ beim Paritätischen Bildungswerk Baden-Württemberg

Hauptstraße 28

70563 Stuttgart (Vaihingen)

Tel. 0711 - 2155 - 188

info@pflege-engagiert.de

Sonstiges

Über die genannten Fördermöglichkeiten hinaus gibt es eine Vielzahl an Stiftungen, die Projekte der Selbsthilfegruppen fördern. Bitte beachten Sie, dass der Aufwand dafür oft nicht gering ist. Wenden Sie sich an eine der beratenden Selbsthilfekontaktstellen oder Organisationen, wenn Sie dazu nähere Informationen möchten.

im Internet finden Sie Stiftungen beim Portal für Stiftungen des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen.

Webseite: www.stiftungen.org

Aktion Mensch

Die Aktion Mensch fördert die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und -organisationen von chronisch Erkrankten und Menschen mit Behinderung. Gefördert werden beispielsweise Freizeitmaßnahmen und Tagungen, Maßnahmen zur Inklusion, kleinere Projekte, etc. Die Antragstellung erfolgt ausschließlich auf elektronischem Weg. Näheres erfahren Sie auf der Homepage unter den Förderprogrammen.

Webseite: www.aktion-mensch.de/foerderung/

Stiftung Mitarbeit

Die Stiftung Mitarbeit vergibt seit vielen Jahren Starthilfeszuschüsse an kleinere lokale Organisationen mit geringen eigenen finanziellen und personellen Ressourcen sowie an neue Initiativen und Gruppen, die in den Bereichen Soziales, Politik, (Erwachsenen-)Bildung, Kultur, Umweltschutz, Gesundheit und Kommunales innovativ tätig sind. Wesentlich ist, dass beispielhaft aufgezeigt wird, wie Zusammenschlüsse von Menschen das Leben in unserer Gesellschaft mitbestimmen und mitgestalten können. Dies betrifft damit auch Soziale Selbsthilfegruppen, die beispielsweise nicht von Krankenkassen gefördert werden.

Informationen finden Sie unter:

Webseite: www.mitarbeit.de/foerderung.html

Stiftung MITARBEIT

Bundesgeschäftsstelle

Ellerstraße 67

53119 Bonn

Telefon (02 28) 6 04 24 - 0

Telefax (02 28) 6 04 24 - 22

info@mitarbeit.de

Webseite: www.buergergesellschaft.de

Noch ein wichtiger Hinweis: Die Homepage der Stiftung Mitarbeit bietet eine Vielzahl guter und wichtiger Informationen zum Vereinsrecht und Fragen des Engagements. Schauen Sie einfach mal rein, auch wenn Sie keiner sozialen Selbsthilfegruppe angehören.

Weitere wichtige Anlaufstellen und Adressen

Die NAKOS – Informationen, Unterstützung und Kontakte zur Selbsthilfe in Deutschland

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) in Berlin ist kein Dachverband, sondern eine bundeszentrale Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., Gießen, an die sich alle Betroffenen und Professionellen wenden können, die Aufklärung, Informationen und Kontakte im Selbsthilfebereich wünschen.

Die Einrichtung besteht seit 1984 und arbeitet überregional zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, die über die besondere inhaltliche Problemstellung einzelner Selbsthilfegruppen und -organisationen hinausgehen. Wichtige Kooperationspartner sind die professionellen Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung in örtlichen / regionalen Selbsthilfekontaktstellen.

Geboten werden Informationen und Aufklärungsmaterialien / Arbeitshilfen, z.B. die Broschüren "Selbsthilfegruppen – Gemeinsame Wege" und "Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden" und "Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen", sowie Kontakte auf Bundesebene (zu Selbsthilfevereinigungen: GRÜNE ADRESSEN), auf örtlicher Ebene (zu Selbsthilfekontaktstellen und anderen Unterstützungsangeboten: ROTE ADRESSEN) und zu Menschen mit seltenen Problemen und Erkrankungen, die auf Bundesebene nach Gleichbetroffenen suchen (BLAUE ADRESSEN).

Kontakt

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115

10627 Berlin

Tel: 030 - 31 01 89 60

Fax: 030 - 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Webseite: www.nakos.de

Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e.V.

Menschen mit Seltenen Erkrankungen haben mit vielen Einschränkungen und Belastungen zu kämpfen. In der ACHSE unterstützen sie sich gegenseitig. Das Netzwerk bündelt Ressourcen und Know-how und verschafft den „Seltenen“ Gehör. Insgesamt leben in Deutschland etwa vier Millionen Menschen mit einer Seltenen Erkrankung. So gesehen sind die „Seltenen“ gar nicht so selten. Viele Betroffene unterstützen sich gegenseitig in Selbsthilfeorganisationen. Um gemeinsame Anliegen zu artikulieren und den Erfahrungsaustausch untereinander zu forcieren, engagiert sich ein großer Teil dieser Organisationen in der ACHSE e.V.

Kontakt

Allianz Chronischer Seltener Erkrankungen (ACHSE) e.V.

c/o DRK-Kliniken Berlin

Drontheimer Straße 39

13359 Berlin

Telefon: 030 - 3300708 - 0

Fax: 0180 - 589 89 04

E-Mail: info@achse-online.de

Webseite: www.achse-online.de

Mütter- und Familienzentren

Mütter- und Familienzentren sind Einrichtungen der Familienselbsthilfe. Sie haben selbst organisierte Strukturen und leben durch die vorwiegend von Müttern und Vätern eingebrachten Kompetenzen und Erfahrungen. In manchen Orten heißen sie auch Eltern-Kind-Zentrum, Frauenbegegnungszentrum oder Nachbarschaftszentrum.

Mütter- und Familienzentren sind offene, von den Müttern und Familien selbst gestaltete Räume für Frauen, Familien und Kinder, häufig auch über Generationengrenzen hinweg. Die Angebotspalette verändert und erweitert sich dabei ständig entsprechend den Bedürfnissen der Familien. So finden z.B. Bildungsangebote für Eltern, Beratungsgruppen für Alleinerziehende, offene Eltern-Kind-Gruppen, Selbsthilfegruppen, Tauschbörsen z.B. für Kinderkleidung, Babysittervermittlung, Dienstleistungstauschbörsen und verschiedenste Gesprächskreise statt.

Ein Adressverzeichnis der Einrichtungen in Baden-Württemberg, die im Mütterforum Baden-Württemberg zusammengeschlossen sind, finden Sie im Internetauftritt des Mütterforums. Das Mütterforum Baden-Württemberg ist der Dachverband der Mütter- und Familienzentren im Land. Es berät und unterstützt die Mütterzentren und fördert die Vernetzung und den Austausch von Informationen

Kontakt

Mütterforum Baden-Württemberg

Ludwigstr. 41-43

70176 Stuttgart

Tel.: 07 11 - 50 53 68 - 50 oder 50 53 68 - 51,

E-Mail: info@muetterforum.de

Webseite: www.muetterforum.de

Literatur zum Thema Selbsthilfegruppen

KÖSTERS, Winfried: Selbsthilfe in Bewegung. Auf dem Weg zum erfolgreichen Patienten, Freiburg im Breisgau 2000.

KLEIN, Irene: Gruppenleiten ohne Angst – ein Handbuch für Gruppenleiter, Donauwörth 2002.

DEUTSCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFEGRUPPEN (DAG SHG) e.V.: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden, 8. Aufl., Berlin 2003.

DEUTSCHE ARBEITSGEMEINSCHAFT SELBSTHILFEGRUPPEN (DAG SHG) e.V.: Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen, 2. Aufl., Berlin 2004.

Selbsthilfezentrum München (Hg.), Renate Mitleger-Lehner: Recht für Selbsthilfegruppen, München 2010, ISBN 978-3-940 865-02-1.

NAKOS: Handreichung: „Seltene Erkrankungen Betroffene suchen Betroffene“, Berlin 2014.

Jürgen Matzat: Wegweiser Selbsthilfegruppen, Gießen 2004, ISBN: 978-3-89806-324-0.

Fabian Haller, Horst Gräser: Selbsthilfegruppen, Weinheim 2012, ISBN: 978-3-7799-2086-1.

