
Informationsmaterial zur Arbeit in Selbsthilfegruppen

Inhaltsverzeichnis

1. Was sind Selbsthilfegruppen?
2. Rahmenbedingungen
3. Voraussetzungen gelungener Gruppenarbeit
4. Kommunikation in der Gruppe
5. Methoden für die Gruppenarbeit
6. Konfliktgespräche
7. Aufgabenverteilung
8. Moderation
9. Neue Gruppenmitglieder
10. Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen



Die vorliegenden Informationsmaterialien zur Arbeit in Selbsthilfegruppen sind eine Hilfestellung. Die Zusammenarbeit in einer Gruppe gelingt, wenn jedes Mitglied grundlegende Vereinbarungen und Regeln beachtet. Jede*r Einzelne ist für das Gelingen der Gruppenarbeit mitverantwortlich.

Aktuelle Informationen rund um die Selbsthilfe und zu Fortbildungen erhalten Sie über unseren Newsletter!

Ihre Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Selbsthilfebüro Freiburg / Breisgau-Hochschwarzwald
Schwabentorring 2, 79098 Freiburg
Tel: 0761-2168735
E-Mail: selbsthilfe@paritaet-freiburg.de
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

1. Was sind Selbsthilfegruppen?

In Selbsthilfegruppen finden Menschen zusammen, die gemeinsam ein gesundheitliches, psychisches oder soziales Thema bewegen.

Der Austausch mit anderen Betroffenen oder Angehörigen hilft dabei, mögliche Belastungen zu bewältigen und die Lebenssituation zu verbessern. Mitwirkende in Selbsthilfegruppen profitieren vom Mitgefühl und Verständnis füreinander, schätzen den Erfahrungsaustausch und erweitern gemeinsam ihre Lösungskompetenz.



Anliegen der Selbsthilfearbeit

- Gegenseitiger Informations- und Erfahrungsaustausch
- Vermittlung und Austausch von Fachinformationen, Expert*innenwissen, Erfahrungen und Betroffenenkompetenz
- Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit für Betroffene, Fachkräfte, Politiker und ggf. die breitere Öffentlichkeit
- Hilfe zur Selbsthilfe und - wo möglich - Orientierung geben
- Mitwirkung z. B. bei der Weiterentwicklung von Versorgungsstrukturen
- Bessere Vernetzung des „professionellen Hilfesystems“ mit dem Selbsthilfebereich
- Selbstbestimmt leben können und gleichberechtigte Teilhabe an allen Lebensbereichen

Selbsthilfegruppen in der Region Freiburg

- In der Region Freiburg gibt es rund 250 Selbsthilfegruppen und selbsthilfebezogene Initiativen.
- Informationen zu den einzelnen Gruppen sind auf folgender Homepage zu finden:
www.selbsthilfegruppen-freiburg.de

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei.

In Selbsthilfegruppen wird über eine Fülle unterschiedlicher Themen gesprochen. Es geht dabei v.a. um das psychische und sozialen Verarbeiten und Bewältigen einer Krankheit oder Problemlage. Die Gruppe kann dazu beitragen Einsamkeit zu überwinden und Gemeinschaft unter Gleichbetroffenen zu erleben.



2. Rahmenbedingungen

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Grundsätzlich spielen das offene und vertrauensvolle Gespräch und der Informationsaustausch eine zentrale Rolle.

Einige Empfehlungen:

- Alle Teilnehmer*innen sind gleichgestellt; jede*r kann die Leitungs- oder Moderationsrolle und organisatorische Aufgaben nach Absprache übernehmen.
- Entscheidungen werden gemeinsam in der Gruppe getroffen. Die Teilnehmer*innen bestimmen selbst, wie lange die Treffen dauern, wie das Zusammensein gestaltet wird, ob und wann sie für „Neue“ offen sind, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen und welche Aktivitäten sie durchführen usw.
- Eine gute Gruppengröße liegt für viele Gruppen zwischen 6 und 12 Personen.
- Die Teilnehmer*innen treffen sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum, z.B. wöchentlich oder einmal im Monat.
- Die Gruppensitzungen dauern ca. eineinhalb bis zwei Stunden.
- Die Treffen finden nicht in privaten Räumen, sondern an einem neutralen Ort statt.
- Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. Anfängliche Unsicherheiten werden u.a. dadurch überwunden, dass sich jede*r mit den eigenen Bedürfnissen, Bedenken und Gefühlen einbringt und dazu auch eingeladen wird. Mit der Zeit kann dadurch ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit entstehen.
- Fachleute wirken bei der konkreten Selbsthilfegruppenarbeit nicht mit. Bei bestimmten Fragestellungen können sie jedoch hinzugezogen werden.

Es gibt keine festen Regeln oder Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil. Für Gruppen, bei denen das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht, gibt es einige Empfehlungen für den Umgang miteinander.

3. Voraussetzungen gelungener Gruppenarbeit

Vertraulichkeit

Alles was bei den Gruppentreffen gesprochen und gehört wird, ist vertraulich und darf nicht nach außen getragen werden. Die Anonymität der Gruppenmitglieder wird gewahrt.

Selbstverantwortung

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst verantwortlich. D.h. jede*r ist aufgefordert eigene Bedürfnisse, Befürchtungen, Irritationen und Wünsche in das Gruppengeschehen einzubringen. Es geht nicht darum, andere zu "retten".

Verbindlichkeit

Eine regelmäßige Teilnahme fördert das Vertrauen untereinander. Falls Sie verhindert sind, informieren Sie am besten eine andere Person darüber.

Pünktlichkeit

Auf Pünktlichkeit achten. Die gemeinsame Zeit und die jedes*r Einzelnen ist wertvoll, bitte rücksichtsvoll damit umgehen.

Essen & Trinken

Es ist hilfreich im Vorfeld abzusprechen, ob es während der Gruppentreffen etwas zu trinken und/oder zu essen geben soll und ob Sie eine kleine Pause machen wollen.

Sitzordnung

Es gilt eine Sitzordnung zu finden, mit der sich alle wohl fühlen. Das Sitzen am Tisch ist genauso möglich wie das Sitzen in einem offenen Stuhlkreis.



4. Kommunikation in der Gruppe

Wie Menschen miteinander sprechen ist mindestens so wichtig wie das, *was* sie sagen. Denn davon hängt ab, wie die anderen das Gesagte aufnehmen können. Und ob sich das Gespräch konstruktiv und verbindend oder eher konflikthaft und trennend entwickelt.

Hier haben wir einige Empfehlungen für Gespräche in Gruppen zusammengestellt:

- Jede*r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Jede*r soll in der Gruppe zu Wort kommen. Sinnvoll ist es zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine Blitzlicht-Runde durchzuführen (s. Punkt 5). Jede*r ergreift dann reihum das Wort und spricht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.
- Idealerweise spricht in der Gruppe immer nur eine Person und die anderen hören zu. Ermutigen Sie sich gegenseitig in der „Ich-Form“ zu kommunizieren und die „Man“- oder „Wir-Form“ zu vermeiden. Wenden Sie sich direkt an die anderen in der Gruppe und sprechen *mit* ihnen und nicht *über* sie.
- Reden Sie nicht über Außenstehende (zum Beispiel den*die Partner*in), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen.
- Die Gruppe bietet idealerweise den Raum Gefühle, auch sog. „negative“ Empfindungen, z. B. Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Kränkung und Scham, die im Alltag häufig unterdrückt werden, mit der größtmöglichen Offenheit äußern zu können.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen dürfen. Dazu unterbricht die Gruppe den geplanten Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden.
- Erfahrungen und Gefühle so stehen lassen wie sie sind. Empfindungen sind sehr unterschiedlich, diese nicht diskutieren oder durch (gute) Ratschläge ersticken.
- Niemanden beschwichtigen oder besserwissend Ratschläge erteilen, wo jede/r nur für sich selbst entscheiden und das eigene Tun verantworten kann.
- Niemanden unter zeitlichen Druck setzen. Das Lösen von Problemen braucht Zeit und kann nicht von heute auf morgen geschehen.
- Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Für Diskussionen über bestimmte Themen vereinbaren Sie am besten einen separaten Termin.
- Vermeiden Sie „Warum“-Fragen. Stellen Sie Verständnisfragen oder unterstützende Fragen, z. B. „wie hast du dich dabei gefühlt?“

- Vermeiden Sie es zu trösten oder zu urteilen. Gesagtes einfach stehen lassen. Gefühle verschwinden nicht, indem sie beruhigt oder verurteilt werden. Wenn "schwierige" Gefühle ausgesprochen und sichtbar werden dürfen, können sie sich von selbst in ihrem eigenen Tempo verändern oder integriert werden.
- Schenken Sie sich gegenseitig Wertschätzung. Akzeptieren Sie die individuellen Stärken und Schwächen. Eine freundliche Haltung anderen gegenüber und positives Feedback stärken die Beziehung.

Rückmeldung und Resonanz

Manchmal ist es gut und wichtig, Gesagtes einfach stehen zu lassen. Manchmal kann es hilfreich sein, eine Rückmeldung oder Resonanz von anderen Gruppenmitgliedern zu bekommen. Besprechen Sie in der Gruppen, wie Sie damit umgehen möchten - ob und wann Sie sich gegenseitig Rückmeldung geben wollen.

Rückmeldungen geben

- Eine Rückmeldung kann direkt auf einen Wortbeitrag folgen.
- Geben Sie nur dann Rückmeldung, wenn es der*die andere auch hören will. Am besten fragen Sie, ob eine Rückmeldung gewünscht ist.
- Formulieren Sie die Rückmeldung so konkret wie möglich.
- Bei einer Rückmeldung geht es darum, das eigene Empfinden und den eigenen Eindruck zu schildern (nicht den anderen zu kritisieren oder zu analysieren).

Rückmeldung annehmen

- Sagen Sie nur dann ja zum Angebot einer Rückmeldung, wenn Sie offen dafür sind und wirklich etwas hören wollen.
- Wenn Sie eine Rückmeldung annehmen, hören Sie ruhig zu. Sie brauchen sich nicht zu erklären oder zu rechtfertigen.
- Sie selbst entscheiden, was Sie mit dem Gehörten machen, d.h. was wichtig für Sie ist und was nicht.



5. Methoden für die Gruppenarbeit

Blitzlicht

- **Ziel**

Das Blitzlicht kann genutzt werden, wenn die Gruppe das Gefühl hat, auf der Stelle zu stehen, Uneinigkeiten aufkommen oder einfach als Einstieg oder Abschluss der Gruppensitzung. Es dient dazu Informationen von allen Gruppenmitgliedern zu sammeln und herauszufinden was sie denken und wie sie fühlen. Dadurch wird zu den einzelnen Fragestellungen eine Bestandsaufnahme erhoben.

- **Vorgehen**

Jedes Gruppenmitglied nimmt reihum kurz (Blitzlicht) zu einer bestimmten Frage Stellung. Während eine Person spricht, wird sie nicht unterbrochen oder kommentiert. Eine mögliche Diskussion kann folgen, wenn alle Mitglieder ein Statement abgegeben haben. Jede*r kann etwas sagen, muss aber nicht. Beim Blitzlicht sprechen alle in „Ich“-Form. Es dient dazu aktuelle Befindlichkeiten auszudrücken.

- **Mögliche Fragestellungen**

Am Anfang des Treffens:

- Wie fühle ich mich im Moment? / Wie geht es mir gerade?
- Was erwarte ich vom heutigen Gruppentreffen?

In der Mitte des Treffens:

- Wie interessant finde ich das aktuelle Gesprächsthema?
- Was empfinde ich bei dem Thema?

Am Ende des Treffens:

- Wie habe ich das heutige Treffen erlebt?
- Was hat mich heute geärgert?
- Was hat mich heute gefreut?

Das Blitzlicht gibt jeder Person die Möglichkeit Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen, Ideen oder Themenvorschläge in der Gruppe zu äußern. Es können damit Störungen, Uneinigkeiten oder Konflikte geklärt werden.

Festlegung von Gruppenzielen

Benötigt werden:

- 1 großer Bogen Packpapier, dicker Filzstift, Krepp-Klebeband
- Din A 4-Papier, Stifte

1. Die Gruppenmitglieder haben Papier und Stift vor sich, der Packpapierbogen hängt vorbereitet an der Wand, ein Gruppenmitglied erklärt sich bereit, die Ziele zu sammeln und aufzuschreiben.

2. Alle Gruppenmitglieder nehmen sich 5 – 10 Minuten Zeit, sich Gedanken über die Ziele zu machen. Dies können persönliche Ziele sein, die sie zur Teilnahme an der Gruppe bewogen haben, oder auch die Ziele, die sich die Gruppe, ihrer Meinung nach, setzen sollte.

3. Reihum werden die Ziele vorgelesen und gut lesbar auf das Packpapier geschrieben. Doppelnennungen können z.B. durch eine Markierung/ Strich aufgenommen werden.

4. Nach der Frage: „Welche Ziele sind für unsere Gruppe besonders wichtig?“ kann eine Priorisierung der Ziele vorgenommen werden. Hierfür werden die Gruppenmitglieder aufgefordert mit ihrem Stift drei Wichtigkeitspunkte zu vergeben – maximal zwei auf ein Ziel.

5. Nachdem auf diese Weise die wichtigsten Ziele festgelegt sind, wird noch eine verbindliche Struktur benötigt, die die Umsetzung der Ziele klärt. Es geht darum,

- wann
- welches Ziel
- auf welchem Weg

angegangen werden soll. Vielleicht ist es auch sinnvoll festzulegen, wie die Einhaltung dieses Vorgehens überprüft werden kann.

6. Die Ergebnisse werden schriftlich festgehalten und stehen allen Mitgliedern zur Verfügung.

7. Es ist sinnvoll, in längeren Zeitabständen die Ziele zu überprüfen und ggf. eine Neuausrichtung vorzunehmen.

Weitere methodische Ideen für den Einstieg in das Gruppengespräch

- **Meine Farbe heute ist...**

In der Mitte liegt eine Anzahl von Karten (Fotokarton o.ä.) in verschiedenen Farben. Jede*r wählt eine Farbe aus. Anschließend im Kreis sagt jede*r, weshalb er*sie diese Farbe ausgewählt hat.

- **Worum es sich heute bei mir gedreht hat...**

Einen Kreisel weitergeben, jede*r kann ihn kurz drehen lassen und dann den anderen mitteilen, worum es sich heute (zurzeit) bei ihm*ihr dreht.

- **Innerlich mache ich so ein Gesicht...**

Jede*r bekommt einen „Mimüfel“ (das ist ein Würfel mit verschiedenen Gesichtsausdrücken), um sich das Gesicht auszuwählen, das in etwa der aktuellen Stimmung entspricht. Wer möchte, kann kurz etwas dazu sagen.

(Bezugsquelle für Mimüfel: www.robin-hood-versand.de)

- **Skalierung**

Auf einer Skala von 0 (ganz schlecht) - 10 (wunderbar) geht es mir heute..., weil....

- **Ein Gegenstand der für meinen Tag heute steht...**

Aus einer bunten Sammlung von Alltags- oder Symbolgegenständen einen Gegenstand auswählen, der für den Tag (oder auch die Woche) steht, aus dem (der) ich komme.

- **Auf den Hund gekommen – Wie die Lerche am Morgenhimmel**

Tierkarten (z.B. aus einem Tier-Monopoly oder Postkarten) in die Mitte legen.

Impuls: Ein Tier auswählen nach dem Motto: „Zurzeit fühle ich mich wie ein ...“.

- **Mein Weg hierher**

Jede*r bekommt eine Fußspur aus Papier (oder eine Fußspur wird herumgegeben) und kann beschreiben, wie sein Weg durch den Tag bisher war.

- **Ein Bild dafür, wie es mir geht...**

Eine Bildersammlung ausbreiten (z.B. Fotokarten, aus einem Bildkalender, aus Zeitschriften o.ä.). In Stille ein Bild auswählen, eine kleine Weile betrachten. Anschließend in der Gruppe vorstellen: „An dem Bild spricht mich an ...“ oder „Das Bild zeigt mir ...“

- **Verkehrszeichen an der Straße meines Alltags**

Sammlung von Verkehrszeichen als Bildkärtchen auflegen. Jede*r darf ein Verkehrszeichen auswählen. Impuls dazu: „Welches Verkehrszeichen hätte heute am Weg durch meinen Tag stehen können“ und dann in der Gruppe vorstellen.

- **Auf meinen Körper hören**

Grundhaltung des Sitzens – Augen schließen – einen Streifzug durch den Körper machen. Welchen Teil meines Körpers spüre ich heute besonders? Und wie fühlt es sich dort an?

- **Gesprächsrunde**

Was ist mir seit dem letzten Treffen gut gelungen ...

Ich kann gut ... (zwei Beispiele)



6. Konfliktgespräche

Anmeldung einer “Störung”

Störungen in einer Gruppe können sehr unterschiedlich sein, wie z. B. Geräusche von außen, verletzend oder ausufernde Kommentare eines anderen Gruppenmitgliedes oder irritierende Rückmeldung etc.

Jemand meldet eine Störung an, indem er*sie sagt, was er*sie im Moment als störend empfindet. Hilfreich ist es, die damit verbundenen eigenen Gefühle auszudrücken, jedoch anderen keine Vorwürfe zu machen.

Nebeneinander legen verschiedener Sichtweisen

Auch die anderen Gruppenmitglieder können ihre Sichtweise und ihr Erleben darstellen. Hilfreich ist dabei die Haltung von “Ich bin o.k. - du bist o.k.” oder „du bist der Meinung und ich bin dieser Meinung“. (Nicht: „Meine Meinung ist besser oder richtiger als deine.“)

Formulierung von Wünschen

Umformulierung der Störungen oder des Ärgers in konkrete Wünsche, z. B. nicht „Ich wünsche mir, dass du nett zu mir bist“, sondern „Ich wünsche mir, dass du nicht ironisch lachst, wenn ich von meinen Eltern erzähle“.

Brainstorming über mögliche Lösungen

Falls es keine “einfache Lösung” gibt, können alle zusammen möglichst viele, auch zunächst unsinnig erscheinende Vorschläge sammeln. Wenn alle Vorschläge “erlaubt” sind, können auf diese Weise oft erstaunliche, kreative Lösungen und Möglichkeiten des Umgangs mit einer Situation gefunden werden.

Eine Lösung finden, mit der alle leben können

Wichtig ist, dass alle Gruppenmitglieder in ihren verschiedenen Sichtweisen und Bedürfnissen gehört werden. Wenn sich alle verstanden fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit für gute Lösungen größer. Wer gehört und ernstgenommen wird, ist eher bereit, sich auf Kompromisse einzulassen oder anderen entgegen zu kommen.

Hilfreich kann sein, wenn jede*r ehrlich diese beiden Fragen beantwortet:

- Was wünsche ich für mich/ was wäre für mich persönlich die beste Lösung?
- Was glaube ich, wäre das Beste für die ganze Gruppe?

7. Aufgabenverteilung

Eine Gruppe hat nur dann Bestand und entwickelt sich weiter, wenn mindestens eine Person Verantwortung übernimmt oder besser, wenn mehrere Mitglieder sich kümmern.

Folgende organisatorische Aufgaben können in einer Gruppe anfallen:

- **Ansprechperson sein für neue Interessierte**

Wer stellt sich als Ansprechpartner*in zur Verfügung? Bei wem können sich neue Interessierte melden und bekommen erste Informationen zur Selbsthilfegruppe? Wie können sie sich melden (Telefon, Mail)? Wer empfängt neue Interessente an der Tür?

- **Organisation Raum**

Wer ist für die Reservierung des Raums zuständig? Wer holt den Schlüssel ab oder fragt nach dem Code? Muss der Raum vorbereitet werden: Tische, Stühle stellen, Getränke richten?

- **Ansprechpartner*in für die Selbsthilfekontaktstelle oder andere Institutionen**

Wer ist Ansprechpartner*in für den Kontakt nach außen z.B. für Post, Infos von der Selbsthilfekontaktstelle, Beratungsstellen, andere Einrichtungen und Kooperationspartner und gibt deren Informationen weiter?
Wer ist dafür zuständig diese Einrichtungen zu informieren, wenn sich etwas ändert?

- **Öffentlichkeitsarbeit**

Wer ist verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit? (z.B. Homepage pflegen und Einträge korrigieren, Flyer nachlegen, Pressemitteilungen schreiben etc.)

- **Finanzielle Fragen**

Wer ist ggf. für die Finanzen in der Gruppe verantwortlich – Einnahmen/Ausgaben eintragen, Anträge für finanzielle Förderung der Gruppe stellen, z.B. bei den Krankenkassen, Projektfonds, Verbänden etc.

Die Aufgabenverteilung in der Gruppe in regelmäßigen Zeitabständen überprüfen. Wenn jemand seine Aufgabe nicht mehr oder vorübergehend nicht wahrnehmen kann, sich um Ersatz kümmern.

8. Mögliche Aufgaben der Moderation

Es ist hilfreich, wenn die Gruppenabende von einer Person moderiert und dadurch strukturiert werden. Es stärkt das Gemeinschaftserleben, wenn diese Aufgabe abwechselnd von verschiedenen Personen übernommen werden kann. Allerdings sollte niemand dazu überredet werden. Hier einige Anregungen, welche Aufgaben die moderierende Person hat:

- **Begrüßung**
Der Gruppenabend beginnt mit der Begrüßung der Anwesenden.
Es ist schön, wenn neue Teilnehmende extra begrüßt werden und evtl. eine kurze Einführung zu den Gruppentreffen gegeben wird.
- **Blitzlichtrunde**
Ein- und Anleiten, evtl. mit kurzer Erklärung für neue Teilnehmer*innen
- **Thema**
Während der Gesprächsrunde darauf achten, dass der „rote Faden“ - das Thema - nicht verloren geht.
- **Seitengespräche**
Seiten- und Privatgespräche dürfen freundlich gestoppt werden, mit der Bitte, die Gespräche nach dem Treffen fortzuführen.
- **Stille Teilnehmer*innen**
Dürfen ermutigt werden, etwas zu sagen, wenn sie wollen
- **Endlosredner*innen**
Dürfen freundlich unterbrochen und gebeten werden, sich zu beschränken.
Es kann auch eine individuelle Gruppenvereinbarung geben, wie damit umgegangen wird.
- **Auf die Zeit achten**
15 Minuten vor Ende des Gruppenabends die Schlussrunde einläuten, d.h. mit dem Austausch zu Ende kommen. Ggf. organisatorische Fragen klären: z.B. nächstes Treffen/Thema/Vorbereitung? Wer übernimmt das nächste Mal die Moderation etc.?
- **Schlussblitzlicht**
Einführen (s. Anleitung Blitzlicht)
- **Teilnehmer*innen verabschieden**

**Darauf achten, dass Gespräche in wertschätzender Atmosphäre ablaufen.
Reihum die Moderation übernehmen tut der Gruppe und den Einzelnen gut,
aber niemand soll überredet werden.**

9. Neue Gruppenmitglieder

Eine neue Person kommt in die Gruppe. Wie nehmen wir sie auf?

Verlässliche Strukturen sind die Voraussetzung dafür, neue Menschen für die Gruppe zu gewinnen und diese einzubinden. Dabei sind folgende Punkte besonders wichtig:

- Eine Kontaktperson für die Gruppe wird benannt. Bei dieser können sich neue Interessent*innen melden. Auf der Homepage oder dem Flyer der Gruppe wird beschrieben, wie Kontakt aufgenommen werden kann, z.B. per Mail oder Telefon. Falls es eine Gruppen-E-Mail gibt wird festgelegt wer diese regelmäßig liest und E-Mails beantwortet.
- Eine zeitnahe Rückmeldung an Interessierte ist wünschenswert.
- Die Gruppe legt fest, wann Neue zum Gruppentreffen dazu kommen können – ob bei jedem Treffen oder an festgelegten Terminen. Gibt es Vorgespräche, um zu klären, ob jemand in die Gruppe passt? Es gilt zu klären welche Erwartungen der*die Neue an die Gruppe hat.
- Die Einladung zum Treffen wird am besten mit einer Wegbeschreibung verschickt.
- Die erste Kontaktaufnahme kann helfen den Zugang zur Gruppe zu erleichtern.
- Wer kümmert sich um Neue, holt sie z.B. an der Eingangstür ab und begleitet sie zum Gruppenraum?

Möglicher Ablauf des Treffens mit neuen Gruppenmitgliedern:

- Neue werden zu Beginn begrüßt und es wird erklärt wie die Gruppe arbeitet.
- Jede*r stellt sich kurz vor – vielleicht im Zusammenhang mit einem Blitzlicht. Den neuen Personen kann dabei mehr Zeit eingeräumt werden, um etwas mehr von sich zu erzählen. Neue jedoch nicht drängen etwas zu sagen. Für alle anderen Gruppenteilnehmer*innen soll auch Zeit bleiben.
- Am Ende des Gruppenabends – Blitzlicht – nochmals fragen, wie es für die*den Neue*n war und um Rückmeldung bitten, wenn jemand sich gegen eine weitere Gruppenteilnahme entscheidet.

Die folgenden Informationen und Fragen können im Vorfeld mit interessierten Personen besprochen werden oder der eigenen Selbstreflexion dienen.

- An Selbsthilfegruppen nehmen Menschen teil, die das gleiche Schicksal/ Thema teilen.
- Im Vorfeld ist es gut zu klären, welche Erwartungen mit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verbunden sind.

Bin ich/ ist die neue Person bereit:

- über sich selbst zu sprechen
 - etwas von sich preiszugeben
 - sich auf andere einzulassen
 - mit anderen ins Gespräch zu kommen
 - sich längerfristig mit anderen Betroffenen über die jeweilige Krankheit, Behinderung oder andere schwerwiegende Lebensereignisse auszutauschen
 - sich auf einen Prozess einzulassen, in dem gemeinsam mit anderen in kleinen Schritten eine persönliche Veränderung erreicht werden kann
 - sich auf neue Menschen einzulassen/ neue Kontakte zu knüpfen?
- Will ich/ will die Person neue Kontakte?

- Die Gruppe braucht aktive Teilnehmer*innen.
- Die Gruppe wird nicht von einer Fachperson (Therapeut, Sozialarbeiter...) geleitet.
- Die Gruppe organisiert sich selbst.
- Die Verantwortung für das, was in der Gruppe geschieht, liegt bei jedem*jeder selbst.
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ersetzt keine Therapie oder medizinische Behandlung – diese wird nur ergänzt.



10. Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Im Vorfeld können folgende Punkte geklärt werden:

- Braucht die Gruppe Geld für Beratung oder Unterstützung der Gruppenarbeit? Diese ist vielleicht auch kostenfrei bei der ortsansässigen Selbsthilfekontaktstelle zu bekommen.
- Genügt für Aktivitäten vielleicht ein kleiner Beitrag der einzelnen Teilnehmer*innen bei den Gruppenabenden?
- Was genau wollen wir erreichen oder umsetzen? Kann die finanzielle Unterstützung helfen die Ziele der Gruppe zu erreichen und wer ist der passende Geldgeber dafür?
- Wer in der Gruppe ist bereit, sich um die Beantragung zu kümmern und die Verwaltung der Anträge und Nachweise bzgl. der Mittel zu übernehmen?

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

- **Die gesetzlichen Krankenkassen**

Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet Selbsthilfegruppen zu fördern. Die Förderung ist im § 20 h SGB V durch den Gesetzgeber geregelt. **Gefördert werden nur Gruppen mit gesundheitsbezogenen Themen**, die sich auf eine konkrete Diagnose beziehen. Auch Angehörigengruppen können gefördert werden. Nähere Informationen darüber, welche Ausgaben förderfähig sind und wie ein Antrag gestellt werden kann, erhalten Sie im Selbsthilfebüro, sowie unter:
<https://www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de/selbsthilfegruppen-foerdevverfahren/>

- **Kommunen, Stiftungen und Projektmittel**

Es besteht keine Verpflichtung der öffentlichen Hand (Kommune/Länder), Selbsthilfegruppen zu fördern. Die Förderung findet als so genannte „freiwillige Leistung“ statt. Manchmal können über Stiftungen oder Projektfonds Geldmittel beantragt werden. Die ortsansässige Selbsthilfekontaktstelle hat einen Überblick zu möglichen Ansprechpartner*innen und hilft weiter.

Bei den Krankenkassen gibt zwei Förderstränge: **Pauschalförderung und Projektförderung**

- Mit Mitteln aus der **Pauschalförderung** können Gelder für die Kosten beantragt werden, die in einer Gruppe für die kontinuierliche Gruppenarbeit anfallen, z. B. Mietkosten, Anschaffung von Büchern, laufende Kosten für eine Internetseite, Kosten die beim Besuch einer Fortbildung, eines Kongresses oder einer Veranstaltung anfallen. Der Antrag auf Mittel der Pauschalförderung muss bis zum 31.03. eines Jahres gestellt werden. In jeder Region ist eine Krankenkasse als „federführende Kasse“ für die Annahme und Bearbeitung der Anträge zuständig.
- Mit den Mitteln der **Projektförderung** können Veranstaltungen, deren Charakter einmalig ist und die abgeschlossen sind, unterstützt werden. Hier läuft die Antragstellung über die einzelnen örtlichen Krankenkassen.

Die Antragsformulare und Adressen der Ansprechpartner*innen der einzelnen Krankenkassen und weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der GKV:
www.gkv-selbsthilfefoerdung-bw.de

Setzen Sie sich bei einem Erstantrag mit Ihrer ortsansässigen Selbsthilfekontaktstelle in Verbindung, dort bekommen Sie weitere nötige Informationen.

