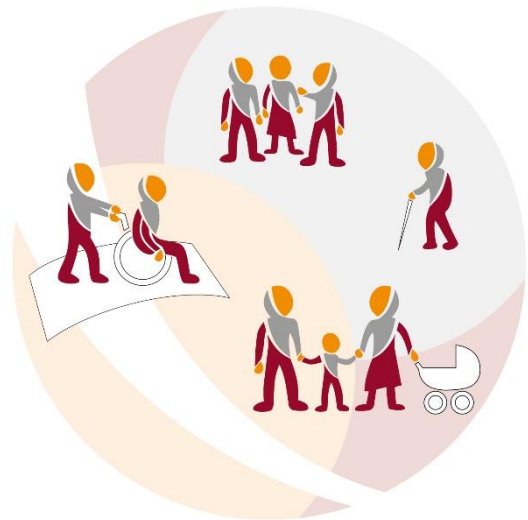

Informationsmaterial zur Arbeit in Selbsthilfegruppen

■ Inhaltsverzeichnis

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



Wichtig! Die vorliegenden Informationsmaterialien zur Arbeit in Selbsthilfegruppen sind als Hilfestellung gedacht. Eine erfolgreiche Zusammenarbeit in einer Gruppe funktioniert nur, wenn jedes Mitglied grundlegende Regeln beachtet. Jede/r Einzelne ist für eine erfolgreiche Gruppenarbeit verantwortlich.

■ Ihre Ansprechpartnerin



Landratsamt Lörrach
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Franziska Morgalla
Telefon: 07621 410-2142
E-Mail: franziska.morgalla@loerrach-landkreis.de

1. Begrifflichkeiten

Was sind Selbsthilfegruppen?

Manche Menschen haben körperliche oder seelische Krankheiten.

Manche Menschen sind einsam oder traurig.

Manche Menschen haben Sorgen oder Belastungen.

Menschen in einer Selbsthilfegruppe haben meist ähnliche Probleme.
Zum Beispiel die gleiche Krankheit.

In der Gruppe tauschen sie sich darüber aus, was ihnen hilft oder gut tut.

Manche unternehmen etwas gemeinsam oder laden Fachleute ein.

Sie haben Verständnis füreinander.

Sie sind nicht allein.

Sie helfen sich untereinander.

Vielen geht es dadurch besser.

Anliegen der Selbsthilfearbeit

- Gegenseitiger Informations- und Erfahrungsaustausch
- Vermittlung und Austausch von Fachinformationen, Expertenwissen, Erfahrungen und Betroffenenkompetenz
- Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit
(Betroffene, Professionelle, Politiker, 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
- Ziel: Selbstbestimmt leben und gleichberechtigte Teilhabe an allen Lebensbereichen

Selbsthilfegruppen im Landkreis Lörrach

- Im Landkreis Lörrach gibt es rund 100 Selbsthilfegruppen bzw. selbsthilfebezogene Initiativen
- Der Wegweiser Selbsthilfe und die einzelnen Gruppen mit genaueren Informationen sind auf folgender Homepage aufgeführt www.loerrach-landkreis.de/kiss

Forum Selbsthilfe

- Was wird dort gemacht?
 - Austausch und Netzwerk zwischen den einzelnen Gruppen.
 - Erarbeitung von überdisziplinären Themen (unter Hinzuziehung von Experten).
 - Verbesserung der Außenwirkung, um auf die Angebote der einzelnen Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.
 - Interessenvertretung gegenüber Politik und Verwaltung.
- Wann finden die Treffen statt?
 - Alle zwei Monate Treffen zum Erfahrungs- und Informationsaustausch.
 - Am letzten Montag im ungeraden Monat um 18 Uhr im Landratsamt oder online.
- Wer kommt zu den Treffen?
 - Vertreter der einzelnen Selbsthilfegruppen

Wichtig! Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenfrei. In Selbsthilfegruppen wird eine Fülle unterschiedlicher Problemlagen bearbeitet, die Raum für die psychischen und sozialen Faktoren der Krankheitsverarbeitung und -bewältigung, wie beispielsweise Überwindung von Einsamkeit und Isolation lassen.

2. Rahmenbedingungen

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

Einige Empfehlungen:

- Alle Teilnehmer/innen sind gleichgestellt; jede/r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben übernehmen.
- Entscheidungen werden gemeinsam in der Gruppe getroffen. Die Teilnehmer/innen bestimmen selbst, wie lange die Treffen dauern, wie die Arbeit gestaltet wird, ob und wann sie für „Neue“ offen sind, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen, welche Aktivitäten sie durchführen usw.
- Eine ideale Gruppengröße könnte zwischen 6 und 12 Personen liegen.
- Die Teilnehmer/innen treffen sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum, wöchentlich oder einmal im Monat.
- Die Gruppensitzungen dauern ca. eineinhalb bis zwei Stunden.
- Die Treffen finden nicht im privaten Rahmen, sondern in einem neutralen Raum statt, um zu verhindern, sich wie „Gastgeber/innen“ und „Gäste“ zu verhalten.
- Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. Anfängliche Ängste und Unsicherheiten werden dadurch überwunden, dass sich jede/r mit seinen Bedenken, Gefühlen und Konflikten einbringt. Mit der Zeit entstehen ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit.
- Fachleute wirken bei der konkreten Selbsthilfegruppenarbeit nicht mit. Bei bestimmten Fragestellungen können sie jedoch hinzugezogen werden.

Wichtig! Es gibt keine festen Regeln oder gar 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 jedoch einige Empfehlungen für den Umgang miteinander.

3. Voraussetzungen gelungener Gruppenarbeit

■ **Vertraulichkeit**

Alles was bei dem Gruppentreffen besprochen wird, darf nicht nach außen getragen werden. Die Anonymität der Gruppenmitglieder muss gewahrt werden.

■ **Verbindlichkeit**

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

■ **Pünktlichkeit**

Auf Pünktlichkeit achten! Unsere Zeit und die der anderen ist wertvoll, bitte rücksichtsvoll damit umgehen.

■ **Essen & Trinken**

Entscheiden sie in der Gruppe, ob es während der Gruppentreffen etwas zu trinken, essen geben soll oder ob sie eine kleine Pause machen wollen.

■ **Sitzordnung**

Eine günstige Sitzordnung für Gesprächsrunden ist der Stuhlkreis.



4. Kommunikation in der Gruppe

- 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 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 die Partner/in), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen.
- Die Gruppe bietet idealerweise den Raum, Gefühle, auch „negative“ Empfindungen (z. B. Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Kränkung, 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, kann das möglichst bald aussprechen dürfen. Dazu unterbricht die Gruppe den geplanten Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden.
- Erfahrungen und Gefühle stehen lassen, 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 ja 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. Angenommen, ausgesprochen und bearbeitet sind schwierige Gefühl oft besser zu ertragen.
- Schenken Sie sich gegenseitig Wertschätzung. Akzeptieren Sie die individuellen Stärken und Schwächen. Eine freundliche Haltung anderen gegenüber und ein positives Feedback stärkt die Beziehung.



Rückmeldungen geben

- Die Rückmeldung soll möglichst unmittelbar erfolgen.
- Geben Sie dann Rückmeldung, wenn es der/die andere auch hören kann.
- Eine Rückmeldung soll so ausführlich und konkret wie möglich sein.
- Eine Rückmeldung soll den anderen nicht analysieren, sondern ihren subjektiven Eindruck verdeutlichen.

Rückmeldungen annehmen

- Die Aufnahme einer Rückmeldung ist dann am günstigsten, wenn der/die Partner/in es sich wünscht.
- Sie sollen eine Rückmeldung nur dann annehmen, wenn Sie sich wirklich dazu in der Lage fühlen.
- Wenn Sie eine Rückmeldung annehmen, hören Sie zunächst nur ruhig zu. Sie brauchen sich nicht zu rechtfertigen.



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 bzw. 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 von dem 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?

Wichtig! Das Blitzlicht gibt jeder Person die Möglichkeit Gefühle, Wünsche, Erwartungen, Meinungen, Ideen, 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 Ziele sein, die sie in die Gruppe hineingeführt haben, ebenso 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 brauchen nicht aufgenommen werden.
4. Nach der Frage: „Welche Ziele sind für unsere Gruppe besonders wichtig?“ soll nun eine Rangfolge 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 soll.

6. Die Ergebnisse werden schriftlich festgehalten und stehen allen Mitgliedern zur Verfügung.
7. Es ist sinnvoll, in längeren Zeitabständen dieses Vorgehen zu wiederholen.

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/Jeder bekommen einen „Mimüfel“ (das ist ein Würfel mit verschiedenen Gesichtsausdrücken), um sich das Gesicht auszuwählen, das in etwa der aktuellen Stimmung entspricht. Wer möchte, kann noch 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 spüre ich ihn?

■ **Gesprächsrunde**

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

Ich kann gut ... (zwei Beispiele)

6. Konfliktgespräche

■ **Anmeldung der 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 die Störung an, d. h. er oder sie sagt, was er oder sie im Moment als störend empfindet. Die damit verbundenen Gefühle bitte direkt ausdrücken, keine Vorwürfe machen oder den anderen ein schlechtes Gewissen machen.

■ **Summierung der verschiedenen Meinungen**

Die anderen Gruppenmitglieder stellen nun ihre Meinung dar mit der Haltung „du bist der Meinung und ich bin der Meinung“. Nicht: „Meine Meinung ist besser als deine“.

■ **Formulierung von Wünschen**

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

■ **Brainstorming über mögliche Lösungen**

Möglichst viele, auch unsinnige Vorschläge sammeln, das regt die Phantasie an – auf diese Weise können kreative Lösungen gefunden werden.

■ **Bemühen, eine Lösung zu finden, die alle zufriedenstellt**

Da sich alle Gruppenmitglieder verstanden fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit für gute Lösungen groß. Sie sind deswegen auch bereit, sich auf Kompromisse einzulassen.



7. Aufgabenverteilung

Eine Gruppe hat nur dann Bestand und entwickelt sich weiter, wenn sich ein oder (günstiger) mehrere Mitglieder um sie kümmern.

Folgende Aufgaben können in einer Gruppe anfallen:

■ **Ansprechpartner/in sein für neue Interessenten**

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 etc.)?

Wer empfängt die neuen Interessenten an der Tür?

■ **Organisation Raum**

Wer ist für die Reservierung des Raums zuständig?

Wer holt den Schlüssel ab, bzw. fragt nach dem Code?

Muss der Raum vorbereitet werden: Tische, Stühle stellen, Getränke richten?

■ **Ansprechpartner/in für Selbsthilfekontaktstelle oder andere Institutionen**

Wer ist Ansprechpartner/in z.B. für Post, Infos von der Selbsthilfekontaktstelle, Beratungsstellen, anderen Einrichtungen und Kooperationspartnern 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 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.

Gibt es noch weitere Aufgaben?

Wichtig! 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. Moderation

■ Begrüßung

Begrüßung der Anwesenden, damit beginnt der Gruppenabend.

(evtl. neue Teilnehmende extra begrüßen und eine kurze Einführung zu den Gruppentreffen geben)

■ Blitzlichtrunde

Ein- und Anleiten (evtl. mit kurzer Erörterung für die Neuen)

■ Thema

Während der Gesprächsrunde darauf achten, dass der „rote Faden“ – das Thema nicht verloren geht

■ Seitengespräche

Seiten- und Privatgespräche (freundlich) unterbinden (darauf hinweisen diese nach der Sitzung fortzuführen)

■ Stille Teilnehmer/innen

Ermuntern etwas zu sagen (nur, wenn diese auch wollen)

■ Endlosredner

Bitten sich zu beschränken

■ Auf die Zeit achten

15 Minuten vor Ende des Gruppenabends die Schlussrunde einläuten – mit der Diskussion zu Ende kommen.

Organisatorische Fragen klären: z.B. nächstes Treffen/Thema/Vorbereitung?

Wer übernimmt das nächste Mal die Moderation usw.?

■ Schlussblitzlicht

Einführen (s. Anleitung Blitzlicht)

■ Teilnehmer/innen verabschieden

Wichtig! **Darauf achten, dass Gespräche in wertschätzender und guter Atmosphäre ablaufen, keine persönlichen Angriffe, Beleidigungen, Kränkungen. Reihum die Moderation übernehmen tut der Gruppe und den einzelnen gut, aber niemand soll gezwungen werden.**

9. Neue Gruppenmitglieder – was nun?

Ich bin neu in einer Selbsthilfegruppe. Was erwartet mich dort?

- An Selbsthilfegruppen nehmen Menschen teil, die das gleiche Schicksal teilen.
- Im Vorfeld ist es gut zu klären, welche Erwartungen mit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe verbunden sind.
Bin ich bereit:
 - über mich selbst zu sprechen
 - etwas von mir preiszugeben
 - mich auf andere einzulassen
 - mit anderen ins Gespräch zu kommen
 - längerfristig mit anderen Betroffenen über die jeweilige Krankheit, Behinderung oder andere schwerwiegende Lebensereignisse auszutauschen
 - mich auf einen Prozess einzulassen, in dem ich gemeinsam mit anderen in kleinen Schritten eine persönliche Veränderung erreichen kann
 - mich auf neue Menschen einzulassen/ neue Kontakt zu knüpfen? Will ich 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.



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

Verlässliche Strukturen sind die Voraussetzung Neue für die Gruppe zu gewinnen und einzubinden. Dabei sind folgende Punkte besonders wichtig:

- Eine Kontaktperson für die Gruppe wird benannt. Bei dieser können sich neue Interessenten melden. Auf der Homepage oder dem Flyer der Gruppe wird beschrieben wie Kontakt aufgenommen werden kann (per Mail oder Telefon?). Falls es eine Gruppen-E-Mail gibt wird festgelegt wer diese regelmäßig überprüft und E-Mails beantwortet.
- Eine zeitnahe Rückmeldung an Interessierte ist wichtig. 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?
- 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 Blitzlicht - für neue ein extra Raum/Zeit einräumen, 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, um Rückmeldung bitten, wenn jemand sich gegen eine weitere Gruppenteilnahme entscheidet.

10. Finanzielle Fördermöglichkeiten für Selbsthilfegruppen

Geld für die Gruppenarbeit

Im Vorfeld sollten 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 jedes Teilnehmers bei den Gruppenabenden?
- Was genau will die Gruppe mit dem Geld? Kann die finanzielle Unterstützung helfen die Ziele der Gruppe umzusetzen?
- Wer in der Gruppe ist bereit, sich um die Beantragung zu kümmern und die Verwaltung/Anträge/Nachweise der Mittel zu übernehmen?

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

- **Durch die öffentliche Hand**
Es besteht keine Verpflichtung der öffentlichen Hand (Kommune/Länder) die Selbsthilfegruppen zu fördern. Die Förderung findet als so genannte „freiwillige Leistung“ statt. Die ortsansässigen Selbsthilfekontaktstellen haben einen Überblick zu möglichen Ansprechpartnern und helfen weiter.
- **Die gesetzlichen Krankenkassen**
Die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen ist für alle Selbsthilfegruppen im § 20 h SGB V durch den Gesetzgeber geregelt. Gefördert werden Gruppen mit gesundheitsbezogenen Themen.

Es gibt zwei Förderstränge: Pauschalförderung und Projektförderung

- Mit Mitteln aus der Pauschalförderung können Gelder für die Kosten, die in einer Gruppe für die kontinuierliche Gruppenarbeit anfallen, beantragt werden (z. B. Anschaffung von Büchern, laufende Kosten für eine Internetseite, Kosten die beim Besuch eine 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 Krankenkassen.

Die Antragsformulare und Adressen von den Ansprechpartnern der einzelnen Krankenkassen und weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der GKV: www.gkv-selbsthilfefoerderung-bw.de

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

