

Tipps zur Gründung

Mut zum Tun



NAKOS

Oft gibt es eine Selbsthilfegruppe mit einer bestimmten Problemstellung noch nicht oder noch keine in der Nähe. Dann geht es darum, eine neue aufzubauen. Dieses Informationsblatt soll zur Eigeninitiative ermutigen und den Start in eine Selbsthilfegruppe erleichtern. Es handelt sich dabei um Vorschläge, nicht um unumstößliche Wahrheiten, denn jede Gruppe wird ihren eigenen Stil finden. Haben Sie Mut! Jede Selbsthilfegruppe hat einmal mit der Initiative einzelner Personen begonnen.

Wie finde ich andere für die Gruppe?

- durch Kleinanzeigen in den örtlichen Zeitungen
Beispiele:
- * Ich bin unsicher im Umgang mit anderen Menschen. Wem geht es auch so? Wer will in einer Selbsthilfegruppe regelmäßig über seine Gefühle, Ängste und Probleme reden?
- * Ich leide an Schuppenflechte und möchte gern mit Menschen, die auch daran leiden, in einer Selbsthilfegruppe zusammentreffen. Ich suche den Erfahrungsaustausch über die medizinische Behandlung, aber auch über meine ganz persönlichen Gefühle.
- * Ich bin arbeitslos und fühle mich allein. Wem geht es auch so? Ich möchte mich mit anderen treffen, um offen zu reden und um aus Isolation und Passivität herauszufinden.
- durch Aushänge in Geschäften, Betrieben, Universitäten, Kliniken, Beratungsstellen, bei Krankenkassen, Ämtern oder Ärzt/innen. Ein einfacher, auf DIN-A4-Papier getippter Text genügt.
- durch Zusammenarbeit mit Journalist/innen
Fragen Sie bei der Lokalzeitung an, ob Journalist/innen über die Gründung der Selbsthilfegruppe berichten möchten. Dabei können Ort und Zeit des ersten Treffens bekannt gegeben werden. Keine Scheu, die meisten Journalist/innen helfen gern. Auch in Rundfunksendungen werden solche Vorhaben benannt.

Wenn Sie nicht mehr alleine sind, suchen Sie weitere Teilnehmer/innen für die Gruppe gemeinsam!

Sollten Bekannte an der gleichen Gruppe teilnehmen?

Für die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe kann es schwierig sein, wenn einzelne Teilnehmer/innen sich sehr gut kennen. Dies kann eine Ungleichheit hervorbringen, die in der Gruppe besprochen werden sollte. Es ist günstiger, wenn sich nahe Bekannte auf verschiedene Gruppen verteilen.

Wo soll sich die Selbsthilfegruppe treffen?

Möglichst in einem neutralen Raum, damit jede/r sich gleichermaßen vertraut fühlt. Fragen Sie bei Kirchengemeinden, Volkshochschulen, Krankenkassen, beim Gesundheitsamt und nicht zuletzt bei Selbsthilfekontaktstellen nach, ob ein Raum zur Verfügung gestellt werden kann. Dies ist häufig der Fall. Wenn das aber nicht möglich ist, sollte bei den Teilnehmer/innen unbedingt im Wechsel getagt werden. Jede/r sollte nur den Raum zur Verfügung stellen und nicht Gastgeber/in spielen!

Wie oft und wie lange sollte sich die Gruppe treffen?

Wichtig sind vor allem regelmäßige Treffen über einen längeren Zeitraum. Es erfordert Zeit, Vertrauen zu entwickeln, Probleme zu bewältigen und aktiv zu werden. Das kann ein Jahr oder länger dauern. Bei Behinderungen und chronischen Erkrankungen beispielsweise haben Selbsthilfegruppen oft eine lebensbegleitende Funktion. Es ist sehr wichtig, die Anfangs- und Endzeiten der Treffen festzulegen und einzuhalten. Die meisten Gruppen treffen sich einmal pro Woche für 2-3 Stunden. Wer einmal nicht kommen kann, sollte absagen. Man muss sich aufeinander verlassen können.

Wie groß sollte die Selbsthilfegruppe sein?

Die Gruppengröße hat viel mit den Zielen zu tun. Eine gute Größe für Selbsthilfegruppen, in deren Zentrum das offene persönliche Gespräch steht, ist 6-12 Personen. Beginnen können jedoch durchaus mehr, da gerade in der Anfangszeit manche wieder abspringen.

Braucht die Selbsthilfegruppe eine Leitung?

Selbsthilfegruppen haben keine Leitung von außen. Alle Teilnehmer/innen sind gleichgestellt und helfen sich gegenseitig; jede/r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben für den Gruppenprozess und für die Darstellung in der Öffentlichkeit übernehmen. Therapeut/innen, Ärzt/innen wirken bei der unmittelbaren Gruppenarbeit nicht mit. Manche Gruppen benutzen am Anfang Handbücher für die Gruppenarbeit. Dies mindert die erste Unsicherheit, erschwert es jedoch, einen selbständigen Stil zu finden. Am meisten Erfolg verspricht das freie Gespräch über sich und die eigenen Probleme. Dazu braucht es keine besonderen Fähigkeiten, sondern nur Mut zur Offenheit.

Was tun bei Schwierigkeiten?

Es ist hilfreich und wichtig, sich mit anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen. Diese haben oder hatten möglicherweise vergleichbare Probleme und können von ihren Lösungsversuchen berichten. Oder sie können dazu beitragen, die Bedeutung eines Problems richtig einzuschätzen. Treffen zum Erfahrungsaustausch („Gesamttreffen“) sollten regelmäßig, am besten monatlich stattfinden. Sie sind auch der beste Ort, um mit Fachleuten zusammenzutreffen, ohne die Selbständigkeit zu beeinträchtigen. Deren Fachwissen kann genutzt und Gruppenschwierigkeiten können gemeinsam beraten werden. Auf „Gesamttreffen“ können verschiedene Selbsthilfegruppen auch gemeinsame Aktivitäten nach außen in das soziale und politische Umfeld überlegen und planen.

Wo Sie vor Ort Unterstützung finden können

Besonders günstig ist es, wenn in Ihrer Nähe eine lokale / regionale Selbsthilfekontaktstelle besteht. Dort können Sie sich über Selbsthilfegruppen informieren und Gruppenkontakte erhalten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Einrichtungen bieten praktische Hilfestellung bei der Gruppengründung und bei der Öffentlichkeitsarbeit an. Sie stellen Hilfsmittel für die Arbeit und Räume für die Treffen zur Verfügung oder vermitteln diese. Sie beraten bei Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppenarbeit. Sie sorgen für den kontinuierlichen Kontakt von Selbsthilfegruppen und organisieren Treffen zum Erfahrungsaustausch („Gesamttreffen“). Solche Kontaktstellen bestehen bereits an vielen Orten.

Die Adressen stehen im Telefonbuch, in entsprechenden Rubriken lokaler Zeitungen oder sind bei der NAKOS zu erfahren.

Wenn eine solche Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe nicht besteht, können Sie durchaus auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anderer Einrichtungen ansprechen. Viele Beratungsstellen, die Wohlfahrtsverbände, die Gesundheitsämter, die sozialen Dienste der Krankenkassen und auch Ärzt/innen haben oft Kontakte zu Selbsthilfegruppen und können Ansprechpartner/innen vermitteln. Sie sind meist auch gern bereit, den Aufbau von Selbsthilfegruppen zu unterstützen, und können bei der Suche nach weiteren Interessierten und nach einem Raum behilflich sein.

Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) arbeitet unabhängig und problemübergreifend. Niemand muss Mitglied werden, um Informationen und Unterstützung zu erhalten. An sie können sich bestehende Selbsthilfegruppen und alle Menschen wenden, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder aufbauen wollen. Sie ist auch Ansprechpartner für berufliche Helfer/innen, Politiker/innen, Verbände, Behörden, Krankenkassen, Rehabilitationseinrichtungen und Medien bei Fragen der Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und der Entwicklung von Unterstützungs- und Förderkonzepten.

- Die NAKOS bietet Informationen über die Existenz und die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen.
- Sie erstellt und verbreitet Informationsmaterialien (Faltblätter, Broschüren, Plakate, Adressverzeichnisse).
- Sie vermittelt Kontaktadressen von Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN), von lokalen / regionalen Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung (ROTE ADRESSEN) und von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen, die auf Bundesebene nach Gleichbetroffenen suchen (BLAUE ADRESSEN).
- Sie fördert das Zusammenwirken von Versorgungseinrichtungen und Selbsthilfegruppen.
- Sie bietet ein überregionales Forum für die Kooperation und den Austausch zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen.

Wenn Sie an weiteren Informationen interessiert sind, Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen aufnehmen oder selbst eine Gruppe gründen möchten, wenden Sie sich an die

**Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen (NAKOS)**
Wilmsdorfer Straße 39 • 10627 Berlin
Tel: 030 / 31 01 89 60, Fax: 030 / 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

ADRESSVERZEICHNISSE (jährlich)

ROTE ADRESSEN

Lokale Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen

GRÜNE ADRESSEN

Bundesweite Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen

BLAUE ADRESSEN

Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen / Themenliste

Faltblätter

- NAKOS-Informationsblatt
- Selbsthilfekontaktstellen
- Selbsthilfegruppen. Reden und Handeln
- Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen. Mut zum Tun
- Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Aus Erfahrungen lernen
- Selbsthilfegruppen von Angehörigen. Mittelbar betroffen, selbst handeln
- Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Reden hilft
- Selbsthilfegruppen bei seltenen Problemen und Erkrankungen. Wege aus der Isolation
- Gesamttreffen von Selbsthilfegruppen. Erfahrungsaustausch. Kontakt für Neue. Zusammenarbeit mit Fachleuten. Selbstorganisation und Planung von Initiativen
- Mein Leben ändert sich. Aufbruch, Umbruch, Krisen. Selbsthilfegruppen
- Allein leben. Nicht allein sein. Selbsthilfegruppen
- Zusammen leben. Miteinander und Nebeneinander. Selbsthilfegruppen
- Gemeinsam aktiv. Lust auf andere. Selbsthilfegruppen

Broschüren und Arbeitsmaterialien

Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden

Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen.

Ein Leitfaden für Selbsthilfegruppen

„**selbsthilfegruppenjahrbuch**“ – Fachzeitschrift der DAG SHG (jährlich)

Die Informationsmaterialien sind kostenlos. Anforderungen richten Sie bitte schriftlich an NAKOS unter Beilage von Briefmarken und einem adressierten Rückumschlag (DIN A4, Porto Maxibrief). Mit einer darüber hinausgehenden Briefmarkenspende können Sie unsere Arbeit wirkungsvoll unterstützen. Pakete werden unfrei versandt, d.h. der Empfänger / die Empfängerin übernimmt Versand- und Zustellungskosten. Lieferzeit bis zu drei Wochen.

Herausgeber

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle

zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Straße 39 · 10627 Berlin

Tel: 030 / 31 01 89 60, Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de, Internet: www.nakos.de



Eine Einrichtung der
Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Gestaltung: Lutz Köbele-Lipp, Berlin Druck: MK-Druck, Berlin
Druck und Layout mit der finanziellen Unterstützung der
Deutschen Rentenversicherung Bund