

Gruppengründung in der Selbsthilfe

Leitfaden für Gründer*innen und
Interessierte



Inhalt

Einleitung	3
Die Neugründung einer Selbsthilfegruppe	4
Die ersten Gruppentreffen	6
Gruppenarbeit gestalten	8
Ziele von Selbsthilfegruppen	10
Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	11
Rechtliche Einbindung einer Selbsthilfegruppe.....	11



4. AUFLAGE November 2017

IMPRESSUM

KONTAKT

Selbsthilfe Steiermark
Lauzilgasse 25/3. Stock
8020 Graz
050 7900 5910
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe.at

DURCHGEFÜHRT VON



IM AUFTRAG VON



Einleitung

Diese Zusammenfassung soll für Interessierte einen ersten Überblick über die Möglichkeit der Neugründung einer Selbsthilfegruppe bieten. Zunächst können Sie durch einige Einstiegsfragen ein erstes Gefühl dafür bekommen, ob dies eine geeignete Form der Unterstützung für Sie darstellen könnte.

Bin ich bereit ...

- ... etwas für mich selbst zu tun?
- ... etwas Neues auszuprobieren?
- ... anderen von meinen Erfahrungen zu erzählen?
- ... über meine persönlichen Wünsche zu sprechen?
- ... den Erfahrungen anderer offen zu begegnen?
- ... gemeinsam etwas zu verändern?

3

**„Jeder Mensch trägt die Weisheit in sich, zu wissen, was für ihn gut ist.“
(John Haynes)**

Ist eine Selbsthilfegruppe das richtige für mich?

- Was kann ich erwarten?
- Unterstützung und Verständnis von Gleichbetroffenen
- Soziale Kontakte können helfen, den Umgang und das Leben mit einer Erkrankung oder einer schwierigen Situation zu erleichtern
- Überwindung der eigenen Isolation nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“
- Eine Menge durch Erfahrungsaustausch angesammeltes Wissen, das von den Mitgliedern für die „Hilfe zur Selbsthilfe“ genutzt werden kann

Was kann ich nicht erwarten?

- Heilung der Erkrankung durch die Selbsthilfegruppe
- Ersatz für eine Behandlung oder eine Therapie

Wo finde ich Unterstützung?

Die Selbsthilfekontaktstelle Steiermark kann Sie dabei unterstützen, eine geeignete Selbsthilfegruppe zu finden (siehe www.selbsthilfe-stmk.at oder per telefonischer Auskunft). Sie bietet zudem Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe in der Steiermark. Unser Angebot ist

- kostenlos
- freiwillig
- vertraulich

Sie können Ihre Fragen telefonisch oder in einem persönlichen Gespräch in Graz oder den steirischen Bezirken mit den Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle besprechen und gemeinsam Lösungen und Strategien finden.

Wenn es noch keine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region gibt, unterstützen wir Sie gerne bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe.

Die Neugründung einer Selbsthilfegruppe

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe wirft viele Fragen auf. Diese Herausforderung kann sehr erfüllend sein und Ihnen viele neue Erfahrungen, Kontakte und Gemeinschaften bringen. Gleichzeitig ist es wichtig, sich in dieser möglichen neuen Aufgabe Schritt für Schritt zurechtzufinden.

Wenn Sie sich für die Neugründung einer Selbsthilfegruppe entscheiden, können Sie Ihr Vorhaben selbstständig oder mit der Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle Steiermark umsetzen. Die Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle kann

- **punktuell**
(z. B. für bestimmte Fragestellungen, wie Raum, Öffentlichkeitsarbeit ...) oder
- **begleitend**
(z. B. während der Phase der Neugründung, Moderation bei Gruppenentscheidungen usw.)

in Anspruch genommen werden. Wir freuen uns in jedem Fall, Sie kennenzulernen!

Wie finde ich Gleichbetroffene, die mit mir eine Gruppe bilden?

Um die Information über die Neugründung einer Selbsthilfegruppe möglichen Interessent*innen zukommen zu lassen, können Sie sich verschiedener Medien bedienen:

- Homepage www.selbsthilfe-stmk.at
- eigene Homepage erstellen
- Nutzung sozialer Medien
- Folder/Infoblätter auflegen in Ordinationen, Apotheken, geeigneten Abteilungen in den Spitälern, Ärzt*innen ...

Welche Räumlichkeiten sind für regelmäßige Gruppentreffen geeignet?

Am besten ist es, folgende Punkte bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten zu berücksichtigen:

- Neutralität der Räumlichkeit
- angenehme Atmosphäre

Neutrale Räume gibt es beispielsweise in Schulen, Gemeindeämtern, Pfarrämtern, Rotes Kreuz oder Beratungsstellen in Ihrer Umgebung.

Bei der Raumauswahl achten Sie bitte auf:

- angemessene Größe
- ruhige Lagen
- gute und leichte Erreichbarkeit (Parkplätze, öffentliche Verkehrsmittel)
- für Gruppentreffen geeignet
- geeignete Einrichtung und Möblierung
- Barrierefreiheit
- Höhe der Miete

Seitens der Selbsthilfekontaktstelle können wir Sie gerne bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten unterstützen. Durch eine enge Kooperation mit der

Jugend am Werk Steiermark GmbH (zugleich Rechtsträger der Selbsthilfekontaktstelle Steiermark) ist es möglich, für Sie im Bedarfsfall Steiermark weit Räumlichkeiten anzubieten. Diesbezüglich nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf, sodass Möglichkeiten und Rahmenbedingungen abgeklärt werden können.

Achtung: keine Gruppentreffen in Privatwohnungen, da dadurch die Trennung zwischen Privatsphäre und Gruppe schwierig ist!

Die ersten Gruppentreffen

Wenn Sie die ersten Mitbetroffenen gefunden haben, gilt es zunächst, folgende wichtige Fragen zu klären:

- Was wollen wir überhaupt? – Sammeln Sie die Erwartungen der Teilnehmer*innen auf einem Flip Chart oder auf Kärtchen.
- Formulieren Sie Ziele und überlegen Sie, was Ihnen am wichtigsten erscheint.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor!
- Wer soll mitmachen? – Soll die Gruppe aus direkt Betroffenen bestehen oder aus Angehörigen oder gemischt?
- Wie viele Mitglieder soll Ihre SHG haben? Da es kleinere und größere SHG gibt, überlegen Sie, welche Größe Ihren Bedürfnissen und Zielen am besten entspricht.

6

Motive, Wünsche und Erwartungen der Betroffenen können sehr unterschiedlich sein und sich auch verändern. Besprechen Sie auch mögliche Ängste und Befürchtungen und lassen Sie sich und der Gruppe für das Klären dieser ersten Fragen ausreichend Zeit. So kann eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen, die die Basis für eine gute Gruppenarbeit darstellt.

Gruppenregeln

Gruppenregeln erleichtern die Gruppenarbeit und sind für den positiven Gruppenverlauf wichtig:

- Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit. Diese Betroffenheit kann für jeden einzelnen sehr unterschiedlich sein.

- Jede*r Teilnehmer*in ist Experte*in in eigener Sache, niemand ist Experte*in für die anderen Teilnehmer*innen.
- Selbsthilfegruppen-Teilnehmer*innen werden mit ihrer individuellen Erfahrung in der Gruppe akzeptiert und sind eigenverantwortlich.
- Alle Teilnehmer*innen sind gleichberechtigt. Trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten.
- Regelmäßige Treffen
- Die Gruppe trifft sich regelmäßig einmal pro Woche / Monat für 1,5 bis 2 Stunden (Richtwerte). Die ideale Gruppengröße liegt zwischen sechs und zehn Gruppenmitgliedern.
- Die Teilnehmer*innen kommen pünktlich und regelmäßig zu den Gruppentreffen. Wer verhindert ist, meldet sich bei einem anderen Gruppenmitglied ab.
- Alle Teilnehmer*innen sind für ihre Gruppe gemeinsam verantwortlich. Eine Selbsthilfegruppe hat keine oder wechselnde Gruppenleitungen.
- Was in der Gruppe besprochen wird, wird niemals nach außen getragen.
- Selbsthilfegruppen-Teilnehmer*innen sprechen von sich selbst und nicht über andere. Sie benützen daher die „Ich-Form“ und vermeiden die „Man-Form“.
- Aktives Zuhören ist die Grundlage, um andere richtig verstehen zu können.
- Keine Ratschläge geben! Die Teilnehmer*innen sprechen nur von den eigenen Erfahrungen. Das Gruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, eigene Entscheidungen zu finden.
- Angehörige sollen beim Gruppentreffen nicht dabei sein. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, eine Gruppe für Angehörige zu gründen.
- Anfangs- und Schlussrunde („Blitzlicht“)
- In der Anfangsrunde haben Teilnehmer*innen die Möglichkeit, kurz zu sagen, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist.

- In der Schlussrunde sagen die Teilnehmer*innen, wie sie sich jetzt fühlen. Prinzipiell ist darauf zu achten, dass daraus keine Diskussionsrunden werden.
- Gemeinsame Entscheidungen
- Überlegen Sie gemeinsam, welchen Sinn diese Regeln haben und was die Regeln für die eigene Gruppe bedeuten.
- Entscheiden Sie gemeinsam, welche Gruppenregeln angewendet werden sollen.

Zudem möchten wir Sie auf folgende fachlich anerkannte Standards zur Gründung einer Selbsthilfegruppe aufmerksam machen:

- freier Zugang für Betroffene und Angehörige
- keine Verfolgung kommerzieller Interessen (z. B. Therapieangebote, Nutzung für Ausbildungsplätze, Vertrieb von Produkten, Werbung ...)
- demokratische Vorgehensweise
- keine geleitete Gruppe, aber Begleitung z. B. für begrenzten Zeitraum möglich
- regelmäßige Treffen, Erfahrungsaustausch
- freiwillige Teilnahme der Mitglieder
- SHG sind nicht parteipolitisch und konfessionsunabhängig

8

Gruppenarbeit gestalten

Organisatorische Fragen für den Beginn der Gruppenarbeit

- Wie oft soll sich die Gruppe treffen?
- Wann soll sich die Gruppe treffen (Tag und Uhrzeit)?
- Festlegen von Beginn- und Endzeiten des Treffens (Dauer etwa 2 Stunden)

- Möchten Sie Ihre SHG eher gemütlich oder bevorzugen Sie eine „Arbeitsatmosphäre“?
- Darf geraucht werden?
- Wollen Sie innerhalb der Gruppe per Sie oder per Du sein?
- Sollen Getränke vorhanden sein? Wer organisiert diese gegebenenfalls?
- Soll eine Teilnehmer*innenliste geführt werden? Oder bevorzugen Sie das Vornamenprinzip (Wahrung der Anonymität)?
- Sollen Einladungen zu den Gruppentreffen erfolgen?
- Austausch von Telefonnummern, sodass Informationen über die Gruppentreffen weitergeleitet werden können

Wenn ein Konflikt auftaucht ...

Es kann vorkommen, dass sich in Selbsthilfegruppen, wie in jeder Gruppenkonstellation, aufgrund unterschiedlicher Erfahrungen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer*innen ein Konflikt anbahnt.

Wichtig im Umgang mit Konflikten ist, dass im allgemeinen nur ein Teil des Konflikts offensichtlich ist.

Man kann dies beim sogenannten Eisbergmodell¹ (siehe Grafik) gut erkennen. Ein großer Teil der Kommunikation liegt demnach „unter der Wasseroberfläche“ und wirkt unbewusst auf die Kommunikation ein.

Bedenken Sie, wenn Sie ein Streitthema in der Gruppe besprechen, dass Sie selbst wie auch jede*r Teilnehmer*in neben den sichtbaren Informationen auch unsichtbare und unbewusste Aspekte miteinfließen lassen. So gelingt es meist leichter, die Sichtweisen des anderen annehmen zu können.

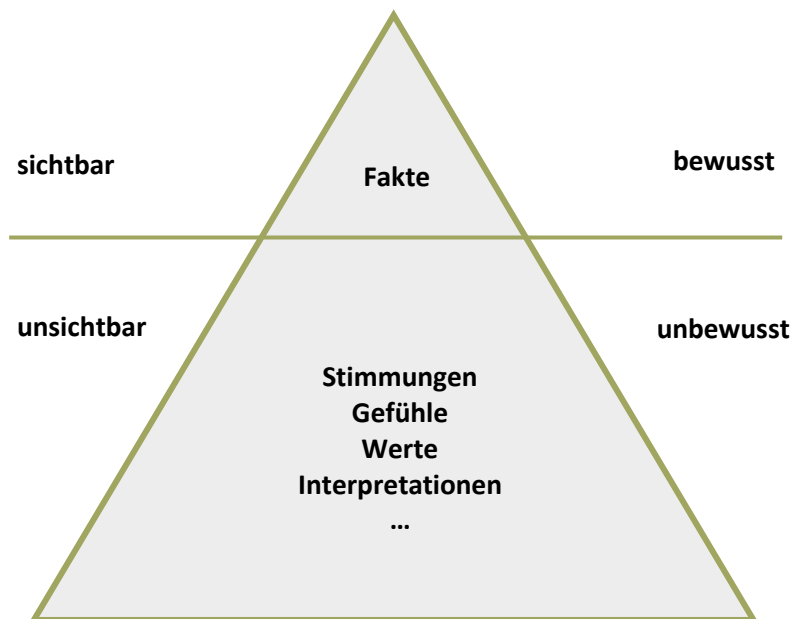
„Wahr sind allein die Empfindungen“ (Ludwig Wittgenstein)

Durch respektvolles und neugieriges Fragen ist es möglich, sich gegenseitig wieder besser zu verstehen.

Wenn ein Konflikt besonders schwierig für die Beteiligten ist, kann es hilfreich sein, Unterstützung von außen zu beanspruchen. Gerne stehen diesbezüglich auch die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstelle zur Verfügung.

¹ vgl. <http://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklart/das-eisbergmodell/> am 25.04.2016

Das Eisberg-Modell



Ziele von Selbsthilfegruppen

10

Die steirische Selbsthilfelandchaft ist in ihrer Erscheinungsform vielfältig und verfügt daher über ein breites Spektrum an Erfahrungen und Angeboten. Doch es gibt einen Grundgedanken der alle verbindet.

„Von Betroffenen – für Betroffene“

Die Ziele werden durch die einzelnen Selbsthilfegruppen und -organisationen selbst bestimmt und können einen oder mehrere der folgenden Punkte beinhalten:

- Erfahrungsaustausch und praktische Tipps
- Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit
- Gemeinsam Auszeiten gestalten
- Informationsaustausch zu neuesten Entwicklungen
- Gemeinsame Interessen formulieren und nach außen vertreten
- Mitgestaltung der Gesundheits- und Sozialpolitik

Je nachdem welche Ziele jede Selbsthilfegruppe hat, variieren die Inhalte, Methoden und Ressourcen der Gruppen.

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

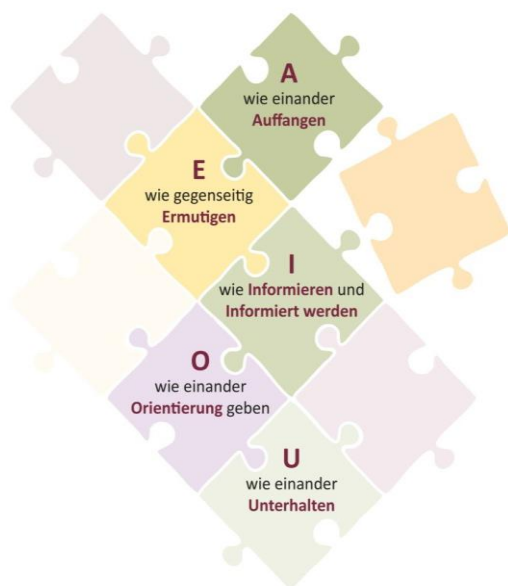
Es obliegt jeder Selbsthilfegruppe selbst, Förder*innen in Anspruch zu nehmen.

- Im öffentlichen Bereich unterstützen zum Teil Gemeinden und Krankenhäuser.
- Im privaten Bereich könnten ansässige Firmen, Banken oder Versicherungen eine mögliche Unterstützung sein.

Wenn Sie sich für finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten entscheiden, achten Sie jedoch bitte darauf, dass Sie nicht in einen Interessenskonflikt geraten. Dies könnte für Ihre Selbsthilfegruppe ein Konfliktpotential bergen, wenn Sie beispielsweise vereinnahmt werden und nicht alle Mitglieder gleichermaßen informiert und einverstanden sind.

Rechtliche Einbindung einer Selbsthilfegruppe

11



Selbsthilfegruppen können als lose Gruppe geführt werden, die den Erfahrungsaustausch in den Mittelpunkt stellen.

Größere Organisationen hingegen wählen meistens die Form des Vereins als Rechtspersönlichkeit. Wenn Sie diese Form wählen, müssen Aufgabengebiete benannt werden, Budgets verwaltet und eine Struktur mittels klarer Vereinsregeln erarbeitet werden. Diese Form der Organisation ist nach dem österreichischen Vereinsgesetz geregelt.