



# Wegweiser Selbsthilfe- gruppe

zur Gründung und  
Weiterentwicklung



— jugend am werk

## Impressum

**Medieninhaber und Herausgeber:** Jugend am Werk Steiermark GmbH. **Für den Inhalt verantwortlich:** Selbsthilfe Steiermark (Elisabeth Bachler, Kerstin Gruber, Veronika Spiller), Lauzilgasse 25, 8020 Graz/Österreich, Tel. +43(0)50/79005910, office@selbsthilfe-stmk.at, www.selbsthilfe-stmk.at.  
**Fotos:** Ursula Kothgasser/www.koco.at, Envato Elements.  
**Layout und Gestaltung:** www.kufferath.at, Werbeagentur.  
**Druck:** Druckerei Bachernegg GmbH. Alle Inhalte vorbehalten Satz- und Druckfehler. Änderungen vorbehalten.



Durchgeführt von

jugend am werk \_

# Einleitung

Eine Selbsthilfegruppe entsteht zumeist aus der Motivation einer einzelnen Person heraus, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Damit ist die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe geboren. Nach dem Motto „Einer muss es ja tun“ übernehmen Initiatoren dann meist auch die Funktion der Kontaktperson, also der Schnittstelle zwischen der Selbsthilfegruppe und der „Außenwelt“, und anfangs ist ihnen oft noch gar nicht bewusst, welche Schritte und welches Engagement für die Gründungs- und Findungsphase einer Selbsthilfegruppe notwendig sind. Die Selbsthilfe Steiermark stellt in der Gründungsphase, aber auch nachdem sich die Selbsthilfegruppe etabliert hat, administrative und organisatorische Unterstützung und fachliche Begleitung kostenlos zur Verfügung.

Durch die regelmäßigen Aktivitäten wird die Selbsthilfegruppe für die Gruppenteilnehmer:innen zukünftig der Ort und die Plattform für den Erfahrungsaustausch und für einen Informationsgewinn, beispielsweise durch Fachvorträge. Gemeinsame Aktivitäten fördern den Zusammenhalt und die Zusammengehörigkeit, die durch den emotionalen Bezug der Teilnehmer:innen zur Selbsthilfegruppe gefestigt werden. Selbsthilfegruppen vermitteln das, was viele Menschen im Alltag entbehren und was auch das Sozial- und Gesundheitssystem nicht vermitteln können: ein Gefühl der Gemeinschaft, von Verständnis und gegenseitiger Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation.

So vielfältig die Themen und Aktivitäten von Selbsthilfegruppen auch sind, verfolgen sie alle dasselbe Ziel, durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch eine schwierige Lebenssituation zu bewältigen. Selbsthilfegruppen haben zwar kein Patentrezept für die Problemlösung, aber unter der Voraussetzung, dass sich die Teilnehmer:innen aktiv einbringen und sich mit ihrer Situation auseinandersetzen, können sie diesen Prozess positiv beeinflussen.

Der vorliegende Wegweiser stellt praxisorientierte Basisinformationen für die Gründungsphase und den Gruppenalltag zur Verfügung und gibt Anregungen, wie Altbewährtes mit neuen Ideen verbunden werden kann und welche Entwicklungsphasen eine Selbsthilfegruppe durchläuft. Darüber hinaus werden auch die Grenzen einer Selbsthilfegruppe aufgezeigt und das Thema Datenschutz wird behandelt, da dieser in Selbsthilfegruppen berücksichtigt werden muss.



# Orientierungs- wissen

## › Was bedeutet „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“?

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, gehen wir zunächst auf den Begriff der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ein, denn gemeinschaftliche Selbsthilfe ist durch mehrere Aspekte gekennzeichnet:

Sobald ein Webauftritt erstellt ist und/oder die Vernetzung über regionale Grenzen hinaus begonnen wird, ist diese neue Form der Selbsthilfe-arbeit auch in den Gruppenalltag zu integrieren.

- › Sie ist ein Zusammenschluss von Menschen, die vom gleichen Problem betroffen sind.
- › Das Ziel ist die gegenseitige Unterstützung in Bezug auf das gemeinsame Problem.
- › Die Treffen finden regelmäßig statt.
- › Die Teilnahme ist freiwillig.
- › Die Teilnehmer:innen bestimmen selber über die Verantwortung und Entscheide der Gruppe.
- › Es wird eine möglichst gleichberechtigte Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe angestrebt.
- › Die Gruppe ist nicht gewinnorientiert.
- › Die Gruppe ist nicht (langfristig) fachgeleitet.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe entwickelte sich aus drei unterschiedlichen Handlungsfeldern: der Gesundheitsselbsthilfe, Selbsthilfe von Menschen mit Rassismus- und Diskriminierungserfahrungen und der Autonom-Leben-Bewegung von Menschen mit Behinderung. Durch Selbsthilfegruppenarbeit, (Peer-) Beratung, Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit verfolgen sie fünf Ziele: sich gegenseitig **auffangen**, **Erfahrungsaustausch** von Betroffenen und Angehörigen auf Augenhöhe (von Betroffenen – für Betroffene), **Informationen** sammeln und für andere bereitstellen, **Orientierung** geben und sich **unterhalten** können (im Sinne von geselligem Beisammensein). Der soziale Aspekt und die Überwindung

von Isolation ist für viele Menschen besonders wichtig. Da einzelne Selbsthilfegruppen und -organisationen ihre Schwerpunkte selbstbestimmt setzen, ist die Selbsthilfelandchaft besonders vielfältig und nicht einheitlich geregelt.

## ➤ Die Selbsthilfelandchaft

**Die Selbsthilfelandchaft in Österreich ist eine gewachsene Struktur und in ihren Organisationsformen unterschiedlich, wie z. B. regionale lose Selbsthilfegruppen, Vereine, Landes- und Bundesverbände.**

Geht man von den Ergebnissen der 2008 durchgeführten Bestandserhebung des Selbsthilfefeldes in Österreich aus, gibt es österreichweit etwa 1700 Selbsthilfegruppen und -organisationen. In der Steiermark sind etwa zwischen 180 und 200 Selbsthilfegruppen und -organisationen aktiv und es kommt immer wieder zu Neugründungen oder Auflösungen.

Auf der Website der Selbsthilfe Steiermark sind in der Rubrik **Gruppenverzeichnis A-Z** alle aktuellen Kontaktdaten veröffentlicht, im Abstand von etwa 2 Jahren wird ein Gruppenverzeichnis als Broschüre herausgegeben.  
<https://selbsthilfe-stmk.at/gruppenverzeichnis-a-z>

## ➤ Wirkung und Grenzen von Selbsthilfe

**Aktuelle Forschungsergebnisse<sup>1</sup> beschreiben die Wirkung und Grenzen von Selbsthilfe sehr gut.**

Menschen, die sich an gemeinschaftlicher Selbsthilfe, also einer Selbsthilfegruppe beteiligen berichten über

positive Wirkungen ihres Selbsthilfeengagements:

- » Wiedererlangen eines Zustands des Wohlbefindens
- » Verringerung des Schuldgefühls
- » Verringerung des Einsamkeitsgefühls
- » Zugewinn von Anerkennung
- » Erlangen von Kompetenzen und Wissen
- » Erarbeiten einer Positionierung als Akteur:in

Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat jedoch auch Auswirkungen auf das soziale Umfeld von Betroffenen und Angehörigen:

- » Entwicklung von Beziehungen
- » Ausbau des sozialen Netzwerks
- » Entwicklung der Beziehung zu Fachpersonen

Auch Fachpersonen wurden befragt, ob sie Wirkungen erkennen können, wenn Menschen an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, und sie bestätigen folgende Wirkpotentiale:

- » Verbesserung der Lebensqualität
- » Allgemeines Gefühl des Wohlbefindens
- » Zugewinn an Anerkennung
- » Verringerung des Einsamkeitsgefühls
- » Erlangen von Wissen und Handlungskompetenz

Der Aufbau und die Entwicklung von Selbsthilfegruppen können jedoch auch Schwierigkeiten und Herausforderungen bergen:

- » Gruppeninterne Probleme (z. B. Streit, Missverständnisse, unklare Ziele)
- » Probleme im Zusammenhang mit dem Ablauf (z. B. „Übermaß an Geselligkeit“) und individuellen Aspekten (z. B., wenn Probleme einzelner Teilnehmer:innen die Gruppe überfordern)
- » Externe Grenzen (z. B. durch Stigmatisierung, nicht ernst genommen werden, Konkurrenz mit Gesundheitsfachpersonen...)
- » Logistische/administrative Grenzen (z. B. keine Räumlichkeiten, keine Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit, kein Zugang zu Medien...)

Ganz gleich, in welcher Phase sich Ihre Gruppegründung oder bestehende Selbsthilfegruppe derzeit befindet, laden wir Sie ein, innezuhalten und gemeinsam mit anderen Gründer:innen zu reflektieren, wie Sie Ihr ganz persönliches Selbsthilfeengagement in der Zukunft gestalten wollen – authentisch und selbstbestimmt.

**Gründungs-Service:**

<https://selbsthilfe-stmk.at/gruendungsservice>

<sup>1</sup>Lanfranconi et al. (Hg.) (2017): Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen. Bern: Hogrefe Verlag.



# Praxiswegweiser

## ➤ Gruppengründung und -weiterentwicklung

**Der Weg von der Idee und der Motivation, sich gemeinsam mit Gleichbetroffenen auszutauschen, bis zur Gründung und Entstehung einer Selbsthilfegruppe hängt von vielen Faktoren ab, die es zu berücksichtigen gilt, zum Beispiel vom Thema, vom Ort und der Zeit der Gruppentreffen oder auch von der Mobilität der Interessent:innen.**

Um Ihren Gründungsprozess nun aktiv und selbstbestimmt gestalten zu können, ist es sinnvoll sich über einige Fragen Gedanken zu machen (Planen & Überlegen). Dazu haben Sie einerseits im Gründer:innenservice der Selbsthilfe Steiermark die Gelegenheit, dies wird jedoch auch immer wieder im Laufe Ihrer Selbsthilfetätigkeit sinnvoll und notwendig sein. Vorbereiten und Organisieren ist der nächste Schritt Ihrer Gruppengründung. Hierbei geht es beispielsweise um das Organisieren von Räumlichkeiten. Umsetzen und Ausprobieren ist dann „der Sprung ins Wasser“, und Sie werden erste Erfahrungen sammeln und diese, wenn möglich auch dokumentieren können. Dies ist deshalb wichtig, da Sie so im Laufe der Zeit immer besser einschätzen können (und auch nachlesen!), was genau für Ihre Selbsthilfegruppe gut funktioniert und was eher nicht – denn das ist auch sehr stark vom Thema und den anderen Teilnehmer:innen Ihrer Gruppe abhängig. Schließlich

kommen Sie an den Punkt, wo Sie das, was funktioniert beibehalten werden und anderes anpassen oder loslassen, damit sich Ihre Selbsthilfegruppe weiterhin gut entwickeln kann. In der Weiterentwicklung Ihrer Gruppe werden Sie dann wieder reflektieren, wie es weitergehen soll, welche Schritte als nächstes anstehen, wie Sie weitertun möchten (z. B. einmal ein Projekt zu machen oder einen Vortrag zu organisieren) und kommen wieder in die Phase des Planen & Überlegen und der Kreis schließt sich.



# ➤ Aus der Vielfalt das Eigene kreieren ...

Um einen ersten Überblick über die Eckdaten Ihrer Selbsthilfegruppe zu bekommen, ist es ratsam, sich mit einigen Fragen bewusst auseinanderzusetzen. Dabei ist es hilfreich, sich mit anderen Gründer:innen oder auch Außenstehenden zu beraten, da diese neue Sichtweisen einbringen können, an die man selbst vielleicht noch nicht gedacht hatte.

1. Wer genau ist die Zielgruppe Ihrer Selbsthilfegruppe?
2. Wann, wie oft und wo sollen Gruppentreffen und Aktivitäten stattfinden?
3. Welche Ziele verfolgt die Selbsthilfegruppe? Womit wollen Sie sich in Ihrer Selbsthilfegruppe näher beschäftigen?
4. Wie wollen wir unsere Treffen gestalten? Welche Arbeitsmethoden gibt es?
5. Wie kommunizieren wir miteinander – während des Gruppentreffens und dazwischen?
6. Was gilt es dabei hinsichtlich Datenschutz zu beachten?

Ein Patentrezept gibt es daher nicht – vielmehr geht es darum, dass Sie selbst eine Gruppe kreieren, die zu Ihnen als Person, als Gruppe, zu Ihren Fähigkeiten, Ihren Ressourcen (z. B. Zeit) und vor allem auch den Anliegen und Themen Ihrer Selbsthilfegruppe entspricht. Wir gehen nun näher auf die einzelnen Aspekte ein und Sie können jeweils kurze Notizen anfertigen, um Ihre Gedanken und Ideen zu sortieren.

Manches erscheint Ihnen vielleicht im ersten Augenblick „logisch“, doch die Erfahrung zeigt, dass Selbsthilfegruppen sehr unterschiedlich sein können, da sie selbstbestimmt und selbstorganisiert funktionieren.



## 1. Zielgruppe

Abhängig von Ihren persönlichen Anliegen und dem Thema Ihrer Selbsthilfegruppe kann die Zielgruppe sehr unterschiedlich sein. Um ihre Zielgruppe erreichen zu können, ist es hilfreich sich zu notieren, wen Sie ansprechen wollen – denn das hat auch große Auswirkungen auf Ihre Vorgehensweise in der Öffentlichkeitsarbeit bzw. wenn Sie Ihre Gruppe erweitern wollen. Geht es eher um ein soziales oder gesundheitliches Thema? Ist Ihre Zielgruppe eher jünger oder älter? Ist die Zielgruppe mobil? Ist Ihre Zielgruppe körperlich eingeschränkt oder psychisch belastet? Ist Ihre Zielgruppe „digital native“ oder meinen Sie, sie verwendet das Internet nicht häufig? Natürlich gibt es immer auch Ausnahmen, dennoch lohnt sich eine grobe Einschätzung, damit Sie als Gruppengründer:in Ihre Kraft- und Zeitreserven gut einsetzen können!

» Wer ist die Zielgruppe der Selbsthilfegruppe?

---

---

» Für wen ist Ihre Selbsthilfegruppe nicht geeignet? (z. B. Menschen in einer Akutsituation?)

---

---

» Welche Unterstützer:innen Ihrer Selbsthilfegruppe gibt es bereits?

---

---

» Wer kann und möchte Aufgaben übernehmen?

---

---

» Welche Fähigkeiten sind in der Selbsthilfegruppe bereits vorhanden?

---

---

» Welche Einschränkungen der Zielgruppe sind möglicherweise zu beachten?

---

---



## 2. Zeit & Ort

Der zeitliche Rahmen für Gruppentreffen sollte für möglichst viele Gruppenteilnehmer:innen und Interessent:innen gut mit ihrem jeweiligen Alltag in Einklang gebracht werden können. Prinzipiell wird es von Ihren Anliegen, den Inhalten und Zielen Ihrer Selbsthilfegruppe abhängen, wie oft Gruppentreffen sinnvoll sind. Wenn Sie zunächst den Erfahrungsaustausch im Sinne von Gesprächstreffen unter Gleichgesinnten in den Vordergrund stellen möchten, dann macht es Sinn sich eine:n Partner:in/Co-Koordinator:in zu suchen, um die Verantwortung zu teilen und gegebenenfalls auf eine Vertretung in Ihrer Abwesenheit zurückgreifen zu können.

» Werden Gruppentreffen und -aktivitäten flexibel vereinbart oder finden diese ausschließlich zu fixen Terminen statt?

---

---

» Wie oft sollen Gruppentreffen und Aktivitäten stattfinden? (z. B. wöchentlich/monatlich)

---

---

» Welche Wochentage und Uhrzeiten eignen sich besonders? (z. B. hinsichtlich Berufstätigkeit, Räumlichkeiten...)

---

---

» Welche Räumlichkeiten sind für Ihre Gruppe passend?

---

---

» Wollen Sie sich ausschließlich in „geschützten“ Räumen oder auch in öffentlichen Räumen treffen (z. B. zum Spaziergehen, in ein Cafehaus, Gasthaus)?

---

---

» Gibt es die Notwendigkeit (z. B. wegen großer geographischer Entfernungen oder eingeschränkter Mobilität) oder den Wunsch der Gruppenteilnehmer:innen auch virtuelle Gruppentreffen anzubieten?

---

---

Es empfiehlt sich, einen fixen Ort für die Gruppentreffen zu wählen. Ständige Wechsel, auch der Uhrzeiten, können Konflikte mit anderen Terminen und Verpflichtungen der Teilnehmer:innen hervorrufen, was sich dann durch Fernbleiben vom Gruppentreffen zeigt.

Die Selbsthilfe Steiermark bietet kostenlos Räumlichkeiten (auch in den steirischen Bezirken) für Selbsthilfegruppen an und kann Ihnen bei der Initiierung und Umsetzung von Online-Gruppentreffen behilflich sein. Es gibt laufend neue kostenlose (digitale) Angebote für Selbsthilfegruppen, die den aktuellen Datenschutzbestimmungen entsprechen und Ihre Tätigkeit unterstützen.

### 3. Ziele einer Selbsthilfegruppe

Manche Selbsthilfegruppen wollen beispielsweise Wissen bündeln, Informationsmaterialien oder Websites produzieren, eine Telefonhotline betreiben oder die Öffentlichkeit über Medienauftritte gezielt über ihre Anliegen informieren.

Wie Sie bereits wissen, können die Ziele und Motive von Selbsthilfegruppen variieren. Der Kern gemeinschaftlicher Selbsthilfe ist der Erfahrungsaustausch auf Betroffenen- oder Angehörigen-ebene. Ein Ziel ist daher allen Gruppen gemeinsam, nämlich eine Möglichkeit für Gespräche und einen Erfahrungsaustausch zu bieten. Darüber hinaus kann es – je nach Themen und Anliegen der Selbsthilfegruppen noch weitere Ziele geben. Jedes Ziel, das über den Erfahrungsaustausch hinausgeht, sollte gut überlegt und mit der Gruppe abgesprochen sein. Nur wenn diese Ziele auch andere mittragen, können sie gelingen und nachhaltig umgesetzt werden.

» Welche Ziele verfolgen Sie als Initiator:in der Selbsthilfegruppe?

---

---

» Was erwarten sich die Interessent:innen von der Selbsthilfegruppe?

---

---

» Was sind die Ziele der Selbsthilfegruppe, mit denen sich alle/ein Großteil der Teilnehmer:innen identifizieren können?

---

---

Als nächsten Schritt empfehlen wir, die Ziele klar und sehr konkret zu formulieren, denn dadurch kann am Jahresende (oder nach dem ersten, zweiten ... Jahr der Gründung) auch Rückschau gehalten werden, wie es gelaufen ist. Es muss nicht jedes Ziel sofort erreicht werden, manches entwickelt sich erst mit der Zeit und wiederum anderes wird möglicherweise nicht umzusetzen sein. Umso wichtiger ist es, Ideen, die nicht (oder noch nicht) umsetzbar sind, neu durchzudenken, anzupassen oder vielleicht auch loszulassen.

**Ein Ziel könnte lauten:** Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich zum Erfahrungsaustausch jährlich 10-mal zu je 2–3 Stunden und wir haben eine Kerngruppe (im Sinne von dauerhaften Teilnehmer:innen) von 6 Personen. Die Gesprächsbasis ist vertrauensvoll und Interessenskonflikte werden aktiv angesprochen, der Umgangston ist respektvoll. Alle Teilnehmer:innen kennen die Inhalte, Ziele und Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe und sind rechtzeitig über anstehende Termine informiert.

## 4. Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen

Um den Erfahrungsaustausch innerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe zu unterstützen können Sie auf verschiedene Arbeitsweisen und Konzepte zurückgreifen.

1. Offene Gesprächsrunden
2. Strukturierte Gruppentreffen (Gruppenregeln, Methoden der Gruppenarbeit, geplanter Ablauf von Gruppentreffen)
3. „12 Schritte Programme“ (z. B. Anonyme Alkoholiker, Overeaters Anonymous...)

Es ist sinnvoll zu klären, welchen Funktionen (z. B. Schlüssel für Räume) und Aufgaben (z. B. Moderation, Terminkoordination) Gruppenleiter:innen haben und ob es eine Vertretung gibt. Es kommt auch vor, dass Interessierte in die Selbsthilfegruppe kommen, und Inhalte „konsumieren“ wollen, ohne dass sie sich selbst einbringen. Phänomenen wie „ein Kommen und Gehen in einer Selbsthilfegruppe“ kann durch Aufklärungsgespräche und Willkommensrituale entgegengewirkt werden.

Darüber hinaus können Sie Veranstaltungen, Vorträge, Projekte und Kooperationen organisieren und umsetzen. Wir empfehlen jedoch, zunächst eine stabile Gruppe zu entwickeln, um für weitere Aktivitäten auch gerüstet zu sein und nicht als Initiator:in der Selbsthilfegruppe alle Verantwortung alleine zu tragen.

Allen Arbeitsweisen sind Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit gemeinsam: Freiwilligkeit, Gleichberechtigung der Gruppenteilnehmer:innen, Verschwiegenheit, eigene Erfahrungen weitergeben, Verbindlichkeit, Transparenz und Zuhören.

» Wie erfolgt die Kommunikation während des Gruppentreffens?  
(Moderation? Dokumentation? Gruppenregeln?)

---

---

» Wie sollen die Ziele der Selbsthilfegruppe erreicht werden und gibt es Prioritäten?

---

---

» Wie sollen die zukünftigen Gruppentreffen gestaltet werden (Gruppenregeln, Aktivitäten, Erfahrungs- und Informationsaustausch, Vorträge)?

---

---

## 5. Kommunikation und Koordination

Eine der ersten Fragen während der Gruppengründung ist, wie Sie mit anderen Betroffenen oder Angehörigen kommunizieren, denn Terminkoordination, Absprachen und die Organisation von Gruppentreffen sind wesentliche Aufgaben von Gruppenleiter:innen. Ein gemeinsames Kommunikationsmittel zu finden, kann eine Herausforderung darstellen, dies ist jedoch von Ihrer Zielgruppe abhängig. Sie können Einladungen per SMS oder E-Mail versenden, fixe Gruppentermine anbieten, und entscheiden, ob Sie die Gruppentreffen mit oder ohne vorheriger Anmeldung von Teilnehmer:innen durchführen. Auch dies wird zu einem gewissen Grad von Ihrer Zielgruppe abhängig sein. Wenn Sie mit einem Teil der Gruppenteilnehmer:innen außerhalb der Gruppentreffen kommunizieren, bedenken Sie, dass alle Gruppenteilnehmer:innen alle Informationen erhalten, da diese sich sonst nicht ausreichend integriert/informiert fühlen. Wenn die Kommunikation flexibel, direkt und unter Nutzung neuer, internetbasierter Medien stattfinden soll, besprechen Sie dies mit Ihrer Gruppe, um ein geeignetes Kommunikationsmittel zu finden.

» Wie erfolgt die Terminkoordination? Müssen sich Interessierte anmelden?

---

---

» Gibt es auch einen Austausch außerhalb der Gruppentreffen?

---

---

» Wird ein fixes Jahresprogramm erstellt oder finden die Treffen flexibel statt?

---

---



## 6. Datenschutz in der Selbsthilfe

Wenn es um das Thema Datenschutz in der Selbsthilfe geht, gilt das Grundprinzip: So wenig Daten wie möglich zu verarbeiten und so viele wie nötig, um arbeitsfähig zu sein und die Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe verfolgen zu können!

Mit Verarbeitung ist das Aufschreiben, Speichern und Verwenden von Daten gemeint. Dies gilt in Papierform, am Handy (z. B. Telefonnummern) und am Computer. Die Verarbeitung von Daten muss transparent, nachvollziehbar und begründet sein. Bitte beachten Sie, dass es sich im Bereich der Selbsthilfe neben personenbezogenen auch um sensible Daten (z. B. Gesundheit) handeln kann und Sie daher besonders sorgsam mit den Daten der Gruppenteilnehmer:innen umgehen müssen!

### 1. Datenschutzerklärung

Eine Datenschutzerklärung ist eine Information darüber, welche Daten in der Selbsthilfegruppe oder im Verein erhoben und verarbeitet werden. Datenschutzerklärungen müssen für alle Mitglieder leicht zugänglich sein (z. B. ein Informationsblatt aushändigen, auf der Website veröffentlichen)

### 2. Einwilligungserklärung und Informationspflicht zur Verarbeitung von Daten

Werden Daten von Teilnehmer:innen (z. B. Name, Telefonnummer, E-Mail-Adressen...) in der Selbsthilfegruppe erhoben, so wird empfohlen, eine ausdrückliche Zustimmung (mit Unterschrift!) einzuholen. Es muss auch klar sein, wofür die Daten verwendet werden (z. B. Einladung zu Gruppentreffen, Informationen über Inhalte der Selbsthilfegruppe...). Bei Fotoaufnahmen ist dies besonders wichtig!

Wichtig ist auch die Belehrung über die Widerrufsmöglichkeit, zum Beispiel:  
„Ich stimme zu, dass folgende meiner persönlichen Daten .... zum Zweck ... verarbeitet werden. Diese Zustimmung kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen unter ... widerrufen werden.“

## 3. Datenverarbeitungsverzeichnis

Ein Datenverarbeitungsverzeichnis dient dazu, den internen Umgang mit Daten zu dokumentieren. Wenn Ihre Selbsthilfegruppe oder -verein wächst, denken Sie rechtzeitig daran, ein Datenverarbeitungsverzeichnis zu erarbeiten. Eine Mustervorlage kann bei der Selbsthilfe Steiermark angefordert werden.

Prinzipiell gilt:

- » Daten, die nicht mehr benötigt werden, sind ehestmöglich zu löschen.
- » Die Teilnehmer:innen einer Selbsthilfegruppe haben das Recht auf Auskunft, welche Daten gespeichert werden und wie diese verwendet werden.
- » Es müssen (technische) Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit die Daten sicher sind (z. B. Virenschutz, Passwörter verwenden etc.).
- » Elektronische Newsletter, die an unter 50 Teilnehmer:innen verschickt werden, sind laut Telekommunikationsgesetz 2003 kein Newsletter. In diesem Fall ist keine spezielle Einwilligung notwendig. Newsletter müssen jederzeit abbestellt werden können!





# Anhang

## ➤ Wie arbeitet eine „typische“ Selbsthilfegruppe...?

Wie Sie jetzt wissen, arbeitet jede Selbsthilfegruppe unterschiedlich und bestimmt ihre Organisationsform selbst. Je nach Ziel und Zusammensetzung finden Gruppen ihren eigenen Stil, trotzdem gibt es aber auch viele Gemeinsamkeiten im Vorgehen.

In der Selbsthilfe spielen der Erfahrungs- und Informationsaustausch und das offene und vertrauensvolle Gespräch eine zentrale Rolle. Wenn Sie Orientierung wünschen, haben wir Ihnen hier noch einmal zusammengefasst, wie eine „typische“ Selbsthilfegruppe arbeiten kann.

Die Selbsthilfegruppe hat eine überschaubare Teilnehmer:innenzahl von 6-12 Personen. Die Teilnehmer:innen treffen sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum wöchentlich oder monatlich. Die Gruppentreffen dauern meist 2-3 Stunden und finden an einem neutralen Ort statt. Alle Teilnehmer:innen sind gleichgestellt und können Leitungs- und Arbeitsaufgaben übernehmen. Gemeinsame Fragen entscheidet die Gruppe in eigener Verantwortung. Die Gruppe entscheidet und bestimmt selbst wie lange die Treffen dauern, wie die Arbeit gestaltet wird und ob und wann sie für „Neue“ offen sind, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen, und welche Aktivitäten sie durchführen. Was besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos und besondere Regeln für die Gruppenarbeit sind nicht nötig. Fachleute arbeiten bei der konkreten Selbsthilfgruppenarbeit nicht mit und Erfahrungen haben gezeigt, dass Selbsthilfgruppen gerade auch ohne Fachleute erfolgreich arbeiten. Da jede Gruppe verschiedene Phase durchläuft, können anfängliche Ängste und Unsicherheiten dadurch

überwunden werden, dass sich Teilnehmer:innen mit Bedenken, Gefühlen und Konflikten einbringen. Mit der Zeit entsteht ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit.

### Checkliste „Ablauf Gründungstreffen“

Die Gründungsphase einer Selbsthilfegruppe dauert unterschiedlich lang und kann sich über mehrere Gruppentreffen erstrecken. Es ist daher nicht notwendig, alle Punkte gleich zu Beginn zu klären und vieles entsteht erst im Laufe der Zeit und nach ersten Erfahrungen, auf die Sie dann zurückgreifen können. Um Ihnen eine Orientierung für erste Gründungstreffen zur Verfügung stellen zu können, haben wir hier einige Punkte zusammengefasst, die Sie berücksichtigen können:

#### BEGRÜSSUNG

Begrüßung der anwesenden Interessent:innen

#### VORSTELLUNG DER INITIATOR:INNEN

Vorstellung der Initiator:innen der Selbsthilfegruppe (z. B. Ihre eigenen Beweggründe der Gruppengründung, Ihre eigenen Erwartungen und wie Sie Ihre eigene Rolle als Gruppenleiter:in/Koordinator:in verstehen...)

#### VORSTELLRUNDE

Vorstellrunde der anwesenden Teilnehmer:innen und warum sie zum Treffen gekommen sind

#### TERMINE

Termine für das weitere Kennenlernen und einen Erfahrungsaustausch gemeinsam planen

### AUSTAUSCH KONTAKT- DATEN

Kontaktdaten der Teilnehmer:innen austauschen, damit Interessent:innen Informationen über die Selbsthilfegruppe und Termine bekommen. Klären Sie gemeinsam, wie Sie zukünftig miteinander kommunizieren wollen (z. B. Einladung per SMS oder E-Mail).

### ZUSAMMEN- FASSUNG

Fassen Sie kurz noch einmal zusammen, was die bisherigen Vereinbarungen sind (z. B. Wann genau ist der nächste Termin? Wer organisiert den Raum?).

### BLITZLICHT- RUNDE

Blitzlichtrunde: Durch eine kurze Abschlussrunde können alle Teilnehmer:innen noch einmal mitteilen, wie sie das erste Treffen erlebt haben und mit welchen Ideen, Gefühlen und Anregungen sie nun nach Hause gehen.

## Checkliste „Neue Teilnehmer:innen“

### OFFENHEIT FÜR NEUE TEILNEH- MER:INNEN

Besprechen Sie zunächst mit der ganzen Gruppe bzw. mit Ihren Mitbegründer:innen, ob Sie zu diesem Zeitpunkt offen und bereit für neue Teilnehmer:innen sind. Prinzipiell ist die Offenheit für neue Teilnehmer:innen ein wesentliches Merkmal gemeinschaftlicher Selbsthilfe, dennoch steht an erster Stelle die Gruppe nicht zu überfordern.

### EINZELGE- SPRÄCHE

Bieten Sie neuen Interessent:innen vor dem ersten Gruppentreffen ein Einzelgespräch an. So können Sie den Interessent:innen die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe erklären und andererseits herausfinden, welche Erwartungen diese von der Gruppe haben. Es liegt in der Natur der Sache, dass dies auch auseinanderweichen kann. Sprechen Sie offen über das, was die Gruppe anbieten kann und wo die Grenzen liegen (z. B. nicht immer erreichbar zu sein).

### WELCHER GRUPPE ZUGEHÖRIG

Sprechen Sie offen an, ob Sie eine Betroffenen- oder Angehörigen-gruppe sind (oder eine gemischte) und klären Sie mit neuen Interessent:innen ab, ob ihr Zugang zur Selbsthilfe „zusammenpasst“.

### INFORMATION ÜBER ARBEITS- WEISEN

Wenn Ihre Selbsthilfegruppe über bestimmte Arbeitsweisen, Anmeldeformalitäten, Prinzipien oder Gruppenregeln verfügt, ist es empfehlenswert neue Interessent:innen vorab darüber zu informieren.

## Checkliste „Gemeinsame Aktivitäten“

### ALTERNATIVEN BEI AKTIVITÄTEN

Überlegen Sie bei gemeinsamen Aktivitäten auch Alternativen für Interessent:innen, die nicht aktiv am Gruppenleben teilnehmen können. Sie können sowohl Gruppentreffen als auch gezielte Gruppenaktivitäten anbieten.

### ABSTIM- MUNGEN

Stimmen Sie geplante Aktivitäten, Ideen oder gewünschte Änderungen immer mit der Selbsthilfegruppe ab! So können Sie sicherstellen, dass sich niemand ausgeschlossen oder „übereumpelt“ fühlt und Sie vermeiden unnötige Konflikte.

### ERFAH- RUNGSAUS- TAUSCH

Die Kernkompetenz von Selbsthilfegruppen ist der Erfahrungsaustausch auf Augenhöhe. Dies kann auch bei sportlichen/körperlichen Aktivitäten erfolgen!

### GUTE WAHL DER AKTIVITÄTEN

Wählen Sie Aktivitäten, die wenig Vorkenntnisse erfordern und mit überschaubarem Materialaufwand ausgeübt werden können. So verhindern Sie, dass eine gute Idee zum Stolperstein für eine aktive Beteiligung der Teilnehmer:innen wird!



\_ jugend am werk

Lauzilgasse 25, 8020 Graz  
Tel. +43 (0) 50 / 7900 5910  
Mobil +43 (0) 664 / 8000 64015  
office@selbsthilfe-stmk.at  
www.selbsthilfe-stmk.at



Bürozeiten

Mittwoch 14 - 16 Uhr,  
Dienstag und Donnerstag 9 - 12 Uhr  
oder Termine nach Vereinbarung