

Selbsthilfegruppe, wie geht das?



Neue Wege gehen

Gemeinschaft erleben

KISS

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.



Inhalt

❶ Was ist eine Selbsthilfegruppe?	3
❷ Selbsthilfegruppe – wie geht das?	3
❸ Tipps für das Gruppenleben	5
❹ Ablauf von Gruppentreffen	6
❺ Unterstützungsangebote der Selbsthilfekontaktstellen.....	8

1

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich freiwillig Menschen, die ähnliche Probleme haben. Im Erfahrungsaustausch versuchen sie gemeinsam, ohne professionelle Leitung, besser mit ihrer Situation umzugehen. Jede Person kann für die andere vertrauensvolle*r Gesprächspartner*in sein, weil sie die Situation aus eigener Erfahrung nachvollziehen kann.

Anliegen der Mitwirkenden:

- offen über ihre Situation sprechen,
- Informationen, Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen mit anderen Betroffenen austauschen,
- neue Kontakte knüpfen,
- sich gegenseitig Anregungen, Verständnis und Trost geben,
- Mut machen und Bewältigungsstrategien entwickeln,
- Eigenverantwortung erkennen und übernehmen.

Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich?**Will bzw. kann ich:**

- regelmäßig an den Gruppentreffen teilnehmen,
- über meine Situation offen sprechen,
- anderen zuhören,
- meine Möglichkeiten/Fähigkeiten nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern,
- mit den Schicksalen der anderen umgehen,
- meine Wünsche mit Betroffenen statt mit Fachleuten austauschen,
- die Selbsthilfegruppe als Ergänzung zu einer Therapie und nicht als Ersatz verstehen?

2**Selbsthilfegruppe – wie geht das?**

Für die Arbeit von Selbsthilfegruppen gibt es keine festen Regeln. Jede Gruppe kann nach ihren ganz individuellen Bedürfnissen und Interessen einen eigenen Arbeitsstil entwickeln.

Selbsthilfegruppen finden

Selbsthilfeinteressierte können sich persönlich, telefonisch oder schriftlich an die Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin (KISS e. V.) wenden. Hier erhalten sie Auskunft über die örtlichen Selbsthilfegruppen und wie sie zu erreichen sind.

Selbsthilfegruppen gründen

Sollte zu dem gesuchten Thema oder Problem keine passende Gruppe bestehen, unterstützt die KISS gern beim Aufbau einer neuen Gruppe.

Wo und wann trifft sich die Selbsthilfegruppe?

Die Gruppe trifft sich regelmäßig für maximal zwei Stunden an einem neutralen Ort (z. B.: Selbsthilfekontaktstelle, Gemeindehaus, Bürgertreff, Mehrgenerationenhaus oder Ähnliches).

Wie viele Teilnehmende hat die Selbsthilfegruppe?

Grundsätzlich richtet sich die Gruppengröße nach den Vorhaben der Gruppenmitglieder – meist sind es sechs bis zwölf Teilnehmende. Die Gruppe entscheidet selbst, ob neue Interessierte aufgenommen werden oder nicht.

Wie organisiert sich eine Selbsthilfegruppe?

Alle Teilnehmenden sind gleichgestellt. Jede*r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben übernehmen (z. B.: Kontaktperson, Moderation, Schlüsselerantwortung).

3**Tipps für das Gruppenleben****Bewährt haben sich:**

Verschwiegenheit: Vertrauen ist die Basis, sich zu öffnen. Deshalb darf nichts, was in der Gruppe gesagt wird, nach außen dringen.

Verlässlichkeit: Alle Gruppenmitglieder halten sich an die vereinbarten Zeiten und melden sich im Falle einer Verhinderung ab.

Aufmerksamkeit: Es redet immer nur eine Person. Ins Wort fallen und Seitengespräche stören das konzentrierte Zuhören und

somit den Gruppenablauf. Manchmal kann eine Redezeitbegrenzung hilfreich sein, damit alle zu Wort kommen können.

Ich-Botschaften: Jede*r spricht über sich selbst und vermeidet „man“ oder „wir“.

Nachfragen: Fragen aus Interesse an den anderen Personen und Rückmeldungen meiner Gefühle und Wahrnehmungen sowie Verständnisfragen sind wichtig. Das Ausfragen sollte vermieden werden.

(Nicht-) Bewertung: Um Verletzungen und Kränkungen zu vermeiden, werden Meinungen, Ansichten und Gefühle nicht bewertet. Tipps nur dann, wenn sie gefragt sind.

Datenschutz: Die Datenschutzgrundverordnung gilt auch in Selbsthilfegruppen, wenn personenbezogene Daten, z. B. Name, Wohnort, Telefonnummer auf einer Liste auf Papier oder automatisiert am PC oder auf dem Handy, verarbeitet werden. Gesundheitsdaten müssen dabei besonders streng geschützt werden. Deshalb ist es sinnvoll, von allen Teilnehmenden eine schriftliche Einwilligung einzuholen.

4

Ablauf von Gruppentreffen

Gruppentreffen laufen entsprechend der Bedürfnisse und Interessen der Gruppenmitglieder ab. Der Ablauf kann immer gleich sein oder der Situation angepasst werden.

Als Einstieg eignet sich eine Blitzlicht-Runde, in der alle Teilnehmenden ihre Gefühle und Fragen einbringen können.

Ein Blitzlicht sollte

- reihum durchgeführt werden,

- die persönliche Sicht darstellen,
- kurz sein,
- unkommentiert bleiben
- und kann beliebig oft an anderen Stellen durchgeführt werden.

Mögliche Fragen sind z. B.:

- Wie geht es mir heute, habe ich ein Anliegen für das heutige Treffen?
- Was war heute wichtig für mich?
- Was möchte ich beim nächsten Treffen besprechen?
- Wie geht es den anderen Anwesenden mit der Situation?

Anschließend können aktuelle Probleme besprochen werden. Außerdem kann die Gruppe Themen sammeln und diese bei den Treffen einbringen. Je nach Bedarf können Teilnehmende auch einzeln etwas vorbereiten, z. B. ein interessantes Buch vorstellen, über eine Veranstaltung berichten usw. Das Treffen kann wieder mit einem Blitzlicht enden.

Moderation/Gesprächsleitung

Eine Selbsthilfegruppe braucht keine Gesprächsleitung. Alle Teilnehmenden sind gleichermaßen verantwortlich für das Gruppengeschehen.

Entscheidet sich die Gruppe für eine Gesprächsleitung, ist es sinnvoll und notwendig, dass diese abwechselnd von verschiedenen Personen übernommen wird (Rotationsprinzip).

Die Gesprächsleitung ist keine Gruppenleitung. Sie bestimmt nicht die Inhalte der Gruppenarbeit, sondern den Ablauf eines Gruppentreffens.

Es ist zu achten auf:

- pünktlicher Beginn,
- Eröffnung mit dem Blitzlicht,
- Einhaltung der Gesprächszeit jedes*r Einzelnen,
- das Thema – nicht aus den Augen verlieren,
- pünktliches Ende.

Ergänzende Formen der Gruppenarbeit

Eine Gruppe kann gemeinsam andere Unterstützungsangebote organisieren bzw. wahrnehmen, z. B.: Sportaktivitäten, Entspannungsübungen oder Freizeitgestaltung. Alle Arbeitsformen sind möglich und können je nach Bedarf auch gewechselt werden.

Angenehme Gruppensituation herstellen

Innere emotionale Vorgänge und äußere Gegebenheiten können störend wirken. Wer unkonzentriert, gelangweilt oder verärgert ist, teilt dies der Gruppe mit.

Ursachen können sein:

- Seitengespräche,
- Vielredner*in,
- eigene Gefühle,
- Lärmquellen,
- Eintönigkeit,
- unerfüllte Erwartungen,
- Mitgliederverlust.

Die Gruppe sollte sich zunächst des Problems annehmen und gemeinsam Wege zur Lösung suchen.

5

Unterstützungsangebote der Selbsthilfekontaktstellen

- Information über Selbsthilfegruppen,
- Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe,
- Vermittlung von Interessierten an bestehende Selbsthilfegruppen und -verbände,
- Unterstützung bei Gruppengründungen,
- Kontaktherstellung zwischen Gleichbetroffenen,
- Veröffentlichung von Pressemitteilungen,

- Organisation und Moderation des Gründungstreffens,
- befristete Gruppenbegleitung,
- Vermittlung von Gruppenräumen ,
- Beratung und Begleitung bestehender Gruppen,
- Hinweise auf professionelle Beratungs- und Hilfsangebote,
- Beratung zu finanziellen Fördermöglichkeiten,
- Vernetzung, Vermittlung und Organisation von Austauschtreffen,
- Öffentlichkeitsarbeit:
- Druckerzeugnisse
- Informationsveranstaltungen
- Presse, Rundfunk
- Websites / Datenbanken
- Selbsthilfe-App

Wenn Sie bereit sind, in der Selbsthilfegruppe neue Wege zu gehen, Gemeinschaft zu erleben und mit anderen Lösungsideen auszuprobieren, ist die Gruppe eine große Chance für Sie.

... los gehts!



Herausgeber:

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.

Auflage: 1.500 Stück

V.i.S.d.P.: Sabine Klemm

Layout und Satz: Arne Weinert, weinert-grafikdesign.de

Druck: Produktionsbüro tinus Schwerin

Anschrift: Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin e.V.,
Spieltordamm 9, 19055 Schwerin

Telefon: 0385 39 24 333

E-Mail: info@kiss-sn.de

Internet: www.kiss-sn.de

www.selbsthilfe-mv.de

