

HILFE ZUR SELBSTHILFE

WIE GRÜNDE ICH EINE SELBSTHILFEGRUPPE?

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld



Frau Schultz möchte eine Selbsthilfegruppe gründen. Doch wie funktioniert das?

Gleichgesinnte treffen und Erfahrungen austauschen...

Frau Schultz leidet seit einiger Zeit an einer Krankheit. Sie wünscht sich den Austausch mit anderen Betroffenen. Welche Erfahrungen haben andere mit dieser Erkrankung gemacht? Auch wäre es schön zu erfahren: Ich bin ja gar nicht allein mit dem Thema! Anderen ergeht es ebenso. Zwar stehen Freunde und Familie zur Seite, so gut sie können. Doch kommen sie auch an ihre Grenzen. „Und nur wer selbst schon erlebt hat, wie es ist, mit dieser Diagnose zu leben, kann das wirklich nachvollziehen“, findet Frau Schultz.

...in einer Selbsthilfegruppe

Kürzlich hat sie etwas zum Thema „Selbsthilfegruppen“ gelesen. Das könnte doch eine Möglichkeit sein, mit Gleichgesinnten zusammenzukommen. Sie recherchiert im Internet, ob es in ihrer Stadt eine Selbsthilfegruppe zum Thema gibt, wird aber leider nicht fündig.

Hilfe bei der Gruppengründung bietet die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Doch Frau Schultz stößt bei ihrer Recherche auf die Adresse der Selbsthilfe-Kontaktstelle vor Ort. Die Mitarbeiterin dort bietet ihr an, sie Schritt für Schritt beim Aufbau einer neuen Gruppe zu begleiten.

„Mit Unterstützung“, denkt sich Frau Schultz, „kann ich das schaffen.“ Es gehört zu den Aufgaben der Selbsthilfe-Kontaktstelle die Gründung von Selbsthilfegruppen zu begleiten. Sie weiß, worauf zu achten ist.



Weitere Gruppenmitglieder finden

Zunächst geht es darum, andere Betroffene auf die geplante Gruppengründung aufmerksam zu machen. Mit Hilfe der Mitarbeiterin formuliert Frau Schultz einen kurzen Text, mit dem weitere Gruppenmitglieder angesprochen werden sollen. Die Mitarbeiterin der Kontaktstelle sorgt dafür, dass dieser Text als Ankündigung in den lokalen Tageszeitungen erscheint. Als Kontakt für Interessierte ist die Selbsthilfe-Kontaktstelle angegeben. Diese sammelt zunächst die eingehenden Interessenten für die Gruppe. Sind genug beisammen, wird das erste Gruppentreffen geplant. Auch dabei hilft die Kontaktstelle.

Wie finden wir geeignete Räume für unsere Treffen?

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld gibt es zwei Gruppenräume, die je nach Verfügbarkeit kostenlos für die Gruppentreffen genutzt werden können. Sollten diese zur gewünschten Zeit nicht frei sein, hilft die Kontaktstelle auch beim Finden anderer geeigneter Räumlichkeiten.

Das erste Gruppentreffen

Frau Schultz ist froh, dass die Mitarbeiterin der Kontaktstelle das erste Gruppentreffen organisiert: Sie kümmert sich um die Einladung der gesammelten Interessenten und moderiert den ersten Gruppenabend. Sie gibt hilfreiche Tipps für die künftige Gestaltung der Gruppentreffen und informiert darüber, was für gelungene Gesprächsrunden hilfreich ist. Auch bietet sie an, für die Startphase der Gruppe einen „In-Gang-Setzer“ als Unterstützung zu organisieren (s. Kasten).

Die Idee der In-Gang-Setzer

Sogenannte „In-Gang-Setzer“ können eine Art Starthilfe für eine neu gegründete Gruppe sein. Als ehrenamtliche Mitarbeiter werden sie von der Selbsthilfe-Kontaktstelle geschult, um Gruppen in der Startphase zu begleiten. Sie helfen der Gruppe, ein angenehmes, stabiles und sicheres Klima für ihre Gespräche zu schaffen. Die meisten der In-Gang-Setzer können bei der Unterstützung der Gruppen auf die Erfahrungen zurückgreifen, die sie selbst als Mitglied einer Selbsthilfegruppe schon sammeln konnten. Mehr Informationen dazu gibt es unter www.in-gang-setzer.de.

5 SCHRITTE ZUR GRUPPENGRÜNDUNG

1. Mitstreiter suchen: Eine Gruppengröße von sechs bis zwölf Personen erweist sich für das Führen offener persönlicher Gespräche als passend.
2. Geeignete Räume für die Treffen finden
3. Das erste Treffen organisieren
4. Absprachen treffen (Häufigkeit der Treffen, gemeinsam einen Termin festlegen, auf Gruppenregeln einigen (s. Kasten), Teilnehmerliste erstellen)
5. und schließlich: Geduld haben und die eigenen Erwartungen senken! Eine Gruppengründung ist ein Prozess, der Zeit braucht: Zeit, sich gegenseitig kennen zu lernen und Vertrauen zueinander aufzubauen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle vor Ort unterstützt Sie bei jedem dieser Schritte!



Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld: Uwe Ohlrich (Gesundheitswissenschaftler), Ricarda Sahrhage (Verwaltung), Christa Steinhoff-Kemper (Diplom Pädagogin).

5 TIPPS FÜR GUTE GRUPPENGESPRÄCHE

Hilfreich ist es, sich gemeinsam auf verbindliche Gruppenregeln zu einigen. Folgende Punkte haben sich dabei bewährt:

➤ **Vertraulichkeit:** Alles, was in der Gruppe besprochen wird und geschieht, wird nicht nach außen getragen. Wer möchte, kann anonym bleiben.

➤➤ **Gegenseitige Achtung:** Die Gruppenmitglieder hören einander aufmerksam zu, lassen sich gegenseitig ausreden und achten darauf, dass jeder zu Wort kommen kann. Gesagtes wird nicht bewertet.

➤➤➤ **Verantwortung:** Jeder Teilnehmer übernimmt Verantwortung für sich selbst und bringt sich nur soweit ein, wie es ihm oder ihr gut tut.

➤➤➤➤ **Verbindlichkeit:** Für den Zusammenhalt in der Gruppe sind regelmäßige Treffen hilfreich. Wer nicht kommen kann oder möchte, gibt den anderen nach Möglichkeit Bescheid. Pünktliches Erscheinen bringt den Respekt den anderen Gruppenmitgliedern gegenüber zum Ausdruck.

➤➤➤➤➤ **Gesprächsleitung:** Diese sollte reihum übernommen werden, damit alle sich gleichermaßen verantwortlich fühlen. Die Leitung achtet auf das Einhalten der vereinbarten Regeln.

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe, oder Sie möchten selbst eine Gruppe gründen? Nehmen Sie zu uns Kontakt auf!

Der Paritätische NRW
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
Stapenhorststr. 5 | 33615 Bielefeld
Telefon: 05 21 9 64 06 - 94
Fax: 05 21 9 64 06 - 97
www.selbsthilfe-bielefeld.de

Weitere Informationen zur Selbsthilfe und zu (Bielefelder) Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.selbsthilfenetz.de.

