

Selbsthilfegruppen gründen

Sie haben sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle nach einer Selbsthilfegruppe erkundigt und die Auskunft erhalten, dass es zu Ihrem Krankheitsbild bzw. zu Ihrem Problem in Bielefeld noch keine Selbsthilfegruppe gibt.

Eigentlich suchten Sie für sich Hilfe und hatten auf Unterstützung durch Gleichbetroffene in einer Selbsthilfegruppe gehofft, und nun wird Ihnen seitens der MitarbeiterInnen der Kontaktstelle angeboten, Sie bei der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe zu unterstützen.

Sie sind in der Situation sich zu überlegen, ob Sie die Energie aufbringen wollen eine eigene, neue Selbsthilfegruppe mit Unterstützung zu initiieren. Und in der Tat: Es liegt jetzt an Ihnen, ob Sie den Impuls für eine neue Gruppe geben möchten.

Erfahrungsgemäß ist die Entscheidung zur Gruppengründung für Betroffene mit vielen Fragen verbunden.

Damit Sie besser einschätzen und entscheiden können, was in solch einem Prozess auf Sie zukommen kann, haben wir nachstehend die Erfahrungen, die wir in der Unterstützung von Selbsthilfegruppen gemacht haben, zusammengetragen und diese in einzelnen Schritten dargestellt. Wir haben auch beschrieben, wie wir Sie dabei unterstützen.

Andere Gleichbetroffene finden

Wenn Sie sich zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe entschlossen haben, gilt es zunächst zu überlegen, wo und wie Sie andere finden, die in gleicher Weise betroffen sind.

Beispielsweise können Sie

- in Ihrem Bekanntenkreis herumfragen
- Ärzte, Sozialarbeiter und andere Fachleute darüber informieren, dass Sie weitere Interessierte suchen
- Zettel an Anschlagbretter hängen: in Arztpraxen und Apotheken, in der Bücherei, im Gemeindehaus, in Geschäften usw.
- im Lokalblatt oder in einer Stadtilustrierten eine Anzeige aufgeben oder einen kleinen Artikel veröffentlichen lassen

Sie können bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld konkrete Unterstützung für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe bekommen:

Die Mitarbeiterinnen beraten sie beim Verfassen von Presstexten, mit denen Sie Interessierte für die neue Selbsthilfegruppe ansprechen können. Nach Absprache verwenden Sie

die Telefonnummer der Kontaktstelle für Ihre Zeitungsanzeigen und Aushänge. Die Mitarbeiterinnen führen für Sie eine Interessierten-Liste, und sind Ihnen auch bei der Organisation des Gründungs-Treffens behilflich.

Ein entscheidender Vorteil dieses Weges besteht darin, dass die von Ihnen initiierte Selbsthilfegruppe von Anfang an mit einer Einrichtung zusammenarbeitet, die Sie auch bei der Gruppenarbeit und bei vielen anderen Anliegen unterstützen kann.

Einen Raum für die Gruppentreffen finden

Wenn eine Gruppe neu gegründet wird, stellt sich die Frage nach einem geeigneten Raum für die regelmäßigen Gruppentreffen.

Beachtet werden sollte dabei, dass der Raum:

- neutral ist, um zu verhindern, sich wie „GastgeberIn“ und „Gäste“ zu verhalten
- ruhig gelegen ist
- einigermaßen gemütlich ist
- ein Sitzen im Kreis ermöglicht
- kostenlos ist
- regelmäßig zur Verfügung steht
- auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist
- behindertenfreundlich ist

Auf der Suche nach einem Raum können Sie z.B. in Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbänden, Volkshochschulen, bei Krankenkassen, Ihrer Gemeindeverwaltung oder Ihrem Pfarrer nachfragen.

Auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld verfügt über zwei Gruppenräume, die Selbsthilfegruppen gegen eine Kautionszahlung nutzen können. Vielfach raten wir dazu, diese Kautionszahlung unter den Gruppenmitgliedern aufzuteilen, um die gemeinsame Verantwortung gegenüber der Gruppe deutlich werden zu lassen.

Das erste Treffen – Gründungstreffen

Sobald Sie wissen, wo und wann sich die Gruppe das erste Mal trifft, werden alle Interessierte in Absprache mit Ihnen seitens der Selbsthilfe-Kontaktstelle eingeladen.

Stellen sie sich darauf ein, dass einige der eingeladenen Interessierten nicht kommen. Andere werden sich verspäten. Planen Sie ein, dass Gründungstreffen mit einer ca. 15-minütigen Verspätung zu beginnen.

Das Treffen kann dann folgenden Verlauf nehmen:

- die Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, die Sie bei dem ersten Treffen unterstützen wird, berichtet über das Entstehen der Selbsthilfegruppe, gibt einen Einblick in die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld und zeigt die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit von Gruppe und Kontaktstelle auf.
- die Interessierten stellen sich nacheinander vor; sie nennen ihre Namen, schildern die Gründe für ihr Interesse an der Gruppe und beschreiben ihre Wünsche und Erwartungen an die Selbsthilfegruppe meist beginnt nach dieser Runde spontan ein Gespräch, in dem die Einzelnen ihre momentane Lebenssituation und persönlichen Belastungen näher erläutern; im Verlauf dieses Gesprächs können sich die Anwesenden kennenlernen.

Bereits im Gründungstreffen werden sinnvoller Weise auch die formalen Angelegenheiten der Gruppe geregelt:

Rhythmus der Treffen

Die Häufigkeit der Treffen als auch die Dauer der Treffen sollten verbindlich festgelegt werden. Wenn die Gruppe sich mal am 1. Dienstag im Monat, mal am 3. Dienstag im Monat trifft, ist es für alle nicht einfach, noch den Überblick zu behalten. Sinnvoll ist zudem eine zeitliche Begrenzung der Gruppentreffen. Nach zwei bis zweieinhalb Stunden sinkt zumeist die Aufnahmebereitschaft und die Arbeit kann nicht mehr effektiv sein.

Anlegen einer Teilnehmerliste

Vereinbarung über die Raumnutzung mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld

Angeben einer Kontaktperson

Die Kontaktperson übernimmt die Aufgabe, als AnsprechpartnerIn sowohl für weitere interessierte Betroffene als auch die Selbsthilfe-Kontaktstelle zu sein.

Name der Selbsthilfegruppe

Häufig wird der Name der Gruppe bereits vor ihrer Gründung von dem/der GruppengründerIn festgelegt. In einigen Fällen einigt sich die Gruppe aber gemeinsam auf ihren Namen.

Größe der Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe sollte im Durchschnitt nicht weniger als sechs und nicht mehr als zwölf Personen umfassen. Bei zu geringer Personenzahl kann die notwendige Vielfalt möglicher Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern fehlen. Gleichzeitig

kann die – besonders in der Anfangsphase immer vorhandene - Angst vor einem Zerfall der Gruppe die Gruppenarbeit blockieren.

Bei zu hoher Personenzahl ist das Gruppengeschehen für alle Beteiligten kaum überschaubar. Den Einzelnen bleibt nicht genügend Zeit, sich in die Gruppe einzubringen. So ist es für die Mitglieder schwer, Beziehungen zueinander aufzubauen. Sie entwickeln keine persönliche Bindung an die Gruppe. Außerdem entwickeln sich leicht hierarchische und bürokratische Strukturen.

Offene oder geschlossene Gruppe

Einige Gruppen entschließen sich dazu, für eine bestimmte Zeit keine neuen Mitglieder aufzunehmen, da sie z.B. bereits sehr viele Mitglieder haben oder aber im Aufnehmen neuer Mitglieder den Prozess der Gruppenbildung bzw. die Gruppenstruktur gefährdet sehen. Eine solche Gruppe nennt sich eine geschlossene Gruppe. Offene Gruppen sind für jede/n jederzeit zugänglich.