

Selbsthilfegruppen

Reden und Handeln



NAKOS

Wer schließt sich zu Selbsthilfegruppen zusammen?

Immer mehr Menschen suchen den Kontakt zu gleich oder ähnlich Betroffenen in Selbsthilfegruppen.

Vieles kann der Anlass sein:

- ▶ Depressivität, Ängste, Partnerschafts- oder Suchtprobleme;
- ▶ Krankheiten / Behinderungen wie zum Beispiel Asthma, Allergien, Krebs, Stottern oder Rheuma;
- ▶ ein schwerer Unfall, eine schwere Operation;
- ▶ eine besonders schwierige Lebenssituation wie zum Beispiel allein Kinder zu erziehen, arbeitslos zu sein, ein chronisch krankes oder behindertes Kind zu haben oder die Lebenspartnerin / den Lebenspartner durch Scheidung oder Tod verloren zu haben.

Welche Ziele hat eine Selbsthilfegruppe?

Die Betroffenen wollen in der Selbsthilfegruppe seelische Schwierigkeiten und Konflikte sowie die Begleiterscheinungen ihrer Erkrankung oder Behinderung gemeinsam bewältigen und einander helfen. Die Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen streben an, sich und ihre persönlichen Lebensumstände zu verändern. Oft versuchen sie auch, sozial und politisch Einfluss zu nehmen.

Die Vielfalt der Selbsthilfegruppen ist groß; jede Gruppe hat ihre eigenen Ziele und arbeitet anders als andere. Manche orientieren sich zum Beispiel ausschließlich auf den eigenen Gruppenzusammenhang, andere wiederum stärker nach außen, auf andere Betroffene, auf die Öffentlichkeit oder das professionelle Versorgungssystem.

Wie arbeitet eine Selbsthilfegruppe?

Jede Selbsthilfegruppe bestimmt ihre Organisationsform und ihr Vorgehen selbst. Je nach Ziel und Zusammensetzung findet jede Gruppe ihren eigenen Stil. Trotz aller Unterschiede im einzelnen gibt es aber auch viele Gemeinsamkeiten im Vorgehen. Zum Beispiel spielen das offene und vertrauensvolle Gespräch und der Informationsaustausch immer eine zentrale Rolle.

Eine typische Organisations- und Arbeitsweise einer Selbsthilfegruppe ist die folgende:

Die Selbsthilfegruppe hat eine überschaubare Teilnehmerzahl (ca. 6-12 Personen). Die Teilnehmer/innen treffen sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum, meist wöchentlich. Die Gruppensitzungen dauern 2-3 Stunden. Die Treffen finden nicht im privaten Rahmen, sondern in einem neutralen Raum statt, um zu verhindern, sich wie „Gastgeber/innen“ und

„Gäste“ zu verhalten. Alle Teilnehmer/innen sind gleichgestellt; jede/r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben übernehmen. Gemeinsame Fragen entscheidet die Gruppe in eigener Verantwortung. Die Teilnehmer/innen bestimmen selbst, wie lange die Treffen dauern, wie die Arbeit gestaltet wird, ob und wann sie für „Neue“ offen sind, ob und wie sie in die Öffentlichkeit gehen, welche Aktivitäten sie durchführen usw.

Jede/r geht in die Gruppe wegen eigener Schwierigkeiten und bestimmt über sich selbst. Was besprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Besondere Regeln für die Gruppenarbeit sind nicht nötig. Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. Anfängliche Ängste und Unsicherheiten werden dadurch überwunden, daß sich jede/r mit seinen Bedenken, Gefühlen und Konflikten einbringt. Mit der Zeit entsteht ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit.

Fachleute wirken bei der konkreten Selbsthilfgruppenarbeit nicht mit. Vielen Menschen fällt es schwer zu glauben, dass dies möglich ist. Erfahrungen der Gruppen haben jedoch gezeigt, dass sie gerade auch ohne Fachleute erfolgreich arbeiten können.

Wie wirkt eine Selbsthilfegruppe?

Die Gruppe hebt die Isolation der einzelnen auf und stärkt dadurch das Selbstvertrauen und die Solidarität. Durch die Regelmäßigkeit der Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt und Mut macht zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten.

Im Gespräch erfährt jede/r nicht nur seine eigene Situation neu, sondern auch die der anderen Teilnehmer/innen. Jede/r kann vertrauensvoll am Leid und an den Sorgen anderer Anteil zu nehmen, weil man sie selbst gut kennt. Jede/r ist auch Vorbild für die Problembewältigung. Denn trotz Krankheit, Behinderung oder seelischer Konflikte verfügt jede/r über Bewältigungsmuster, die im Alltag verwendet werden, oft ohne sie überhaupt bewusst zu bemerken. Die Selbsthilfegruppe macht solche konstruktiven Fähigkeiten bewusst und fördert ihre Entfaltung. Da die Selbsthilfkräfte bei allen anders sind, verfügt die Gruppe über unterschiedliche Modelle, mit Schwierigkeiten und Problemen fertig zu werden. Das Geschehen in einer Selbsthilfegruppe ist ein Prozess zunehmender Selbstentwicklung.

Es werden Einsichten in bisher nicht bewusste persönliche und gesellschaftliche Zusammenhänge der Probleme gewonnen und neue Handlungsmöglichkeiten für das eigene Leben entwickelt.

Wie können Selbsthilfegruppen voneinander lernen?

Einmal im Monat sollten sich die Teilnehmer/innen verschiedener Selbsthilfegruppen zu einem Erfahrungsaustausch treffen. Das Ziel solcher Erfahrungsaustausch-Treffen („Gesamttreffen“) ist es, sich bei Gruppenproblemen gegenseitig zu beraten und voneinander zu lernen. Dadurch wird es möglich, das Geschehen in der eigenen Gruppe aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und Krisen leichter zu bewältigen.

„Gesamttreffen“ bieten auch Interessierten die Möglichkeit, Kontakt zu bekommen und die Arbeit der bestehenden Selbsthilfegruppen kennenzulernen. Auch neue Gruppen können hier gegründet werden.

„Gesamttreffen“ sind auch der beste Ort, um organisatorische Fragen zu besprechen, wie zum Beispiel Raumprobleme zu lösen, zu klären, wie die Öffentlichkeit am besten über bestimmte Anliegen informiert werden kann oder wie gemeinsame Aktionen durchgeführt werden sollen.

Solche Treffen bieten weiterhin einen besonders geeigneten Rahmen dafür, mit Fachleuten in Kontakt zu treten, um deren Fachwissen zu nutzen oder mit ihnen Gruppenprobleme zu beraten.

Wo Sie vor Ort Unterstützung finden können

Besonders günstig ist es, wenn in Ihrer Nähe eine lokale/regionale Selbsthilfekontaktstelle besteht. Dort können Sie sich über Selbsthilfegruppen informieren und Gruppenkontakte erhalten. Die Mitarbeiter/innen dieser Einrichtungen bieten praktische Hilfestellung bei der Gruppengründung und bei der Öffentlichkeitsarbeit an. Sie stellen Hilfsmittel für die Arbeit und Räume für die Treffen zur Verfügung oder vermitteln diese. Sie beraten bei Schwierigkeiten in der Selbsthilfgruppenarbeit. Sie sorgen für den kontinuierlichen Kontakt von Selbsthilfgruppen und organisieren Treffen zum Erfahrungsaustausch („Gesamttreffen“). Solche Kontaktstellen bestehen bereits an vielen Orten. Die Adressen stehen im Telefonbuch, in entsprechenden Rubriken lokaler Zeitungen oder sind bei der NAKOS zu erfahren.

Wenn eine solche Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe nicht besteht, können Sie durchaus auch Mitarbeiter/innen anderer Einrichtungen ansprechen. Viele Beratungsstellen, die Wohlfahrtsverbände, die Gesundheitsämter, die sozialen Dienste der Krankenkassen und auch Ärzte/innen haben oft Kontakte zu Selbsthilfgruppen und können Ansprechpartner/innen vermitteln. Sie sind meist auch gern bereit, den Aufbau von Selbsthilfgruppen zu unterstützen. Sie können bei der Suche nach weiteren Interessierten und nach einem Raum behilflich sein.

Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfgruppen (NAKOS) arbeitet unabhängig und problemübergreifend. Niemand muss Mitglied werden, um Informationen und Unterstützung zu erhalten. An sie können sich bestehende Selbsthilfgruppen und alle Menschen wenden, die eine Selbsthilfgruppe suchen oder aufbauen wollen. Sie ist auch Ansprechpartnerin für berufliche Helfer/innen, Politiker/innen, Verbände, Behörden, Krankenkassen und Medien bei Fragen der Zusammenarbeit mit Selbsthilfgruppen und bei der Entwicklung von Unterstützungs- und Förderkonzepten.

- Die NAKOS bietet Informationen über die Existenz und die Arbeitsweise von Selbsthilfgruppen.
- Sie erstellt und verbreitet Informationsmaterialien (Faltblätter, Broschüren, Plakate, Adressverzeichnisse).
- Sie vermittelt Kontaktadressen von Selbsthilfevereinigungen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN), von lokalen Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung (ROTE ADRESSEN) und von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen, die auf Bundesebene nach Gleichbetroffenen suchen (BLAUE ADRESSEN).
- Sie fördert das Zusammenwirken von Versorgungseinrichtungen und Selbsthilfgruppen.
- Sie bietet ein überregionales Forum für die Kooperation und den Austausch zur Unterstützung und Förderung von Selbsthilfgruppen.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, Kontakte zu bestehenden Selbsthilfgruppen aufnehmen oder selbst eine Gruppe gründen möchten, wenden Sie sich an die

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfgruppen (NAKOS)
Wilmsdorfer Straße 39 · 10627 Berlin
Tel. 030 / 31 01 89 60 Fax 030 / 31 01 89 70

ADRESSVERZEICHNISSE / DATENBANKEN IM INTERNET

ROTE ADRESSEN – Lokale Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen
GRÜNE ADRESSEN – Bundesweite Selbsthilfeorganisationen und -vereinigungen

BLAUE ADRESSEN – Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfgruppen

Faltblätter

- NAKOS-Informationsblatt
- Selbsthilfekontaktstellen
- Selbsthilfgruppen. Reden und Handeln
- Tipps zur Gründung von Selbsthilfgruppen. Mut zum Tun
- Tipps für die Arbeit von Selbsthilfgruppen. Aus Erfahrungen lernen
- Selbsthilfgruppen von Angehörigen. Mittelbar betroffen, selbst handeln
- Selbsthilfgruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen.
- Selbsthilfgruppen bei seltenen Problemen und Erkrankungen.
- Gesamttreffen von Selbsthilfgruppen – Erfahrungsaustausch.
- Mein Leben ändert sich. Aufbruch, Umbruch, Krisen. Selbsthilfgruppen
- Allein leben. Nicht allein sein. Selbsthilfgruppen
- Zusammen leben. Miteinander und Nebeneinander. Selbsthilfgruppen
- Gemeinsam aktiv. Lust auf andere. Selbsthilfgruppen
- Elternschaft und Erziehung
- Pflege
- Umbruch
- Verlust und Trauer
- Reha vorbei - Was nun?

Broschüren und Arbeitsmaterialien

Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfgruppen. Ein Leitfaden
Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden für Selbsthilfgruppen.
„selbsthilfgruppenjahrbuch“ – Fachzeitschrift der DAG SHG e.V. (jährlich)

Die Informationsmaterialien sind kostenlos. Anforderungen richten Sie bitte schriftlich an NAKOS unter Beilage von Briefmarken und einem adressierten Rückumschlag (DIN A4, Porto Maxibrief). Mit einer darüber hinausgehenden Briefmarkenspende können Sie unsere Arbeit wirkungsvoll unterstützen. Pakete werden unfrei versandt, d.h. der Empfänger / die Empfängerin übernimmt Versand- und Zustellkosten. Lieferzeit bis zu drei Wochen.

Herausgeber

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfgruppen (NAKOS)
Wilmsdorfer Straße 39 · 10627 Berlin
Tel. 030 / 31 01 89 60 Fax 030 / 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de, Internet: www.nakos.de

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfgruppen e.V.

Druck und Layout mit der finanziellen Unterstützung der Deutschen Rentenversicherung Bund