Starthilfe
zum Aufbau von Selbsthilfegruppen
ein Leitfaden

START

NAKOS

Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

Über diesen Leitfaden

Sie möchten mit anderen Menschen zusammen kommen, sich zu einem gemeinsamen Problem austauschen und aktiv werden? Sie denken daran, an Ihrem Wohnort eine Initiative zu starten und eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Oder vielleicht ein Austauschnetz im Internet, um jederzeit Kontakt mit anderen haben zu können und um größere Entfernungen zu überwinden?

Sind Sie neugierig, aber auch ein wenig skeptisch? Verbinden Sie das Wort „Selbsthilfegruppen“ vielleicht ausschließlich mit Alkoholsucht und sehr schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen? So schlimm ist es ja nun (noch) nicht, sagen Sie. Außerdem kommt Ihnen dieser Begriff doch etwas angestaubt vor. Vielleicht wäre ein Stammtisch oder ein regelmäßiger Treff für mich besser geeignet, fragen Sie sich.

Ob Sie nun eindeutig motiviert sind oder ob Sie zögern: Lesen Sie weiter, nutzen Sie diesen Leitfaden für sich. Denn für die gemeinschaftliche Selbsthilfe und ihre verschiedenen Formen gilt: Auf die Menschen kommt es an! Entscheidend ist nicht, wie ein Zusammenkommen bezeichnet wird oder was bei einer Gruppe draufsteht. Entscheidend ist, was drin ist, nämlich das, was geschieht und von den Beteiligten selbstbestimmt und solidarisch gemacht wird. Aus dieser Sicht sind „Stammtische“ und „Treffs“ bloß Bezeichnungen für spezielle Arbeitsmodelle zur Begegnung und für den Austausch von Menschen. Auch hierbei geht es um die eigene Sache und die gemeinschaftliche Selbsthilfe in einer Gruppe. Keine Scheu also vor Begriffen!

Wer eine Selbsthilfegruppe aufbaut, ein Austauschnetz oder eine Initiative startet, leistet wichtige Arbeit. Aber oft ist es keine ganz einfache Aufgabe. Damit Sie aus den Erfahrungen anderer lernen können, haben wir in dieser „Starthilfe“ Informationen und Hinweise zusammengestellt.

Sie werden nicht Antworten auf alle Ihre Fragen finden. Und es gibt auch nicht den einen idealen Weg. Aber es ist vielleicht nützlich für Sie, etwas darüber zu erfahren, wie andere Menschen und andere Gruppen praktisch vorgegangen sind und vorgehen. Lassen Sie sich von der Fülle von Informationen und der Vielfalt der Aspekte, die angesprochen werden, nicht entmutigen oder gar abschrecken.

Suchen Sie sich die Tipps heraus, die Ihnen sinnvoll erscheinen für das, was Sie vorhaben. Einiges von dem, was Ihnen heute noch unbrauchbar erscheint, kann sich später als durchaus nützlich herausstellen, wenn die Gruppe erst einmal längere Zeit besteht.

Drei Anmerkungen

1. Die Gründung, Organisation und Arbeit einer Gruppe werden in diesem Leitfaden aus der Perspektive von örtlichen Selbsthilfegruppen beschrieben. Der Leitfaden kann aber auch für diejenigen unter Ihnen, die eine Selbsthilfeinitiative vor Ort oder ein Austauschnetz im Internet aufbauen wollen, zahlreiche Anregungen bieten.
Vielfach werden verschiedene Formen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ja auch kombiniert. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn die Selbsthilfe in Gruppen von Angesicht zu Angesicht mit realen Begegnungen und der Austausch mit virtuellen Begegnungen im Internet verbunden werden.
Die Selbsthilfe im Internet wird in Kapitel 8 speziell angesprochen.

2. Im Hinblick auf den Status der in Selbsthilfegruppen und Austauschnetzen mitwirkenden Personen gibt es ein Wortproblem. Üblich ist es, von „Mitgliedern“ zu sprechen. Eigentlich geht ein solcher Status mit formalen Schritten, zum Beispiel „Beitritt“ und „Austritt“, sowie mit definierten Rechten und Pflichten einher, die in einer Satzung oder in Statuten geregelt sind. Sollte die Selbsthilfegruppe sich als Verein organisieren, ist dies genau der Fall. Viele Gruppen, Initiativen und Netze sind aber informell. Begegnung und Austausch sind nicht mit einer „Beitrittserklärung“ verbunden, entscheidend ist, wer dabei ist und mitmacht. Hier ist die Bezeichnung „Teilnehmerinnen und Teilnehmer“ passender.
Auch wenn es nicht immer zutrifft, haben wir uns dennoch für die Bezeichnung „Mitglieder“ entschieden, weil sie die gebräuchliche ist.

3. Beim Abfassen des Textes wurden weitgehend die weibliche und die männliche Form verwendet.

Wir hoffen, dass dieser Leitfaden Ihnen bei der Selbstklärung hilft, sie ermutigt und sicherer macht für den Start einer Initiative, die Gründung einer Selbsthilfegruppe oder eines Austauschnetzes. Schließlich waren und sind solche Gruppen und Netze der gemeinschaftlichen Selbsthilfe für viele Menschen sehr nützlich und wertvoll, manchmal sogar eine ganz entscheidende Lebenshilfe.

Wolfgang Thiel, im November 2014

Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

1 **Sich selbst klar werden: Warum gemeinschaftliche Selbsthilfe?** 6

2 **Formen und Arbeitsweisen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unterscheiden** 14

3 **Erste Schritte unternehmen** 20

4 **Die Gruppe organisieren** 28

5 **Räume finden** 34

6 **Die Gruppenarbeit gestalten** 40

7 **Den Rücken stärken** 52

8 **Im Internet informieren und kommunizieren** 60

9 **Selbsthilfekontaktstellen nutzen** 66

10 **Mit Fachleuten zusammenarbeiten** 72

11 **Öffentlich werden** 82

12 **Medien entwickeln – Materialien erstellen** 94

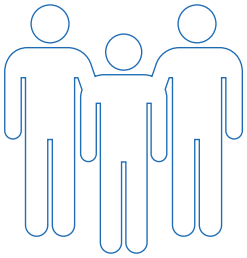
13 **Geld beschaffen** 102

14 **Fördermöglichkeiten erkunden – Mittel beantragen** 112

15 **Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben: Was auf Sie zukommen kann** 118

16 **Sich weiter orientieren** 126

Impressum 138



1 Sich selbst klar werden: Warum gemeinschaftliche Selbsthilfe?

Reden und Handeln

Anlässe, Probleme und Vorstellungen

Dieser Leitfaden richtet sich an Menschen, die überlegen, eine Selbsthilfegruppe, eine Selbsthilfeinitiative oder ein Austauschnetz, zum Beispiel im Internet, ins Leben zu rufen. Gehören Sie dazu? Welche Gründe haben Sie? Gibt es in Ihrem Leben einen Anlass, besondere Schwierigkeiten, die es zu bewältigen gilt?

Vielleicht ist es eine chronische, vielleicht sogar eine lebensbedrohliche schwere Krankheit, eine körperliche Behinderung oder eine Sinnesbeeinträchtigung? Sie suchen Trost und Beistand und möchten mit gleichbetroffenen Menschen oder als Angehörige mit anderen Angehörigen über Ihre Erfahrungen sprechen, sich mehr Wissen über Diagnostik, Therapien und Hilfsmittel aneignen, besser mit Ihren Ängsten, mit Belastungen und Einschränkungen umgehen lernen?

Sie haben dauernde oder wiederkehrende körperliche Beschwerden, für die (noch) keine Ursache gefunden wurde, zum Beispiel Schmerzen oder ständig Infekte? Sie möchten mit anderen Menschen in Kontakt kommen, die auch von nicht diagnostizierten Beschwerden betroffen sind? Sie wollen zusammen mit diesen lernen, mit einem solchen Leiden und der ständigen Ungewissheit umzugehen, nicht den Mut zu verlieren, vielleicht doch endlich eine Klärung zu erreichen, ja die Beschwerden sogar in den Griff zu bekommen?

Ihr Partner hat ein Suchtproblem? Und nicht nur er hat damit ein Problem, sondern auch Sie, ja die ganze Familie, die Nachbarn und die Freundinnen und Freunde? Sie wollen, dass es ihm besser geht, aber auch selbst aus diesem Teufelskreis ausbrechen, und Sie suchen die Begegnung und das Gespräch mit anderen, die ebenfalls als Angehörige von einem Suchtproblem betroffen sind?

Vielleicht belasten Sie seelische Probleme, eine Trennung, der Todesfall eines nahestehenden Menschen oder eine soziale Notlage? Sie fühlen sich unter Druck und leiden an Angstzuständen?

Vielleicht sind Sie Eltern geworden und Ihr Kind hat eine angeborene Fehlbildung? Oder Sie möchten gern Eltern werden, und Ihr Kinderwunsch blieb bisher unerfüllt? Oder Sie haben Kinder, alles ist okay, aber Sie möchten mit anderen Eltern die Kinder gemeinsam betreuen und erziehen und vor allem sich gegenseitig dabei helfen?

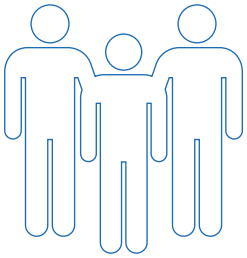
Sie möchten aus Ihrer Isolation herauskommen, anderen begegnen, einen vertrauensvollen Zusammenhalt herstellen und aktiv werden?

Vielleicht haben Sie Schwierigkeiten in Beruf oder Ausbildung; möglicherweise hat dies mit einer Erkrankung oder Behinderung zu tun, möglicherweise mit Versagens- oder Prüfungsängsten. Oder ist es der Stress, der Sie im Griff hat? Geht zu viel für Ausbildung oder Beruf drauf, dass fast nichts anderes mehr bleibt? Oder Sie sind von Arbeitslosigkeit bedroht? Ganz unterschiedliche Schwierigkeiten im einzelnen, aber haben Sie schon einmal daran gedacht, eine Selbsthilfegruppe zum Thema „Beruf und Ausbildung meistern“ ins Leben zu rufen, bei der dann die einzelnen Schwierigkeiten wohl sehr wichtig sind, aber das Gemeinsame der Situation im Zentrum steht?

Sie sind in Lebensumständen, in der Ihnen vieles über den Kopf wächst, Beruf, Partnerschaft, Kinder, Pflege der Eltern, Engagement in der Schule, bei der Mitarbeitervertretung am Arbeitsplatz, bei Hilfsprojekten ... und, und, und? Jetzt wollen Sie endlich eine bessere Balance finden, und zwar nicht allein, sondern mit anderen zusammen?

Im Wohnumfeld in Ihrer Stadt oder in der Gemeinde ist die Lebensqualität in letzter Zeit erheblich gesunken? Sie sind vom Schließen von Geschäften, vom Wegfall von Dienstleistungen und Verschlechterungen im Nahverkehr betroffen und möchten sich mit anderen austauschen, denen es ebenso ergeht, um sich gegenseitig zu helfen und etwas gegen diese Verhältnisse zu tun?

Oder es gehen Ihnen ständig viele Fragen durch den Kopf, die mit Existenzfragen bzw. dem Sinn des Lebens, Ihres Lebens und einer gelungenen Lebensführung zu tun haben? Die Fragen sind vielleicht weltanschaulich-religiöser oder kreativ-kultureller Art oder sie haben mit Heimat und Herkunft, mit der Balance von Körper, Seele und Geist zu tun ... oder, oder, oder?



Sie haben nicht unbedingt ein spezielles Problem, aber Sie möchten sich dennoch gemeinsam mit anderen als Frau mit Ihrem Frau-Sein, als Mann mit Ihrem Mann-Sein beschäftigen? Sie möchten sich wohler in Ihrer Haut fühlen, mehr aus sich herausgehen, sich von Rollenzuschreibungen emanzipieren?

Sind Sie in einer Lebensphase, in der Sie nicht mehr so recht weiter wissen? Die Kinder sind aus dem Haus – und jetzt?

Oder geht es Ihnen eigentlich ganz gut, sogar ziemlich gut, aber Sie sind in einem Umbruch, haben sich von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin getrennt, Stadt und Arbeitsplatz gewechselt? Sie wollen sich weiter entwickeln und zu neuen Ufern aufbrechen? Vielleicht möchten Sie sich darüber mit anderen austauschen?

Wie auch immer – Sie sind entschlossen, sich mit anderen Menschen zusammenzutun, die gleiche oder ähnliche Anlässe, Probleme und Vorstellungen haben.

Verweis
Sollte es Ihnen um ein Austauschnetz im Internet gehen, stellen sich besondere Fragen. Diese werden im **Kapitel 8** „Informieren und Kommunizieren“ angesprochen.

Wichtig
Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist freiwillig und unentgeltlich. Sie kann nicht von Ärztinnen und Ärzten verordnet, von einer Versorgungseinrichtung oder einer anderen Institutionen angeordnet werden.

Beweggründe

Im Einzelnen sind die Beweggründe für den Aufbau oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ganz unterschiedlich. Immer wieder aber sind drei zu finden:

Erstens „Leidensdruck“

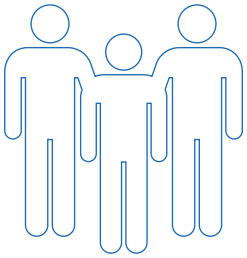
Das heißt, die Betroffenen nehmen selber wahr, dass sie in eine schwierige, vielleicht sogar bedrohliche Situation geraten sind, die ihr bisheriges Leben in Frage stellt. Sie sind dann damit konfrontiert, dass sie plötzlich krank geworden oder seelisch in ein tiefes Loch gefallen sind, dass sich in Partnerschaft und Familie, in der Nachbarschaft, am Ausbildungs- und Arbeitsplatz vieles verändert hat. Sie stellen für sich fest, dass es nicht so weitergehen kann wie früher und weitergehen soll wie jetzt, es muss etwas passieren. Auf einmal muss man sich und will man sich nach Trost und Halt, Hilfe und Unterstützung umsehen, bei Freunden und Verwandten, bei Fachleuten – und vielleicht eben auch in einer Selbsthilfegruppe.
Vielen Menschen fällt es sehr schwer (besonders vielen Männern!), eigenes Leiden und eigene Probleme zunächst vor sich selber und dann auch vor anderen einzugestehen. Leben wir doch in einer Gesellschaft, die Jugendlichkeit und Gesundheit, Tüchtigkeit und Erfolg, Durchsetzungs- und Konkurrenzfähigkeit sehr hoch bewertet und Problemlosigkeit das ist, was zählt. Und nun soll man Hilfsbedürftigkeit oder Hilflosigkeit, Unsicherheit oder fehlende Orientierung eingestehen?! Der „Leidensdruck“ ist ein wichtiger Motor, Hürden zu überwinden und sich anderen zu öffnen.

Zweitens „Prinzip Hoffnung“

Das heißt, dass Menschen die Hoffnung haben, dass etwas zu machen ist – im Unterschied zu Verzweiflung, Resignation, Aufgabe. Und dass sie die Hoffnung haben, selbst etwas zur Bewältigung oder Lösung des Problems und zur Besserung ihrer Lebenssituation beitragen und ihre persönliche Entwicklung in die Hand nehmen zu können – im Unterschied zur Übergabe der Verantwortung an professionelle Hilfesysteme, zum Beispiel an Medizin und Psychotherapie, an pädagogische Einrichtungen und Sozialarbeit.

Drittens „Begegnung und Austausch“

Betroffene suchen bei Gleichbetroffenen Verständnis für ihre Problematik und wünschen sich Solidarität bei der Bewältigung und bei Schritten zur Veränderung. Sie suchen Begegnung und Austausch mit anderen, die gleich oder ähnlich betroffen sind, denen sie nichts vormachen müssen, mit denen sie aktiv werden und gemeinsam Anliegen voranbringen können.



Ob jemand dazu in der Lage ist, eigenes Leiden zu spüren, Hoffnung aufzubringen, selbst aktiv zu werden und Begegnung und Austausch zu suchen, hängt sicher von der eigenen Persönlichkeit ab, von der individuellen Lebensgeschichte, von bisherigen Erfahrungen mit hilfreichen Beziehungen zu anderen und von der derzeitigen sozialen Umgebung.

Positive Wirkungen der Selbsthilfegruppenarbeit

Vielleicht wird Ihre Entschlusskraft und Ihr Mut auch dadurch gestärkt, wenn Sie von positiven Wirkungen der Selbsthilfegruppenarbeit hören. Betroffene und Fachleute berichten

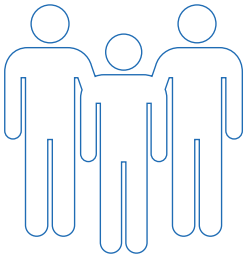
- von eindrucksvollen Erfolgen der Suchtselbsthilfe: hier werden durchaus schwerste Krisen bewältigt,
- vom Rückgang von Depressionen und Ängsten bei seelischen Problemen,
- von einem anderen Umgang mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen; diese werden durch Selbsthilfegruppen zwar nicht geheilt, aber das Wissen über die Erkrankung und Behinderung und die Kompetenzen im Umgang damit werden erheblich gestärkt und die seelischen und sozialen Folgen können erheblich gemildert werden,
- davon, dass durch gelingende Gespräche und gemeinsame Aktivitäten manches Medikament, mancher Besuch bei einem Fachdienst oder einer Beratungsstelle überflüssig werden kann,
- davon, dass die Betroffenen sich in Selbsthilfegruppen und Austauschnetzen über Möglichkeiten von Diagnose und Therapie, von Betreuung und Pflege, von pädagogischen und sozialen Hilfen oft sehr gut informieren, was ein ganz wichtiger Schritt ist, eine mündige Patientin / ein mündiger Patient und eine mündige Bürgerin / ein mündiger Bürger zu werden,
- davon, dass Selbsthilfegruppen neue „Netzwerke“ bilden; das ist für unsere Gesellschaft, deren Zusammenhalt bröckelt und in der viele isoliert sind, von großer Bedeutung. Selbsthilfegruppen sind ein Ort, wo sich der Einsatz für die eigenen Angelegenheiten, das soziale Engagement für Mitbetroffene und die Einmischung in die Lebensumstände verbinden können.

Hintergrundinformation
Die Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland wird auf 70.000 bis 100.000 mit 3 bis 3,5 Millionen Mitwirkenden geschätzt. Vor etwa 15 Jahren wurde festgestellt, dass fast jede/r zehnte Erwachsene in Deutschland über 18 Jahre im Laufe der Lebensgeschichte Erfahrungen mit der Teilnahme an Selbsthilfegruppen hat; von denjenigen mit einem erhöhten Bedarf an Selbsthilfeaktivitäten (zum Beispiel Behinderte und chronisch Kranke) waren dies sogar 13 von Hundert (Gesundheitssurvey des Robert Koch-Instituts 2003; bibliografische Angaben siehe Gaber / Hundertmark-Mayser 2005 in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).

Zeit für die Selbstklärung

Nehmen Sie sich genügend Zeit zu überlegen, ob Sie wirklich eine Selbsthilfegruppe, eine Selbsthilfeinitiative oder ein Austauschnetz gründen wollen. Die Frage, ob Sie das können, ist zunächst einmal zweitrangig. Zuerst müssen Sie entscheiden, ob Sie es wollen. Denn der Aufbau einer solchen Gruppe beziehungsweise eines solchen Netzes kostet Zeit, Geduld und manchmal auch ein wenig Geld. Lassen Sie sich auf keinen Fall von anderen zur Gründung einer Gruppe, einer Initiative oder eines Austauschnetzes drängen: Es muss Ihr eigener ganz persönlicher Entschluss sein.

Es mag auch sein, dass die Reaktion auf diesen Entschluss in Ihrer Familie, bei Ihren Freundinnen und Freunden oder anderen wichtigen Personen nicht immer gleich positiv ist. Vielleicht wird man Sie mit Bedenken konfrontieren, mit noch immer verbreiteten Vorurteilen gegenüber Aktivitäten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, mit Hinweisen auf Schwierigkeiten und Belastungen, die auf Sie zukommen könnten.



Solche Hinweise sollten Sie durchaus ernst nehmen, sie können ja wirklich ihre Berechtigung haben. Lassen Sie sich aber dadurch nicht entmutigen. Natürlich ist aller Anfang schwer, aber viele andere haben es schon geschafft, warum nicht auch Sie?

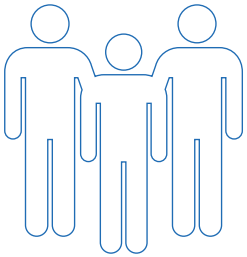
Innerhalb der Gruppe, der Initiative beziehungsweise des Austauschnetzes werden Sie sich dann nicht mehr nur mit sich selbst, sondern auch mit der Lebenssituation, den Problemen und Anliegen anderer Menschen beschäftigen. Das kann gelegentlich ziemlich anstrengend sein. Andererseits kann das Ihr Leben positiv verändern: Sie können Hilfe und Rückhalt bekommen, Sie können Hilfe und Rückhalt geben, Sie teilen Erfahrungen und erwerben Wissen, Sie finden neue Freundinnen und Freunde. Und vielleicht tun Sie (wieder) Dinge, die Sie sich nicht (mehr) zugetraut hätten.

Für Ihre Selbstklärung finden Sie bei einer Selbsthilfekontaktstelle in der Nähe die richtigen Ansprechpartner/innen.
Auch wenn Sie sich nicht für eine Selbsthilfegruppe entscheiden, sondern für ein professionelles Hilfeangebot oder für ein Engagement primär für andere Menschen zum Beispiel durch freiwillige Mitarbeit bei einer sozialen Einrichtung, kann die Selbsthilfekontaktstelle Ihnen weiterhelfen und Kontakte vermitteln.
Behalten Sie trotzdem die Möglichkeit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe weiter im Sinn. Es kann ja sein, dass Sie darauf noch einmal zurückkommen.

Hinweis
Einrichtungen, die freiwilliges Engagement auf örtlicher Ebene unterstützen und an die sich Interessierte wenden können, sind zum Beispiel Freiwilligenagenturen / Freiwilligen-Zentren, Seniorenbüros, Familien- und Nachbarschaftszentren und Mehrgenerationenhäuser.

Verweis
Zur Arbeit und zu den Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen siehe **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

NOTIZEN



2 Formen und Arbeitsweisen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unterscheiden

Vielfalt gehört dazu

Damit Sie eine Vorstellung von der Vielfalt der Selbsthilfelandschaft bekommen, stellen wir Ihnen im Folgenden sechs verschiedene Typen von Selbsthilfegruppen vor. Diese Darstellung soll Ihnen und den Mitstreiter/innen in der Gruppe eine Orientierung bieten und zum Nachdenken anregen, welche Form und Arbeitsweise Sie sich für Ihre Selbsthilfegruppe wünschen.
Berücksichtigen Sie: Die Grenzen zwischen den aufgezeigten Formen und Arbeitsweisen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sind fließend. Es gibt zahlreiche Mischungen und Übergänge.

1. Gesprächsselbsthilfegruppen

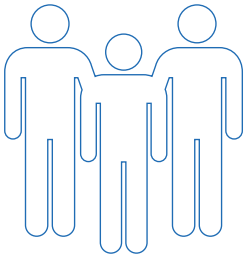
In einer kleinen Gesprächsgruppe kommen circa sechs bis zwölf Personen zusammen, um regelmäßig über gemeinsame Probleme, Schwierigkeiten, Anliegen und Bewältigungsstrategien zu reden. Sie organisieren sich partnerschaftlich und gleichberechtigt. Die herausgestellte Position einer Leiterin / eines Leiters, die / der für alles verantwortlich ist, gibt es nicht. Das Ziel ist es, Aufgaben und Funktionen in der Gruppe zu verteilen. Auf eine Tagesordnung wird in aller Regel verzichtet. Die Formalien, die zu berücksichtigen sind, halten sich in Grenzen. Manche sind für die Gruppe aber wesentlich und wertvoll (feste Ansprechperson für den Zugang zu Räumen, Kontaktliste) oder können nötig sein, wenn Fördermittel beantragt werden. Das Gruppengespräch ergibt sich meist wie von selbst; es wird dazu kein spezielles Programm benötigt. Wenn Störungen auftreten, dann können diese durch gemeinsame Selbstreflexion, durch Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen oder durch Beratung mit einem Außenstehenden behoben werden, zum Beispiel mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter einer Selbsthilfekontaktstelle.

2. Anonymousgruppen

Eine besondere Form gesprächsorientierter Selbsthilfegruppen sind die so genannten Anonymousgruppen.
Solche Gruppen sind vor allem im Zusammenhang mit Suchterkrankungen und emotionaler Gesundheit entstanden. Sie befassen sich mit stoffgebundenen Süchten (zum Beispiel Alkoholabhängigkeit), nicht stoffgebundenen Süchten (zum Beispiel Arbeitssucht, Internetsucht oder Sexsucht) oder mit seelischen Krisen und psychischen Erkrankungen. Die bekannteste Gruppierung ist die der Anonymen Alkoholiker.
Anonymousgruppen verstehen sich als überparteiliche und überkonfessionelle Gemeinschaften von Frauen und Männern zur gemeinsamen Problemlösung – bei Alkoholabhängigkeit: um „trocken zu werden“ und „trocken zu bleiben“. Gruppentreffen (Meetings) finden regelmäßig statt, der Zugang ist frei, zum Beispiel auch in einer anderen Stadt. Die Gruppenmitglieder reden sich mit Vornamen an und bleiben ansonsten anonym. Anonymousgruppen orientieren sich an den Empfehlungen eines gemeinsamen Programms (Zwölf-Schritte-Programm).
Sie definieren sich über eine gemeinsame Ethik (Zwölf Traditionen), zum Beispiel

- dass jede Gruppe über ihre Angelegenheiten selbst bestimmt,
- dass Tätigkeiten / Rollen in der Gruppe ausschließlich funktionalen, nicht hierarchischen Zwecken dienen,
- dass die Gruppen finanziell und personell unabhängig sein und sich aus der öffentlichen Diskussion heraushalten sollen.

Verweis
Zur Entstehung und Arbeit von Selbsthilfegruppen gibt es zahlreiche allgemeinere und themenspezifische Publikationen. Beachten Sie die Literaturhinweise in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“. Dort finden Sie auch einen Hinweis auf eine Broschüre über das Entstehen und Arbeiten von Gruppen der Anonymen Alkoholiker.

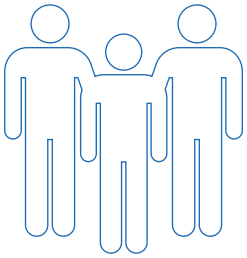


3. Betroffene für Betroffene – Peer-to-Peer-Groups

Manche Selbsthilfegruppen beziehen sich von Anfang an auf andere Gleichbetroffene, Angehörige und die Öffentlichkeit und wollen Erfahrungen aus eigener Betroffenheit weitergeben.
So bieten etwa Selbsthilfegruppen von Menschen mit einer chronischen Erkrankung, Gruppen von Frauen in der Lebensmitte oder Gruppen von Eltern krebs- oder suchterkrankter Kinder und Jugendlicher anderen Betroffenen Informationen und Unterstützung an. Es findet dann nicht nur die gegenseitige Hilfe unter den Mitgliedern der eigenen Gruppe statt, sondern es werden auch Hilfen und „Dienstleistungen“ für Außenstehende angeboten, die keine Beteiligung an der Gruppenarbeit wünschen. Das kann mitunter in institutionalisierter Form geschehen, zum Beispiel durch regelmäßige Sprechstunden beim Gesundheitsamt oder bei einer Drogenberatungsstelle, durch die regelmäßige Mitwirkung auf einer Krankenhausstation, durch eigene kleine, manchmal sogar größere „Beratungsstellen“ oder durch einen Internetauftritt mit ausführlichen Informationsangeboten.
Ein Variante dieses Typs stellen Selbsthilfegruppen dar, die ihre Betroffenheit nicht in erster Linie als ihr persönliches, sondern als ein soziales und gesellschaftliches Problem begreifen – zum Beispiel Menschen mit Behinderungen, medizingeschädigte Menschen, Eltern neurodermitis- oder allergiekranker Kinder, Angehörige von Demenzkranken, von Mobbing betroffene Menschen, arbeitslose Akademiker/innen.
Um die in der Gruppe gewonnenen Einsichten und Kräfte zu bündeln, sie auch öffentlich und politisch wirksam werden zu lassen, sind solche Selbsthilfegruppen stärker strukturiert und organisiert. Sie wählen häufig Sprecherinnen oder Sprecher und widmen sich besonders der Öffentlichkeitsarbeit. Im Zentrum der Gruppenarbeit stehen Sachthemen, etwa der Aufbau einer Internetseite, die Erstellung von Aufklärungsbroschüren oder Literaturlisten, Hinweise auf besonders spezialisierte Einrichtungen und Fachleute oder Informationen über alternative Versorgungs- und Entwicklungsmöglichkeiten.
„Betroffenen für Betroffene“ kennzeichnet dieses soziale und gesellschaftspolitische Engagement für sich und andere.

4. Selbsthilfeorganisationen

Manche Gruppen, insbesondere von chronisch kranken und behinderten Menschen, sind Mitglied einer größeren Selbsthilfeorganisation auf Bundesebene, die zu einem bestimmten Thema und damit verbundenen Anliegen arbeitet. Viele dieser Organisationen haben Untergliederungen auf Landesebene und unterhalten Geschäftsstellen.
Gesundheitsbezogene Themen solcher Organisationen sind zum Beispiel Multiple Sklerose, Rheuma, Krebserkrankungen, Körperbehinderung, Demenz. Soziale Themen sind zum Beispiel Adoption, Scheidung / Sorgerecht, Gewalterfahrung.
Selbsthilfeorganisationen sind meist sehr strukturiert und als gemeinnützige Vereine eingetragen. In der Regel erheben sie Mitgliedsbeiträge. Viele erhalten (auch größere) Spenden, Bußgeldzuweisungen von Gerichten und Staatsanwaltschaften und Fördermittel. Sie verbreiten ihre Informationen über eigene Broschüren, Mitgliederzeitungen und ihre Internetseite. In diesen Organisationen vertreten Betroffene, Förderer und mit dem Problem befasste Fachleute gemeinsam die Interessen von oft recht großen Gruppen Betroffener nach außen, beispielsweise gegenüber Krankenkassen und anderen Versicherungsträgern, Ärzteschaft, Politik und Verwaltung. Dabei geht es um die Verbesserung von Hilfs- und Versorgungsangeboten, Forschungsförderung, den Einfluss auf die Gesetzgebung und anderes mehr.
Selbsthilfeorganisationen verfügen oft über ein großes Erfahrungswissen und eine erhebliche fachliche Kompetenz. Dies wird häufig noch durch wissenschaftliche Beiräte ergänzt. Das betrifft Fragen der evidenzbasierten Medizin, der Patienteninformation, der Entwicklungsbedarfe von Versorgungsstrukturen und -einrichtungen sowie die soziale und rechtliche Beratung von Betroffenen.
Die Mitwirkung im Beratungs-, Betreuungs- und Versorgungsgeschehen für Menschen, die von einem gesundheitlichen oder sozialen Problem betroffen sind, hat bei vielen Selbsthilfeorganisationen ein hohes Niveau erreicht.



5. Selbsthilfeinitiativen

Selbsthilfeinitiativen entstehen und arbeiten auf örtlicher Ebene. Sie handeln meist unabhängig von Institutionen, Verbänden und Organisationen, können aber auch bei einer Selbsthilfeorganisation eingebunden sein oder mit dieser zusammenarbeiten. Sie verfolgen zeitlich begrenzt ein besonderes Anliegen, zum Beispiel die Verbesserung des öffentlichen Personennahverkehrs für Menschen mit körperlichen Behinderungen beziehungsweise Sinneseinschränkungen, die kinder- oder seniorengerechte Gestaltung einer Wohnsiedlung oder die Einrichtung einer Mutter-Kind-Station in einem Krankenhaus. Sie agieren an der Nahtstelle von Selbsthilfegruppe und Bürgerinitiative. Als Form gemeinschaftlicher Selbsthilfe können sie deshalb gesehen werden, weil die persönliche Betroffenheit von einer Problemstellung mit Gleichbetroffenen geteilt wird und ein spezielles Anliegen mit anderen zusammen verfolgt wird.
Selbsthilfeinitiativen organisieren sich selbst und bestimmen über ihre Ziele und ihr Vorgehen. Viele sind dafür aufgeschlossen, ja manche wünschen es sogar, dass Interessierte, die selbst nicht unmittelbar betroffen sind, mitwirken.

6. Überregionale Austauschnetze und Selbsthilfeforen im Internet

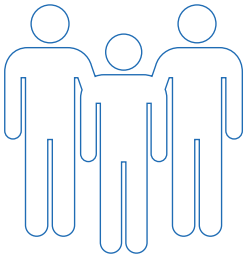
Auch überregionale Kontakt- und Austauschnetze ohne die unmittelbare persönliche Begegnung von Menschen sind eine Form gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Brief- und Telefonketten mit einem festen Kreis von Mitwirkenden sind dafür ein eher vergangenes Organisationsmodell. Heutzutage wird immer mehr – ja fast ausschließlich – das Internet genutzt.
Im Internet tauschen Interessierte ihre Erfahrungen und Informationen aus. Sie unterstützen sich gegenseitig und stellen Solidarität her. Dies kann in einem öffentlich zugänglichen oder einem nur bestimmten Personen zugänglichen Raum entweder zeitlich versetzt in einem Internetforum oder gleichzeitig in einem Chatroom geschehen.

Besonders bedeutsam sind solche Austauschnetze für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und bei seltenen Erkrankungen und Problemen, wenn also in der Nähe niemand und auch überregional nur sehr wenige Menschen betroffen sind. Es gibt Menschen, die eine „virtuelle“ Begegnung und den Austausch im Internet der Teilnahme an einer „realen“ Selbsthilfegruppe vorziehen, andere entwickeln Mischformen von virtuellen und realen Treffen.
Manche bauen im Netz auch Informations- und Wissensplattformen zu ihrem Thema und ihren Anliegen für außenstehende Gleichbetroffene und die Öffentlichkeit auf – zum Beispiel eine Plattform für Eltern von Kindern mit Behinderungen.

Menschen können in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe ganz unterschiedlich arbeiten und wählen dafür verschiedene Organisationsformen, Strukturen und Arbeitsweisen. Überlegen Sie

- mit den anderen, die in der Gruppe mitmachen (wollen)
- worauf es Ihnen ankommt, welchen Weg Sie einschlagen und welche Schwerpunkte Sie setzen.

Verweise
Organisatorische Fragen und das Vorgehen in der Gruppe werden in **Kapitel 4** „Die Gruppe organisieren“ und in **Kapitel 6** „Die Gruppenarbeit gestalten“ gezielt thematisiert.
Zur Problematik von „Dienstleistungsangeboten“ und des Begriffs „Beratung“ siehe die **Kapitel 6** „Die Gruppenarbeit gestalten“, **7** „Den Rücken stärken“, **11** „Öffentlich werden“ sowie **15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“.
Besonderheiten werden in **Kapitel 8** „Im Internet informieren und kommunizieren“ angesprochen.



3 Erste Schritte unternehmen

Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht
(Franz Kafka)

Wir haben Ihnen hier mögliche erste Schritte für die Gründung einer Selbsthilfegruppe zusammengestellt.
Natürlich müssen Sie Ihren eigenen Weg finden, und deshalb mag nicht alles für Sie interessant und wichtig sein. Suchen Sie sich das heraus, was Ihnen weiterhelfen könnte. Bekanntlich „führen viele Wege nach Rom“.

1. Suche nach Betroffenen

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

Beispielsweise können Sie

- in Ihrem Bekanntenkreis herumfragen,
- bei einer Selbsthilfekontaktstelle vor Ort nachfragen, ob es andere Betroffene oder eine bereits bestehende Gruppe in Ihrer Umgebung gibt; bei allen Kontaktstellen können Sie über deren Medien (zum Beispiel Internetauftritt, Selbsthilfezeitung, Selbsthilfe-Newsletter, Pinnwände in der Einrichtung) nach Gleichbetroffenen suchen oder einen Gründungsaufruf starten, auch ohne persönlich Daten preiszugeben,

Verweis
Informationen zu den Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

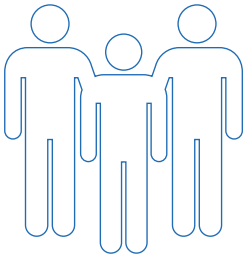
- bei der NAKOS nachfragen, ob eine spezielle Selbsthilfevereinigung auf Bundesebene besteht oder ob es bei seltenen Erkrankungen und Problemen eine aktuelle Suche nach Gleichbetroffenen gibt,

- Zettel an Anschlagbretter hängen: in der Bücherei, im Gemeindehaus, im Kino, in Geschäften, in Arztpraxen, Apotheken, an der Schule, in der Uni und so weiter; gute Orte sind auch öffentlich zugängliche von vielen genutzte Beratungsstellen sowie kommunale Ämter und Einrichtungen,
- in der Lokalzeitung, einem Anzeigenblatt oder einer Stadtillustrierten eine Anzeige aufgeben oder einen kleinen Artikel einbringen oder anregen,

Verweis
Weitere Hinweise und Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit finden Sie in **Kapitel 11** „Öffentlich werden“.

- Ärzt/innen, Psycholog/innen, Sozialarbeiter/innen, Pädagog/innen und andere Fachleute aus Versorgungseinrichtungen darüber informieren, dass Sie weitere Interessierte suchen,
- Lehrer/innen / Professor/innen / Volkshochschuldozent/innen fragen, ob sie andere Betroffene über ihre Bildungseinrichtung kennen,
- den Pfarrer, bei Wohlfahrtsverbänden, Sport-, Kultur- oder Elternvereinen fragen, ob sie andere Betroffene in der Gemeinde / im Verband / im Verein kennen,
- im Internet recherchieren, ob eine Selbsthilfeorganisation oder ein spezielles Forum besteht,
- im Internet eine Kontaktsuche starten (zum Beispiel in einem Forum oder als Blog).

Tipps
Nutzen Sie die Datenbank „Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – GRÜNE ADRESSEN“ im Internetauftritt der NAKOS (www.nakos.de), um festzustellen, ob auf Bundesebene eine Selbsthilfevereinigung besteht, die zu Ihrem Thema arbeitet.
Eine Kontaktsuche im Internet können Sie auch auf der Seite einer Selbsthilfekontaktstelle starten.



Tipp
Bei seltenen Erkrankungen und Problemen oder bei der Suche nach seltenen Selbsthilfegruppen können Sie das bundesweite Verknüpfungsangebote der NAKOS über die Datenbank „Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen – BLAUE ADRESSEN“.
Nehmen Sie mit der NAKOS Kontakt auf und informieren Sie sich.

Achtung: Bei einer Kontaktsuche werden Sie öffentlich.
Das reicht von der Suche mit einem Aushang im Supermarkt bis zur Suchanzeige im Internet. Schützen Sie Ihre Identität und geben Sie keine persönlichen Daten preis. Bleiben Sie am besten anonym und wählen Sie für die Suche und die gewünschten Rückmeldungen ein Pseudonym. Kontaktsuchen mit Klardaten über Ihre Person, können unangenehme Folgen haben. Sie suchen ja keine Tanzpartnerin / keinen Tanzpartner – aber auch dabei soll ja nicht alle Welt wissen, dass Sie das sind. Die Preisgabe persönlicher Daten bei der Suche „Habe Angst, den Führerschein zu machen. Suche andere, denen es auch so geht, um ein Gruppe zu bilden, in der wir uns darüber austauschen“ mag noch relativ unverfänglich sein. Im Zusammenhang mit einer Erkrankung, Behinderung oder Sucht kann die Preisgabe persönlicher Daten bei der Suche nach Gleichbetroffenen schon problematischer sein. Ist eine solche Suche mit persönlichen Kontaktdaten verbunden, können Sie plötzlich ins Fadenkreuz von Partnervermittlungsagenturen, Geistheiler/innen oder Pharmaunternehmen geraten. Dies gilt besonders, wenn die Suche im Internet erfolgt, das eine fast unbegrenzte Reichweite hat.

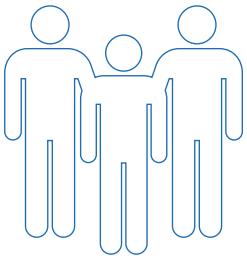
Wichtig
Schützen Sie Ihre Persönlichkeit, seien Sie vorsichtig bei persönlichen Daten, geben Sie am besten gar keine weiter.

Eine Kontaktanzeige mit Chiffre, eine Postlageradresse oder ein spezielles Pre-Paid-Handy, das Sie nur für diesen Zweck angeschafft haben und verwenden, sind Möglichkeiten. Aber das ist doch sehr aufwändig und mit Kosten verbunden.
Das Beste ist ein c/o-Kontakt; Sie können diesen ja auch mit einer persönlichen Aufforderung verbinden, zum Beispiel „Bitte nach Monika fragen“, auch wenn Sie nicht so heißen; das Geschlecht sollte aber schon stimmen.
C/o besagt, dass man über die angegebene Adresse erreichbar ist. Das bedeutet, dass Interessierte bei einem c/o-Kontakt nicht direkt mit Ihnen, sondern mit jemand anderem Kontakt aufnehmen, der Ihnen die Kontaktdaten dieser Interessierten miteilt. Sie haben es dann selbst in der Hand, Kontakt aufzunehmen. Am sinnvollsten ist eine solche c/o-Kontaktmöglichkeit bei neutralen professionellen Einrichtungen. Alle Selbsthilfekontaktstellen bieten diese Möglichkeit an. Vielleicht ist auch eine andere Einrichtung im Gesundheits-, Sozial- oder Bildungsbereich vor Ort dazu bereit.

Beraten Sie sich bei Ihrer Suche mit Personen und Einrichtungen Ihres Vertrauens, am besten mit einer Selbsthilfekontaktstelle in der Nähe.

Tipp
Im Internet können Sie für die Kontaktsuche nach Gleichbetroffenen eine spezielle E-Mail-Adresse einrichten, die unverfänglich ist, zum Beispiel „selbsthilfe-nur-mut@ ... Vorsicht: Diese E-Mail-Adresse könnte, nachdem sie hier genannt ist, bald vergeben sein. Ihrem Ideenreichtum sind aber keine Grenzen gesetzt.

Verweise
Zum Schutz der Persönlichkeit und zur Problematik der Weitergabe personenbezogener Daten siehe auch die **Kapitel 11** „Öffentlich werden“, **8** „Im Internet informieren und kommunizieren“ und **15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“.



2. Das erste Treffen

Wenn Sie die ersten Mitstreiter/innen gefunden haben, setzen Sie sich erst einmal zusammen: in der Selbsthilfekontaktstelle, im Gemeindehaus oder in einem ruhigen Hinterzimmer einer Gaststätte. In Gaststätten besteht leider meist Verzehrzwang. Das kostet regelmäßig Geld. Wenn es Ihnen oder den anderen nötig erscheint, treffen Sie sich ruhig häufiger, bevor Sie endgültig beschließen, über längere Zeit zusammen zu kommen und miteinander zu arbeiten. Es nützt nichts, die Sache zu überstürzen. Seien Sie behutsam. Machen Sie sich Gedanken, so beugen Sie der einen oder anderen späteren Schwierigkeit vor oder sind besser gegen solche gewappnet.
Beim ersten, vielleicht noch ganz informellen Treffen sollten unbedingt die Termin- und die Raumfrage angesprochen werden: „Wann wird sich die Gruppen das nächste Mal treffen und wo? Welche Zeit und welche Räume kommen für die regelmäßigen Gruppentreffen in Frage?“

Wichtig
An welchem Tag, zu welcher Uhrzeit, wie lange und an welchem Ort will die Selbsthilfegruppe sich künftig treffen?

Verweis
Die Raumfrage wird ausführlicher in **Kapitel 5** „Räume finden“ behandelt.

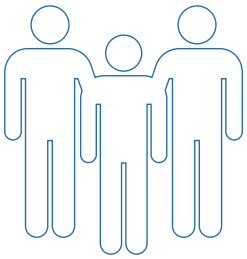
Auch das sollte schon einmal besprochen werden: Was wollen wir überhaupt?
Selbsthilfegruppen können verschiedene Arbeitsformen wählen und unterschiedlichste Absichten verfolgen.

Verweise
Eine Darstellung verschiedener Organisations- und Arbeitsformen finden Sie in **Kapitel 2** „Formen und Arbeitsweisen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe unterscheiden“; siehe auch **Kapitel 6** „Die Gruppenarbeit gestalten“.

Überlegen Sie mit den Mitstreiter/innen, was Sie in der Gruppe hauptsächlich erreichen wollen, und fangen Sie mit dem an, was Ihnen am wichtigsten ist. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor!

- Wer soll mitmachen?
- Soll die Gruppe nur aus direkt Betroffenen bestehen oder nur aus Angehörigen oder aus beiden?
- Sollen die Mitglieder der Gruppe etwa im gleichen Alter sein oder aus allen Altersgruppen kommen?
- Wie viele sollen mitmachen?
  Selbsthilfegruppen können klein und groß sein. Überlegen Sie sich, welche Größe Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Setzen Sie die erwünschte Mitgliederzahl nicht zu hoch an, die Gruppe wird sonst leicht unpersönlich und unübersichtlich. Wenn sich Ihr Zusammenschluss erst einmal gefestigt hat, können Sie gemeinsam mit den anderen immer noch über eine Erweiterung des Kreises nachdenken.
- Wie lange soll die Selbsthilfegruppe bestehen?
  Selbsthilfegruppen können auf einen begrenzten Zeitraum oder auf Dauer angelegt sein. Das hängt sehr davon ab, welche Problemstellung zugrunde liegt und welche Anliegen verfolgt werden. Manche Problemstellungen sind gebunden an eine bestimmte Lebensphase oder eine akute Krise und damit vorübergehend. Andere – wie zum Beispiel eine chronische Erkrankung oder Behinderung – halten das ganze Leben lang an. Auch bei einer Gruppe auf Dauer kann bei den Einzelnen irgendwann einmal die Frage auftauchen, ob sie weiter mitwirken oder ihr Engagement beenden, und sie müssen sich dann entscheiden.

Weiter ist zu klären:
- Sollen Getränke angeboten, darf gegessen, darf geraucht werden?
  Dahinter verbirgt sich auch die Frage, wie es der Gruppe gelingen kann, eine „Arbeitsatmosphäre“ mit einem möglichst angenehmen Rahmen zu verbinden.
- Sollen sich die Teilnehmer/innen in eine Liste eintragen oder nicht, wollen Sie miteinander Anonymität vereinbaren?



- Ist es nötig und richtig, Geld für entstandene oder entstehende Aufwendungen / Kosten zu sammeln?

Verweis
Mögliche Finanzierungsbedarfe und -wege werden in **Kapitel 13** „Geld beschaffen“ angesprochen.

- Soll jedes Mal zu den Gruppensitzungen eingeladen werden und wenn ja, von wem?
- Auf welche Regelung Sie sich hier einigen, hängt natürlich auch sehr von der Häufigkeit der Treffen ab.
- Wie offen ist die Gruppe für Neuinteressierte? Können diese und wann können sie hinzukommen?
- Braucht die Gruppe eine Ansprechperson oder sogar mehrere nach außen?
- Muss / sollte es jemanden geben, der die Sitzungen vorbereitet und leitet?

3. Zum Umgang in der Gruppe

Viele stellen sich vor, dass es in Selbsthilfegruppen immer sehr anstrengend und ernst zugeht, dass pausenlos über Krankheiten, Probleme und Notlagen gesprochen wird. So stimmt das aber gar nicht. Nur wenn Ernsthaftigkeit und Heiterkeit in der Gruppe erlebt werden, kann eine Atmosphäre entstehen, in der Sie sich wohlfühlen und in der persönliche Veränderungen und Entwicklungen möglich sind. Sie sollten deshalb in der neuen Gruppe gleich am Anfang überlegen, wie Sie ein vertrauensvolles und positives Klima schaffen.

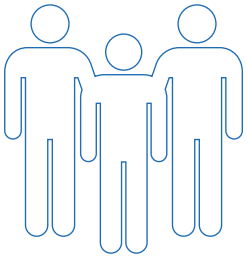
Sie sollten dabei zum Beispiel darüber sprechen und miteinander verabreden,

- ob Sie sich als Mitglieder der neu gegründeten Gruppe siezen oder duzen wollen,
- ob Sie Ihre Telefonnummern austauschen, damit alle zueinander Kontakt aufnehmen und auch jenseits der Gruppentreffen miteinander sprechen können. Die Einzelnen hätten dann auch die Möglichkeit, den anderen mitzuteilen, wenn man mal wegbleibt. Das erspart der Gruppe Verunsicherung und so manches Rätselraten,
- ob und wie Sie anfallende Arbeiten gemeinsam erledigen und nicht allein,
- wie Sie Verantwortlichkeiten teilen (Ansprechperson für Neue, Gruppenkasse, gegebenenfalls Raumschlüssel, Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle und zu Fachleuten in anderen professionellen Einrichtungen, zur Presse und so weiter).

Tipp
Erkundigen Sie sich, ob es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfekontaktstelle gibt. Mit den Mitarbeiter/innen können Sie viele der hier aufgeworfenen Fragen und Schritte schon frühzeitig besprechen. Es muss ja nicht bei jeder Selbsthilfegruppengründung das Rad neu erfunden werden!
Wo es Selbsthilfekontaktstellen gibt, können Sie bei der NAKOS erfahren.

Verweis
Informationen zu den Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

Wichtig
Klar ist: Sie und Ihre Mitstreiter/innen drücken „Ihrer“ Gruppe mit „Ihrem“ speziellen Thema, „Ihren“ Anliegen und Ideen den Stempel auf. Sie entscheiden in der Gruppe eigenverantwortlich, wie Sie vorgehen und arbeiten wollen!



4 Die Gruppe organisieren

Nur du allein kannst es,
aber du kannst es nicht allein

Wenn Sie überlegen, was Sie in Ihrer eigenen Gruppe tun und erreichen wollen, ist es wichtig, dafür die passende Organisations- und Arbeitsform zu finden. Folgende Punkte können dabei eine Rolle spielen:

Die Größe der Gruppe

Solange die Gruppe nicht mehr als ein Dutzend Mitglieder umfasst, kann im Allgemeinen alles im offenen Gruppengespräch besprochen und geklärt werden. Bei größeren Gruppen wird es sinnvoll, über andere Kommunikationsformen, wie zum Beispiel die Wahl einer Leiterin / eines Leiters der Versammlung oder die Bildung von Untergruppen nachzudenken. Größere Versammlungen mit zahlreichen Mitgliedern haben den Nachteil, dass viele gar nicht zu Wort kommen können. Sie können sich dadurch an den Rand gedrängt fühlen und leicht das Interesse an einer weiteren Beteiligung verlieren.

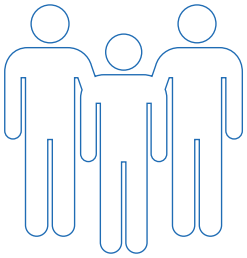
Aktivität der Mitglieder und Leitung der Gruppe

Ohne Leitung geht es nicht. Leitung ist aber nicht mit einer hervorgehobenen Position und der Delegation von Verantwortung und Entscheidungsbefugnissen an eine oder zwei Personen gleichzusetzen. Für Selbsthilfegruppen ist es passender, „Leitung“ als ein Bündel von Aufgaben und Funktionen für die Gruppe zu verstehen, die von allen übernommen werden können. Ein Beispiel für eine solche Gruppenfunktion ist die Übernahme der Rolle, die Gruppensitzung zu eröffnen, neu Hinzugekommene zu begrüßen und die Gruppensitzung wieder zu beenden.
Man kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, dass sich möglichst viele Mitglieder in der Gruppe an den Aufgaben, die zu erledigen sind, beteiligen.

Wenn sich zu viel auf eine Person oder auf einige wenige konzentriert, entstehen Belastungen und Abhängigkeiten, die auf Dauer weder für die Gruppe noch für die betreffenden Personen günstig sind. Besonders trifft dies auf die Person zu, die die Gruppe gegründet hat, die dann oft – gleichsam naturwüchsig, offen oder verdeckt – über Jahre die Leitungsposition innehat. „Es will ja kein anderer machen!“, sagt diese. Die anderen sagen aber auch: „Sie lässt ja keinen anderen ran!“
Am besten ist es, wenn jedes Mitglied irgendwann einmal eine Tätigkeit übernimmt. Am besten gelingt die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe wohl dann, wenn das Geben und Nehmen bei allen etwa gleich ist.
Selbstverständlich spielen hier auch begrenzte Möglichkeiten durch eine Erkrankung oder Behinderung, plötzliche Einschränkungen durch veränderte Lebensumstände und unterschiedliche Talente, Erfahrungen und Neigungen eine Rolle.

Die Entscheidungsbefugnis

Sehr viele Selbsthilfegruppen sind basisdemokratisch organisiert, das heißt Entscheidungen werden von allen anwesenden Mitgliedern gemeinsam getroffen. Dies ist ein sehr gutes Prinzip, kann aber auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Manchmal erfordert es die Größe der Gruppe, dass ein Vorsitz, ein Sprecherrat oder eine Kommission zu bestimmten Fragen gewählt wird. Dann müssen Sie sich überlegen: Soll dieses Gremium die anfallenden Entscheidungen selber treffen oder soll es lediglich Vorschläge ausarbeiten und vorlegen, über die dann alle Mitglieder die Entscheidung treffen? Falls ein solches Gremium gewählt wird, sollte es eine begrenzte Amtszeit haben, nach der dann neu gewählt wird.



Rechtsform und Vereinsgründung

Informelle Selbsthilfegruppen

Sie haben eine Gruppe im Sinn, in der Sie ohne besondere Formalien auskommen wollen?
Wenn sich ein fester Kreis von Personen gebildet hat, die regelmäßig am Gruppentreffen teilnehmen, genügt es meist, dass die Gruppe ein Selbstverständnis formuliert, Ziele benannt und sich über Regeln verständigt hat, an die sich alle halten sollen.
Dies reicht nach innen wie nach außen für vieles aus:

- für die Durchführung der Gruppentreffen
- für die Ansprache Interessierter
- für die Nutzung der Angebote einer Selbsthilfekontaktstelle
- für die Nutzung von Räumlichkeiten
- für die Aufnahme in ein örtliches Selbsthilfeverzeichnis
- für die Durchführung von Aktionen, zum Beispiel die Mitwirkung an einem örtlichen Selbsthilfetag
- ja sogar für manches Förderverfahren.

Dennoch bewegt sich eine solche Selbsthilfegruppe in keinem undefinierten rechtlichen Raum. Rechtlich gilt sie als Gesellschaft Bürgerlichen Rechts (GbR), auch BGB-Gesellschaft genannt.

Tipp
Zur Rechtsform „Selbsthilfegruppe als Gesellschaft Bürgerlichen Rechts“ siehe die Broschüre „Recht für Selbsthilfegruppen“ der Juristin Renate Mitleger-Lehner. Die Broschüre wurde vom Selbsthilfezentrum München herausgegeben (bibliografische Angaben in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).

Eingetragener Verein

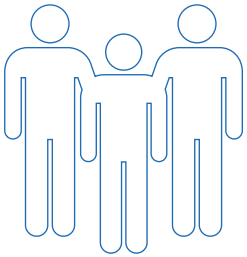
Sie erwägen die Rechtsform des eingetragenen gemeinnützigen Vereins (e.V.)?
Insbesondere wenn Sie Spenden oder Bußgelder einwerben oder Fördermittel beantragen wollen, ist dies zu überlegen, weil diese Rechtsform meist zur Voraussetzung dafür gemacht wird. Wenn Sie sich für diesen Weg entscheiden sollten, sind gesetzlich vorgeschriebene Formalitäten zu beachten, damit eine Eintragung beim Amtsgericht / im Vereinsregister erfolgen und eine Anerkennung der Gemeinnützigkeit durch das Finanzamt ausgesprochen werden kann. Das Wichtigste ist zunächst, sieben Personen zu finden, die mitmachen. Dann folgt die Entwicklung und Verabschiedung einer Satzung, in der Aufgaben und Ziele des Vereins sowie Organe und Regularien – zum Beispiel Mitgliedschaft, Vorstand, Mitgliederversammlung – ausformuliert sind.

Es gibt auch die Möglichkeit eines nicht-eingetragenen Vereins, der weniger bürokratisch organisiert ist.

Ratgeber „Wie gründe ich einen Verein?“ sind in einer Buchhandlung zu kaufen und nicht sehr teuer. Einige Organisationen bieten Arbeitshilfen an, und im Internet gibt es Portale mit entsprechenden Informationen. Achten Sie auf Aktualität, da gesetzliche Bestimmungen von Zeit zu Zeit geändert werden.
Es empfiehlt sich, bei Jurist/innen und Steuerexpert/innen oder Fachleuten aus dem Verbandsbereich Rat zu suchen.

Tipp
Zur Gründung und Führung von gemeinnützigen Vereinen siehe den Leitfaden „Ratgeber Vereinsrecht“ der Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V. (bibliografische Angaben in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).

Verweise
Hinweise zum Einwerben von Geldern finden Sie in **Kapitel 13** „Geld beschaffen“. Hinweise zu Fördermöglichkeiten und -verfahren finden Sie in **Kapitel 14** „Fördermöglichkeiten erkunden – Mittel beantragen“. Hinweise auf Arbeitshilfen, Ratgeber und Internetportale, die sich mit rechtlichen und organisatorischen Fragen befassen, finden Sie in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.



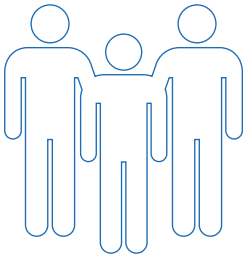
Beachten Sie
Sich mit anderen und für andere zu engagieren kann Risiken beinhalten. Hinweise zu Haftungs- und Unfallversicherungen finden Sie in **Kapitel 15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“.

Tipp
Für die weitere Beschäftigung mit formalen Aspekten Ihrer Gruppenarbeit empfehlen wir Ihnen die Rubrik „Praxiswissen“ im Internetauftritt der NAKOS auf www.nakos.de.

Solange die Gruppe klein ist und eine Vereinsgründung für die Ziele der Gruppenarbeit nicht besonders wichtig ist, sollten Sie sich eher nicht für diesen Weg entscheiden. Die Gründung und Führung eines Vereins ist mit zusätzlicher Arbeit und einem gewissen bürokratischen Aufwand verbunden. Das kann die Gruppe belasten und von den eigentlichen Zielen ablenken.
Überlegen Sie sich gut, wie die Gruppe organisiert sein soll. Einerseits muss sie formell genug aufgebaut sein, um nicht ständig auf ungeklärte organisatorische Fragen zu stoßen. Andererseits soll sie so informell wie möglich sein, damit die Kontakte persönlich bleiben, Menschen ihre Gefühle und Ansichten in der Gruppe frei äußern können und neue Mitglieder sich aufgenommen und angenommen fühlen. Außerdem möchten Sie vielleicht auch öffentlich wirken und Einfluss auf Fachwelt, Gesellschaft und Politik nehmen. Und durch die Gruppenaktivitäten spielen auf einmal Finanzen, deren Bewirtschaftung und Verwaltung eine größere Rolle. Es ist nicht ganz leicht, hier die richtige Balance zu finden und die passende Organisationsform zu wählen.

Verweis
Informationen zu den Unterstützungsangeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

NOTIZEN



5 Räume finden

Jenseits von Richtig und Falsch liegt ein Ort,
dort treffen wir uns
(Dschalaluddin Rumi)

Wenn die ersten Fragen geklärt sind, ist es an der Zeit, einen Raum für die kommenden Gruppentreffen zu suchen, der wirklich geeignet und für alle Gruppenmitglieder gut zu erreichen ist. Vielleicht fällt Ihnen ja ein passender Raum ein, den Sie von einer Veranstaltung oder aus anderen Zusammenhängen kennen.

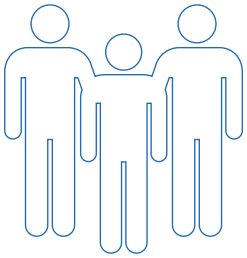
Natürlich hängt der Raum, den Sie benötigen, davon ab, wie groß die Gruppe ist und welche Aktivitäten Sie darin vorhaben. Im Folgenden geht es in erster Linie um den Raum für Ihre regelmäßigen Gruppentreffen. Funktionsräume sind weitere Räume, die Sie vielleicht benötigen könnten, zum Beispiel für die Beratung von Gleichbetroffenen, für Besprechungen mit Kooperationspartner/innen, einen Raum mit Teeküche und zur Zubereitung von Speisen, ein Büro für Verwaltungsarbeiten und die Aufbewahrung von Unterlagen, ein Großraum für die Durchführung von Veranstaltungen.
Auch für die Suche nach solchen Räumen können die folgenden Hinweise auf Einrichtungen und Organisationen, die gegebenenfalls über solche verfügen und sie bereitstellen könnten, hilfreich sein.

Die Treffen sollten nicht in Privatwohnungen stattfinden. Privatwohnungen sind deshalb nicht so gut geeignet, weil viele Menschen Hemmungen haben, zu fremden Leuten in die Wohnung zu gehen. Auch ist dann immer ein Gruppenmitglied unweigerlich als Gastgeber in einer Sonderposition. Und es gibt auch organisatorische Nachteile: Sollte der Gastgeber nämlich einmal verhindert sein, würde plötzlich ein akutes Raumproblem entstehen und der Aufwand zur Organisation des Treffens und zur Planung des nächsten wäre groß.

Räume kann es zum Beispiel geben bei:

- örtlichen / regionalen Selbsthilfekontaktstellen
- kommunalen Bürgerbüros, Bürgerhäusern und Gemeindeverwaltungen
- Gesundheits-, Sozial-, Jugend- und Arbeitsämtern
- Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband)
- gesundheitlichen und psychosozialen Beratungsstellen
- Krankenkassen
- Rehabilitationseinrichtungen
- Krankenhäusern, Kliniken, Pflegeeinrichtungen
- Praxen von Ärzt/innen oder Psycholog/innen
- Schulen und Hochschulen
- Volkshochschulen, Bildungsstätten und Kulturzentren
- Kindergärten und Jugendzentren
- Familien-, Mütter-, Frauen-, Männerzentren
- Mehrgenerationenhäusern, Nachbarschafts- und Stadtteilzentren
- Seniorentreffs oder -zentren
- Kirchengemeinden
- Sportvereinen.

Hinweis
Örtliche / regionale Selbsthilfekontaktstellen können bei der Raumsuche weiterhelfen.



Den Gruppenraum auswählen

Einige Anhaltspunkte für die Raumwahl:

- Ist der Raum für Neue leicht zu finden und auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar?
- Hat er die richtige Größe?
- Ist die Einrichtung geeignet? Sind genügend bequeme Stühle da; lassen diese sich gegebenenfalls im Kreis aufstellen, wenn das Gruppengespräch so stattfinden soll?
- Ist der Raum für Menschen mit Behinderungen zugänglich?
- Ist der Raum einigermaßen ruhig?
- Ist er am geeigneten Wochentag und zur gewünschten Tageszeit verfügbar?
- Gibt es aus äußeren Gründen eine zeitliche Begrenzung für die Treffen, zum Beispiel weil die Einrichtung schließt oder der Hausmeister zu einer bestimmten Zeit Feierabend macht?
- Können Sie einen vertrauensvollen Kontakt herstellen, dass man Ihnen einen eigenen Schlüssel aushändigt? Eventuell geschieht dies gegen Hinterlegung eines Pfandbetrages oder mit einer richtigen Nutzungsvereinbarung.
- Und besonders wichtig: Hat der Raum eine angenehme Atmosphäre? Können Sie sich dort wohl fühlen?

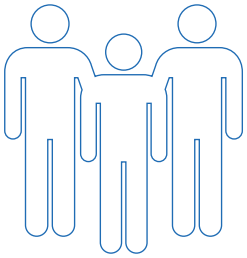
Sie werden wahrscheinlich nicht so leicht einen Raum finden, der alle Wünsche erfüllt. Nehmen Sie den, der vorläufig am besten geeignet erscheint – vielleicht finden Sie ja im Laufe der Zeit noch einen besseren.

Den Gruppenraum gestalten

Der Gruppenraum sollte eine angenehme Atmosphäre haben, und man sollte dort heimisch werden können. Zweckmäßig für die Arbeit soll er außerdem sein. Sehen Sie sich also um: Welche Möbel gibt es, und wie sind sie angeordnet? Reichen die Sitzgelegenheiten aus? Gibt es Tische, können Sie diese beiseite räumen und wieder aufstellen – je nach Bedarf? Fehlt etwas, was Sie benötigen?
Bei manchen Räumen gibt es gar keine oder nur eine sehr beschränkte Gestaltungsmöglichkeit. Das kann dann bedeuten, dass sie für die dauerhaften Gruppensitzungen nicht geeignet sind.
Für das offene Gruppengespräch ist es vorteilhaft, die Stühle kreisförmig aufzustellen, weil dann alle untereinander Blickkontakt haben und sehen, wer gerade spricht und an wen sich jemand wendet. Außerdem ist der Kreis ein schönes Symbol für den Gruppenzusammenhalt.
Gemeinsame Übungen (Gymnastik, Rollenspiele, Theaterproben usw.) und Arbeitssituationen, bei denen etwas tatkräftig entwickelt und hergestellt wird, zum Beispiel die Elemente für einen Infostand beim Selbsthilfetag, wird es im Rahmen der Gruppenarbeit möglicherweise auch geben. Damit sind ganz besondere Ansprüche an den Raum und seine Ausstattung verbunden. Günstig ist es hier, wenn der Raum über eine solche Flexibilität verfügt, dass er frei gestaltbar ist.

Räume nutzen, am besten kostenlos

Oft wird für die Benutzung von Räumen Miete verlangt. Aber fragen Sie ruhig erst einmal nach, ob Sie Ihren Raum nicht doch kostenlos nutzen dürfen. Vielleicht erzählen Sie den Verantwortlichen kurz, wozu Sie ihn brauchen, und erläutern Sie, dass Ihre Gruppe vom persönlichen Engagement der Mitglieder getragen wird und keine Mittel für die Miete zur Verfügung hat. Viele Menschen sind überraschend hilfsbereit, wenn es um eine gute Sache geht!
Prüfen Sie, ob und bei wem Sie Fördermittel beantragen können, um die Mietkosten zu tragen. Besprechen Sie dies mit Mitarbeiter/innen der Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe an, die Ihnen dazu Hinweise geben kann.



Selbsthilfekontaktstellen haben oft selbst eigene Räume, die sie den Gruppen kostenlos oder gegen geringe Nutzungsentgelte zur Verfügung stellen können – meist jedoch nur in begrenzter Anzahl. Sie helfen gern bei der Suche nach Räumlichkeiten.

Verweis
Informationen zu weiteren Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

Der Raum im Internet

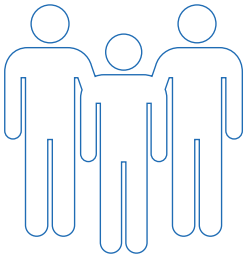
Auch das Internet stellt einen Raum dar, der genutzt werden kann. Die freie Verfügbarkeit dieses Raums bietet manche Vorteile, hat aber Besonderheiten, die auch mit Risiken verbunden sind.

Der Raum im Internet

- ist permanent zugänglich, kann also nicht abgeschlossen werden,
- ist grundsätzlich für jede/n zugänglich; wenn dies nicht gewünscht ist, müssen Zugänge extra eingeschränkt werden,
- ist grundsätzlich öffentlich; spezielle Vorkehrung zur Wahrung der Integrität und zum Schutz personenbezogener Daten sind erforderlich,
- bewahrt Äußerungen und die Spuren von Begegnung auf; darauf haben Netzbetreiber Zugriff, zum Beispiel um Persönlichkeitsprofile für individualisierte Werbung zu erstellen.

Verweis
Weitere Besonderheiten der „Im Internet informieren und kommunizieren“ werden in **Kapitel 8** angesprochen.

Wichtig
Viele Selbsthilfegruppen berichten – insbesondere solche, bei denen das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht –, dass sich der Raum mit seinem Mobiliar und seiner Ausstattung letztlich als doch nicht so wichtig herausgestellt hat, denn das Miteinander und die „innere Atmosphäre“ der Gruppe sei es, worauf es doch viel mehr ankomme.



Gemeinsam sind wir stark

Jede Selbsthilfegruppe wird ihren eigenen Weg finden und selber bestimmen, was sie tun und was sie lassen will. Das ist geradezu ein Kernelement der Selbsthilfegruppen-Idee.
Wie Sie die Gruppenarbeit gestalten und welche Ziele Sie entwickeln, wird ganz wesentlich von Ihren Gründen und den Gründen der anderen Gruppenmitglieder abhängen.

Gründe, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen

Die Gründe für die Teilnahme an der Gruppe sind für jeden Menschen unterschiedlich und oft sehr persönlich. Deswegen ist es hilfreich, sich zunächst darüber zu verständigen. Sie sollten in der Gruppe ausführlich über Ihre Motive, Wünsche, Hoffnungen, aber auch über Ihre Ängste und Befürchtungen sprechen. Es wird sich dann herausstellen, worin man übereinstimmt, was eine gute Ergänzung zu den eigenen Ansichten und Absichten darstellt, wo sie möglicherweise aber auch nicht vereinbar sind.

Gründe können beispielsweise sein:

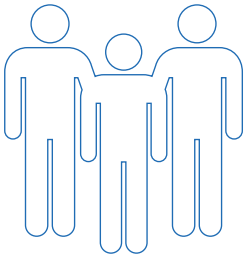
- aus Verzweiflung herauszufinden und wieder Mut zu fassen
- der Wunsch, sich selber in der Begegnung mit anderen Menschen besser kennenzulernen und weiter zu entwickeln
- mehr Informationen zu bekommen
- Unterstützung und Verständnis bei Menschen zu finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung kennen
- neue Freundschaften in einem Kreis zu schließen, in dem man sich anerkannt und verstanden fühlt
- andere Menschen in der Gruppe zu unterstützen

- gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen
- die Öffentlichkeit über Probleme und Missstände zu informieren
- sich für Maßnahmen zur Lösung bestimmter Probleme einzusetzen
- das Leben trotz einer schwerwiegenden Krankheit, einer sozialen Notlage oder einer traumatischen Erfahrung zu bewältigen
- die eigene Isolation zu überwinden
- in einer Umbruchphase Orientierung zu finden
- auf das Versorgungssystem und das soziale Umfeld Einfluss zu nehmen.

Was für die Gruppenarbeit in Frage kommt

Wir haben im Folgenden einige mögliche Arbeitsaufgaben und Aktivitäten von Gruppen in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zusammengestellt. Was davon für Sie in Frage kommt, hängt natürlich vom Thema Ihrer Gruppe ab sowie von den Begrenzungen und Fähigkeiten sowie den Wünschen und Neigungen der Mitglieder. Selbstverständlich können Sie sich dabei auch bei anderen bereits bestehenden Gruppen und Vereinigungen informieren und orientieren.

Verweis
Nutzen Sie die Literaturhinweise in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“, um die Ziele, Arbeitsweisen und die Aktivitäten einzelner Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen kennenzulernen.



Hilfe annehmen – Hilfe geben

Selbsthilfegruppen unterscheiden sich von anderen Gruppenangeboten, zum Beispiel Schulungen, Kursen oder Therapiegruppen, dadurch, dass es hier nicht eine/n ausgewiesene/n Leiter/in (Trainer/in, Therapeut/in) gibt, der aufgrund besonderer Qualifikation professionell oder ehrenamtlich anderen hilft, sie behandelt, betreut, versorgt, schult oder Ähnliches.
In Selbsthilfegruppen hingegen finden Prozesse des Hilfe-Gebens und Hilfe-Annehmens wechselweise zwischen gleichermaßen Betroffenen statt. Man wechselt immer wieder zwischen Hilfsbedürftigkeit und Hilfestellung hin und her. Bei einem optimalen Gruppenverlauf sind die jeweiligen Anteile sogar ausgeglichen. Jedes Mitglied sollte seine Fähigkeiten und Erfahrungen einbringen und jedes von den anderen in der Gruppe profitieren.
Knapp gesagt, bedeutet das: In einer Selbsthilfegruppe hilft jede/r den anderen und diese wiederum ihr und ihm (wechselseitige Hilfe). Und jede/r zeigt, wie sie / er sich selber hilft, und dient dadurch den anderen als Selbsthilfe-Vorbild.
In einer aktuellen Situation wird es aber immer auch Unterschiede geben, zum Beispiel zwischen solchen Gruppenmitgliedern, die gerade mit einem neuen Krankheitsschub konfrontiert sind, in einer Krise stecken, einen Rückschlag erleiden oder sich zurückziehen, und solchen, die gerade stabilisiert sind, den anderen Hoffnung und der Gruppe Impulse geben können und initiativ werden.
Auf Dauer aber sollen sich möglichst alle aktiv und eigenverantwortlich beteiligen.

Teilung und Übernahme von Funktionen

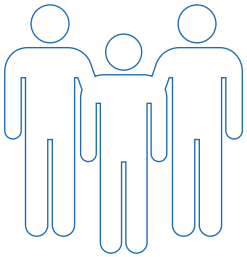
Jedes Mitglied sollte seine Fähigkeiten und Erfahrungen in die Gruppe einbringen. Wir haben betont, wie wichtig es ist, dass sich möglichst alle an den Gruppenaufgaben beteiligen sollten. Für die Gruppe ist es sehr wichtig, für Wechsel und Nachfolge bei Aufgaben zu sorgen. Nicht nur um zu verhindern, dass das meiste bei wenigen hängen bleibt, sondern auch um gewappnet zu sein, wenn jemand zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen Aufgaben nicht mehr erfüllen kann.

In einer Selbsthilfegruppe sollte ein Wechsel bei der Zuständigkeit für bestimmte Aufgaben sehr sorgfältig angegangen werden. Am besten geschieht dies schon von Anfang an.
Es braucht Offenheit, Mut und Geschick bei der Organisation von gemeinsamer und geteilter Verantwortung in der Gruppe.

Inhaltlich scheint manches eher leicht, weil es von vielen eingeübt ist, zum Beispiel Beratungsgespräche mit Neuinteressierten zu führen, manches scheint schwieriger, zum Beispiel die Pflege der Internetseite oder die Beantragung von Fördermitteln, weil die Kenntnisse nicht ausreichen.
Für die Gruppe, die ja ein Beziehungsgeflecht ist, spielt es aber eine große Rolle, dass ein solcher Wechsel auch eine sehr persönliche Seite hat: die bisherigen Funktionsträger brauchen Anerkennung und Wertschätzung für das Geleistete, die Nachfolger brauchen Ermutigung für das Kommende und Vertrauen in die Art, wie sie die Aufgabe erfüllen wollen. Die „Bisherigen“ müssen ihre Erfahrungen und ihr Wissen weitergeben und auch Loslassen können und es akzeptieren, dass eine Aufgabe von anderen möglicherweise anders erfüllt wird – je nach Fähigkeiten, Neigungen und Eigenheiten. Die „Zukünftigen“ müssen die Erfahrungen und das bisher Geleistete annehmen können und nicht plötzlich alles ganz anders machen wollen, was auch die anderen in der Gruppe irritieren könnte.

Regeln für die Gruppenarbeit

Es gibt keine festen Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil.
In manchen Gruppen ergeben sich aber Schwierigkeiten, die von Unerfahrenheit im Vorgehen der Gruppe herrühren. Wir geben Gruppen, insbesondere jenen, bei denen das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht, im Folgenden einige Empfehlungen für den Umgang miteinander. Sprechen Sie in der Gruppe darüber.

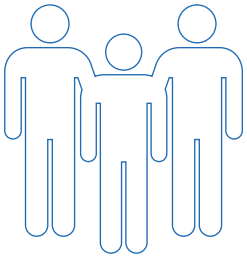


Empfehlungen für Gruppengespräche

- Jede/r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Jede/r soll in der Gruppe zu Wort kommen. Sinnvoll kann es sein, zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine Blitzlicht-Runde durchzuführen. Jede/r ergreift dann reihum das Wort und spricht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.
- Es kann immer nur eine/r sprechen. Dabei sollte jede/r den Mut zur „Ich-Form“ aufbringen. Die „Man“- oder „Wir-Form“ sollte vermieden werden. Jede/r sollte sich direkt an die anderen in der Gruppe wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen.
- Es sollte nicht über Außenstehende (zum Beispiel die Partnerin / den Partner), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.
- Gefühle, auch „negative“ Empfindungen, die im Alltag häufig unterdrückt werden: Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Kränkung, Scham und so weiter sollten in der Gruppe mit der größtmöglichen Offenheit geäußert werden.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe sollte den Verlauf unterbrechen, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden.
- Eigenständigkeit muss respektiert werden. Nur über Meinungen kann man diskutieren. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jede/r muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren.
- Niemand sollte beschwichtigend oder besserwissend Ratschläge erteilen, wo jede/r nur für sich selbst entscheiden und das eigene Tun verantworten kann.
- Keine/r sollte sich und andere bei der Lösung von Schwierigkeiten unter zeitlichen Druck setzen. Probleme sollten offen gelassen werden, denn so wie sie nicht von heute auf morgen entstehen, so können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden.
- Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist ja in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Diskussionen über bestimmte Themen sollten extra vereinbart werden.
- Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird gegenüber Außenstehenden Stillschweigen bewahrt.

Beachten Sie
„Besserwisserische Ratschläge“ können ignoriert werden. Manchmal wird die Weitergabe von Informationen und Erfahrungen aber als „Beratung“ verstanden. Meinungsäußerungen sind kein Problem, bestimmte Beratungstätigkeiten dürfen allerdings nur von qualifizierten Berufsgruppen durchgeführt werden – zum Beispiel von Ärzt/innen, Jurist/innen oder Steuerberater/innen. Dabei spielen auch Haftungsfragen eine Rolle.

Verweis
„Beratung“ in und durch Selbsthilfegruppen wird auch in **Kapitel 15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“ angesprochen.



Zum Umgang mit Neuen

Viele Selbsthilfegruppen – zum Beispiel die Meetings der Anonymousgruppen – sind jederzeit offen für Neue, manche nur phasenweise.
Über den Kontakt zu Neuen und die Aufnahme in die Gruppe sollte unbedingt gesprochen werden, denn die kontinuierliche Gruppenarbeit kann durch Neue auch ziemlich strapaziert werden. Spätestens, wenn diese mit ihrer Problematik eine ganze Gruppensitzung dominiert haben und bei der nächsten Gruppensitzung gar nicht wieder auftauchen, und wenn bei der nächsten Sitzung erneut Neue kommen, die sich ähnlich verhalten, ist die „normale“ Gruppenarbeit gestört. Es wird klar, dass es sinnvoll ist, ein Verfahren zu überlegen.
Fragen dabei sind:

- Soll man Neuen eine bestimmte Zeitspanne für ihre persönliche Darstellung einräumen? Der Problemdruck ist in aller Regel sehr groß.
- Sollen Neue erst mal schauen, die Gruppe kennenlernen, sehen wie alles so läuft, und verabreden, dass sie sich erst in einer späteren Sitzung umfassend zu sich und ihrer Problematik äußern?
- Welche Erwartungen hat der die / der Neue an die Gruppe, was kann sie / er einbringen? (Auch die Beteiligung an der offenen Aussprache ist ein Einbringen!)
- Soll es eine feste persönliche Kontaktperson geben (Bei verschiedenen Neuen kann man sich auch gut abwechseln!)?

Antworten auf solche Fragen muss jede Gruppe für sich selbst finden. Vieles hängt ja auch vom grundsätzlichen Arbeitsstil der Gruppe und der Persönlichkeit der Gruppenmitglieder und der Neuen ab.

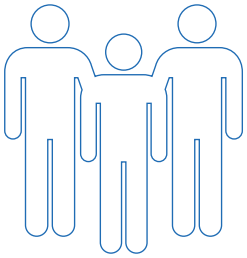
Sinnvoll ist es mit Neuen zu verabreden, dass sie nicht sofort entscheiden, ob sie bleiben und Mitglied werden wollen, sondern dass sie an einer bestimmten Anzahl von Sitzungen, zum Beispiel vier Sitzungen, verbindlich teilnehmen und erst dann ihre Entscheidung treffen. Die Entscheidung sollte in der Gruppe mitgeteilt werden. Einfach wegzubleiben kann die Gruppe irritieren und verunsichern.

Sollten einmal viele Interessierte zur Gruppe stoßen (wollen) (zum Beispiel nach einer Veranstaltung), könnte ein separates „Neuen-Treffen“ anberaumt werden, in dem wichtige Sachinformationen gegeben, Struktur und Aktivitäten der Gruppenarbeit vorgestellt und die Schritte zur Integration in die Gruppe besprochen werden.

Tipps und Informationen

Die Selbsthilfegruppen-Idee geht davon aus, dass die meisten Betroffenen mehr oder weniger gut über ihre Problematik beziehungsweise ihre Erkrankung Bescheid wissen. Vor allem wissen Betroffene am besten – besser oft als Fachleute –, was es heißt, damit zu leben! Man spricht vom „Expertentum der Betroffenen“, von erlebter und erfahrener Kompetenz – im Unterschied zur erlernten Kompetenz der Expert/innen.
Wenn Sie dies ernst nehmen und Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen in der Gruppe zusammentragen und miteinander kombinieren, werden Sie erstaunt sein, wie viel in einer Selbsthilfegruppe steckt und wie jedes Mitglied davon profitieren kann.
Gleichzeitig gibt es außerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe natürlich auch weiterhin Fachleute, die Sie bei Fragen, bei Unsicherheiten, bei Hilfewünschen hinzuziehen können, die Sie aber auch über Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen informieren sollten.
Ungenügende Information und damit verbundene Ängste und Verunsicherung werden von vielen Betroffenen immer wieder beklagt. Im Internet stößt man meist auf eine unübersichtliche Vielfalt von Informationen, die auch nicht immer verständlich oder gar widersprüchlich sind. Der Austausch in Selbsthilfegruppen bietet hier in aller Regel Klärung.

Praktisch alle Selbsthilfegruppen kümmern sich um diese beiden Aufgaben der gegenseitigen Hilfe und der Informationsweitergabe – und wahrscheinlich wollen auch Sie in Ihrer Gruppe dies tun. Ob und wann noch weitere Vorhaben und Aktivitäten, auf die wir im Weiteren hinweisen, für Sie in Frage kommen, müssen Sie in Ihrer Gruppe entscheiden. Überstürzen Sie nichts, und setzen Sie sich nicht unter Druck. Manches ist für Sie vielleicht gar nicht sinnvoll oder (noch) nicht geeignet.



„Dienstleistungen“ anbieten

Manche Selbsthilfegruppen entwickeln bestimmte „Dienste“ für ihre Mitglieder: Sie richten eine Krabbelstube oder eine Vermittlungsstelle für Kinderbetreuung ein, sie bieten Gymnastik oder Rehabilitationssport an, sie führen Kurse für Entspannung oder mit sozialen Übungen durch, sie organisieren die Nutzung von Turnhallen oder Schwimmbädern unter besonders günstigen Bedingungen und Ähnliches mehr.
Nicht wenige Selbsthilfegruppen kommen im Laufe ihrer Arbeit an einen Punkt, wo sie überlegen, Beratung und Unterstützung auch für solche Betroffene anzubieten, die nicht oder noch nicht Mitglieder der Gruppe sind. Insbesondere neue Gruppen sollten in dieser Beziehung allerdings erst einmal vorsichtig sein und bedenken, ob sie das, was sie an kleinen oder größeren „Diensten“ anbieten wollen, auch tatsächlich auf Dauer und verlässlich leisten können. Dies betrifft zum Beispiel auch die Kosten, die möglicherweise anfallen, und den Zeitaufwand, der mit solchen „Diensten“ einhergeht. Manche Arten von Hilfe lassen sich besser informell von Mitglied zu Mitglied leisten als durch die Gruppe insgesamt. Andere Unterstützung können Sie vielleicht über bestehende Organisationen und Einrichtungen bekommen.

Wenn die Gruppe sich doch entscheidet, selber eine Art von „Dienstleistung“ anzubieten: Ziehen Sie das Ganze am Anfang nicht gleich zu groß auf. Fangen Sie klein an und lassen Sie es wachsen.

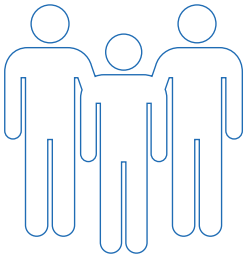
Verweise
Die Darstellung von Angeboten und „Dienstleistungen“ der Gruppe in der Öffentlichkeit und der Fachwelt kann zu Problemen führen. Zu Risiken bei der Öffentlichkeitsarbeit siehe **Kapitel 11** „Öffentlich werden“, zur Problematik der Konsumhaltung von Interessierten siehe **Kapitel 7** „Den Rücken stärken“.

Gesellige Aktivitäten

Soweit die Mitglieder Spaß daran haben und es sich leisten können, kann es für das Gruppenklima und den Zusammenhalt positiv sein, wenn die Gruppe ab und zu etwas Geselliges unternimmt.
Ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier gehören bei fast allen Selbsthilfegruppen zu den Höhepunkten des Jahres.

Andere Beispiele geselliger Aktivitäten sind:
- ein gemeinsames Kochen und Essen
- ein Kinderfest
- ein bunter Abend mit Angehörigen und Freund/innen
- ein Ausflug ins Grüne
- eine Filmvorführung
- einen Tanzabend
- eine Dampferfahrt
- ein Museums- oder Theaterbesuch
- ein Kaffeenachmittag
- ein gemeinsames Wochenende.

Solche Aktivitäten sind besonders wichtig für Menschen, die sich wegen einer Behinderung, einer körperlichen oder psychischen Erkrankung sozial sehr zurückgezogen haben.
Viele schämen sich oder sind stark verunsichert, was ihre Lebensfähigkeit angeht. Diese zu stärken, (noch) bestehende Möglichkeiten wiederzuentdecken und auszuprobieren, statt nur den verlorenen nachzutrauern, das kann durch gesellige Aktivitäten gelingen. Gemeinsam sind Sie nicht nur stärker, sondern auch mutiger!



Allerdings geht es in der Gruppe nicht um bloßes Vergnügen. Es gilt, das richtige Verhältnis zwischen Unterhaltung und Ernsthaftigkeit zu finden; das ist eine Frage der Balance. Schließlich sind Selbsthilfegruppen im Kern Arbeitsgruppen, nämlich für die Arbeit an persönlichen, sozialen und gesellschaftlichen Problemen und Schwierigkeiten.
Ausnahmen sind natürlich solche Gruppen, bei denen die Freizeitgestaltung im Mittelpunkt steht, die sie sogar als ihr wesentliches Problem ansehen, mit dem sie sich beschäftigen wollen, um aus Isolation und Einsamkeit, aus Leere und Passivität herauszufinden.

Aktionen und Veranstaltungen durchführen

Aktionen und Veranstaltungen zu planen und durchzuführen, muss nicht gleich bedeuten, dass die Gruppe Protestmärsche und Kundgebungen veranstaltet, um die Öffentlichkeit auf bestimmte Mängel und Missstände aufmerksam zu machen und sich für Änderungen einzusetzen. Viel häufiger sind begrenzte Vorhaben: Die Gruppe macht einen Informationsstand, um Interessierte über die Gruppe aufzuklären und gegebenenfalls neue Mitglieder zu gewinnen. Oder sie organisiert eine Vortragsveranstaltung mit Fachleuten und lädt dazu die Presse ein.
Aktionen und Veranstaltungen bedeuten oft Aufschwung für die Gruppe. Alle sind begeistert und beteuern, dass sie auf jeden Fall mitmachen wollen. Aber Sie müssen sich rechtzeitig fragen: Schaffen wir das auch, ohne uns zu überfordern? Gemeinsam klären sollten Sie deshalb immer: Was kommt nach der Aktion oder Veranstaltung?

Verweise
Hinweise und Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit finden Sie in **Kapitel 11** „Öffentlich werden".
Die Melde- und Genehmigungspflicht bei öffentlichen Veranstaltungen und die Veranstalterhaftung werden auch in **Kapitel 15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben" angesprochen.

Entwicklungen in der Gruppe

Wenn Mitglieder ausscheiden

Einige Mitglieder werden die Gruppe nur als Übergangshilfe nutzen. Sie werden nicht mehr mitmachen, sobald es ihnen besser geht oder wenn sie die gewünschten Informationen erhalten haben. Das passiert mehr oder weniger in allen Selbsthilfegruppen und sollte Sie daher nicht beunruhigen.

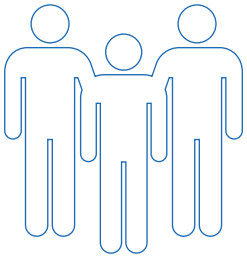
Wenn Schwierigkeiten bestehen

Es kann aber auch sein, dass es in der Gruppe ausgesprochene oder unausgesprochene Schwierigkeiten gibt, die einige veranlassen, auszuscheiden. Falls Sie dieses Gefühl haben, sollten Sie es im Interesse der gesamten Gruppe auf jeden Fall ansprechen.
Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppe lassen sich vermeiden, Probleme lassen sich lösen. Hilfreich ist die Beratung mit anderen, die schon Erfahrung in der Arbeit von Selbsthilfegruppen haben. Das können Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen sein oder Fachleute der Selbsthilfeunterstützung, die Sie in Selbsthilfekontaktstellen antreffen.

Verweise
In **Kapitel 7** „Den Rücken stärken" sind einige Klippen und Schwierigkeiten dargestellt, zur deren Überwindung Sie sich bei erfahrenen Selbsthilfegruppen und Fachleuten um Hilfestellung bemühen können. Zum Beispiel bieten Selbsthilfekontaktstellen eine solche Hilfestellung an. Informationen zu den Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen".

Schritt für Schritt

Unterschiedliche Vorhaben und Handlungen brauchen unterschiedliche Wege. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Aktivitäten zu entfalten. Lassen Sie sich von der Fülle der Möglichkeiten nicht abschrecken. Suchen Sie sich das heraus, was die Gruppe unternehmen will und kann. Einiges erscheint heute noch zu zeitaufwändig und zu schwierig, kann aber später vielleicht verwirklicht werden. Denken Sie dabei immer daran, gemeinsam zu klären, was von Ihnen und von der Gruppe organisatorisch, personell und finanziell geleistet werden kann.



Kompetenzen entwickeln, Tatkraft stärken

Menschen, die in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, arbeiten unabhängig und selbstverantwortlich. Sie kennen sich anfangs vielleicht noch nicht so gut, mit der Zeit aber immer besser mit ihren eigenen Schwierigkeiten und Problemen und mit ihrer Gruppe aus: Sie entwickeln „Betroffenenkompetenz“ und Kompetenz in ihrer Gruppenarbeit. Gleichwohl haben es viele Gruppen als wertvoll erfahren, bei ihrer Arbeit unterstützt zu werden. Manchmal kann es für eine Gruppe sogar angebracht sein, sich Hilfe von außen zu holen. Das richtige Maß ist wichtig. Dieser Abschnitt gibt einige Anhaltspunkte dafür, wann zusätzliche Hilfe sinnvoll sein kann, von wem Sie diese erhalten und welche Arten von Hilfe sich als förderlich erweisen können. Wenn Sie alles nutzen, was möglich ist, laufen Sie Gefahr, dass die Gruppe ihre Selbstständigkeit verliert. Es ist besser, wählerisch zu sein und genau zu überlegen, was Sie wirklich brauchen und von wem Sie es annehmen möchten.
Haben Sie keine Scheu, Hilfsangebote auch abzulehnen, wenn Sie lieber selbstständig weiterkommen wollen.

Wann die Hilfe von Außenstehenden sinnvoll sein kann

1. Wenn die Gruppe gerade beginnt

Selbsthilfegruppen können vor allem zu Beginn ihrer Arbeit von einer Unterstützung durch Außenstehende profitieren. Die Anfangsphase einer Gruppe ist eine Zeit der Unsicherheit, Infragestellung und Verletzbarkeit, und viele finden eine Unterstützung und Ermutigung zu diesem Zeitpunkt als eine große Erleichterung.

Hinweis
Selbsthilfekontaktstellen bieten einer Gruppe beim Start Unterstützung an. Manche arbeiten mit dem Modell der so genannten „In-Gang-Setzung“. In-Gang-Setzer® sind engagierte Menschen mit Gruppenerfahrung und -kompetenz, die eine Selbsthilfegruppe in der Anfangsphase begleiten, ohne selbst von dem Problem, um das es geht, betroffen zu sein. Sie werden von den Kontaktstellen auf die Übernahme dieser Rolle vorbereitet und supervisorisch begleitet.

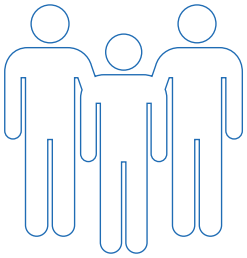
2. Wenn die Gruppe sich entwickelt und verändert

Viele Gruppen entwickeln und verändern sich während ihrer Arbeit. Die Anzahl oder die Zusammensetzung der Mitglieder wechselt, oder die Ziele der Gruppenarbeit werden andere. Es kann sein, dass die Mitglieder mit solchen Veränderungen ganz gut umgehen können. Umso besser! Aber einige Gruppen haben die Erfahrung gemacht, dass dies Zeiten sind, in denen sie Hilfe von außerhalb annehmen möchten – und wenn es nur ein/e Außenstehende/r ist, der Rückmeldung über das eigene Tun und gegebenenfalls Bestärkung gibt oder der über die Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppen in ähnlichen Situationen berichten kann. Die Verantwortung für das weitere Vorgehen bleibt ganz bei der Selbsthilfegruppe. Sie sucht sich aber einen „Dialogpartner“, der aus anderer Perspektive auf die Fragestellung schauen kann, neue Ideen und Anregungen einbringt, auch einmal scheinbar Selbstverständliches in Frage stellt. („Das haben wir schon immer so gemacht.“ „Warum eigentlich?“)

Hinweis
Schon in der Startphase, besonders aber zum Gelingen der Gruppenarbeit wird von manchen Gruppen das Beratungsmodell „Betroffene beraten Betroffene“ (Peer Counseling) praktiziert. Ganz anders als bei dem „In-Gang-Setzer®-Modell“ sind es hier Gleichbetroffene, die sich gegenseitig beraten und unterstützen.

3. Wenn die Gruppe in eine Krise gerät

Man geht immer von der Hoffnung aus, dass alles gut geht und die Selbsthilfegruppe erfolgreich arbeitet. Es ist aber ganz normal, dass – wie in jeder menschlichen Beziehung übrigens – manchmal unerwartete Schwierigkeiten in der Kommunikation und bei Aktivitäten auftreten. Das Engagement in Selbsthilfegruppen führt ja nicht zwangsläufig zu Problem- und Konfliktfreiheit. Es bietet vielmehr eine Möglichkeit, sich mit Problemen und Konflikten bewusst und solidarisch auseinanderzusetzen. Dies kann aber eine Gruppe auch zeitweilig überfordern. In einer Krisenzeit kann es sinnvoll sein, dass eine Selbsthilfegruppe sich spezielle Hilfe sucht, eine gruppendynamische Beratung oder eine Supervision, wie Fachleute es nennen würden.



3.1. Überforderung und Selbsthilfekonsum

Man Manche Selbsthilfegruppen klagen über Überforderung, Überlastung und über eine sinkende Bereitschaft zu einem aktiven Engagement in der Gruppe. Menschen tauchen bei ihnen auf, die etwas wissen, die Materialien, fachliche Hinweise oder eine aufklärende Beratung haben, selbst aber nichts einbringen wollen. Diese Haltung kann man durchaus als „Selbsthilfekonsum“ bezeichnen.
Im Hintergrund mag die steigende Anerkennung der fachlichen Kompetenz von Selbsthilfegruppen – insbesondere im Gesundheitsbereich – eine Rolle spielen, die auch Menschen anspricht, die Angebote der Selbsthilfe nutzen wollen, ansonsten aber keine Ambitionen für eine sozial-kommunikative und solidarisch-aktive Mit-Verantwortlichkeit haben. Dies kann die Selbsthilfegruppenarbeit wirklich in Frage stellen. Selbsthilfegruppen müssen sich unbedingt vor diesem Verhaltenstypus schützen lernen. Sie sollten allerdings auch darüber nachdenken, inwieweit sie eine solche „Konsumhaltung“ nicht durch die öffentliche Herausstellung von „Angeboten“ und „Dienstleistungen“ selbst mit hervorbringen.

Verweis
Zu Risiken bei der Öffentlichkeitsarbeit siehe **Kapitel 11** „Öffentlich werden“.

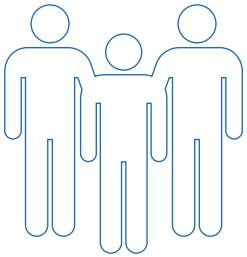
Selbsthilfegruppen sollten trotz unterschiedlicher Schwerpunkte in den Handlungsfeldern in ihrer Öffentlichkeitsarbeit – und auch sich selbst gegenüber – deutlich machen, was gemeinschaftliche Selbsthilfe für sie im Kern immer heißt: Trost, Verständnis, offenes Gespräch, gegenseitige Hilfe, Teilung von Aufgaben, tatkräftiges solidarisches Miteinander.
Bei den immer stärker wachsenden Aufgaben der Information, Beratung, Betreuung und Interessenvertretung sollten sie darauf achten, dass die zentralen Binnenkräfte nicht verloren gehen. Und vor allem: Sie sollten vorsichtig sein mit der Präsentation von Angeboten – selbst wenn Geldgeber, Fachgesellschaften oder Versorgungseinrichtungen ein solches „Profil“ erwarten. Denn: Die Geister, die man rief, wird man so leicht nicht wieder los.

3.2. Auflösungserscheinungen

Die Selbsthilfegruppe „schwächelt“, nichts geht mehr so richtig weiter, es kommen immer weniger zu den Treffen, gemeinsame Aufgaben können nicht mehr erfüllt werden. Dies ist in der Tat eine Krise. Zugleich ist es ein Weckruf, über die Gruppe, die gemeinsame Arbeit und die Ziele neu nachzudenken. In einer solchen Situation ist es in hohem Maß angebracht, sich Hilfe zu suchen und sich mit anderen zu beraten. Dies können sowohl Mitarbeiter/innen der Selbsthilfekontaktstelle, als auch andere Gruppen vor Ort oder der Landes- bzw. Bundesverband sein, wenn die Gruppe dort Mitglied ist.

Aber: Selbsthilfegruppen können sich auch auflösen. Vielleicht haben sie ihren Zweck erfüllt. Das wäre wunderbar. Bei vielen Gruppen, die sich nicht mit einer dauerhaften, sondern mit einer vorübergehenden Problemstellung befassen, gehört dies ja zu den Grundüberlegungen. Manche, die weitermachen wollen, können sich einer anderen Gruppe anschließen oder vielleicht eine neue gründen.
Schwieriger ist es bei dauerhaften Problemstellungen wie bei einer chronischen Erkrankung oder Behinderung. Viele außenstehende Betroffene und manche Versorgungseinrichtung wünschen Gruppen auf Dauer, die sie ansprechen und mit denen sie zusammenarbeiten können. Wenn eine Gruppe sich auflösen würde, entfiele eine wichtige Ansprech- und Kooperationspartnerin.

Wichtig
Eine Selbsthilfegruppe wird von Menschen gemacht, sie ist keine abstrakte Institution. Menschen müssen zueinander finden und tätig sein wollen. Wenn die Aktiven nicht weitermachen wollen oder können, sind andere gefragt. Und manchmal sind diese nicht da. Das ist bedauerlich. Immer aber kommt es auf die Menschen an!



Wer Ihnen Hilfen geben kann

Sie können sich an eine Reihe von Einrichtungen und Organisationen wenden:

Hilfen von örtlichen / regionalen Selbsthilfekontaktstellen

In vielen Städten und Regionen der Bundesrepublik Deutschland gibt es Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen und -interessierte, inzwischen an über 340 Orten. Spezielle Einrichtungen sind Selbsthilfekontaktstellen. Sie verfügen über hauptamtliches Personal und sind mit Ressourcen zur Selbsthilfeunterstützung ausgestattet. In Gesprächen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dort erhalten Sie Rückenstärkung und können besprechen, wo und bei wem sie solche ebenfalls bekommen können.

Von Selbsthilfekontaktstellen werden oft folgende Hilfen in Anspruch genommen:

- Hilfen bei der Gruppengründung
- allgemeine Ratschläge zur Gruppenarbeit, die auf den Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppen beruhen
- Kontaktvermittlung zu anderen Gruppen in der Nähe, deren Thematik und / oder Arbeitsweise ähnlich ist
- praktische Unterstützung zum Beispiel bei der Raumsuche
- Beratung durch eine neutrale außenstehende Person, die zuhört und mit der man über die Schwierigkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit sprechen kann
- Beratung und Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Kontaktvermittlung zu Fachleuten
- Unterstützung bei der Durchführung von Veranstaltungen
- Fortbildungen zu verschiedenen Aspekten der Selbsthilfegruppenarbeit
- Auskunft über Fördermöglichkeiten und Unterstützung bei Anträgen.

Die genaue Art der Unterstützung, die Sie erhalten können, richtet sich nach den Bedürfnissen Ihrer Gruppe und nach den Möglichkeiten, über die die Selbsthilfekontaktstelle verfügt.

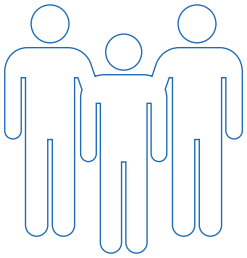
Auch weitere Organisationen und Einrichtungen – zum Beispiel öffentliche Verwaltungen, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, Volkshochschulen und so weiter – bieten verbindlich, aber in begrenztem Umfang neben ihrer eigentlichen Aufgabenstellung (als Nebenaufgabe) Informationen und Kontakte zu Selbsthilfegruppen sowie technische und organisatorische Unterstützung an.

Verweis
Informationen zu den Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

Hinweis
Welche Unterstützungseinrichtungen für Selbsthilfegruppen und -interessierte es in Ihrer Nähe gibt, können Sie bei der NAKOS erfahren oder im Internet unter www.nakos.de (ROTE ADRESSEN – Selbsthilfeunterstützung in Deutschland) abrufen.

Hilfen von Fachleuten in anderen professionellen Einrichtungen

Verweis
Hinweise auf Unterstützungsmöglichkeiten durch Personen, die in Versorgungs-, Hilfe- oder Bildungseinrichtungen beruflich tätig sind, finden Sie in **Kapitel 10** „Mit Fachleuten zusammenarbeiten“.



Hilfen von anderen Selbsthilfegruppen

Es gibt heute schon so viele Selbsthilfegruppen, dass es eigentlich kein großes Problem mehr sein dürfte, mit anderen Selbsthilfegruppen in Kontakt zu treten. Selbst wenn Gruppen ganz unterschiedliche Probleme bearbeiten, finden sie es oft hilfreich und ermutigend, miteinander Kontakt aufzunehmen. Manche haben engere Beziehungen zueinander geknüpft und treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch. Die Termine solcher Treffen sind gegebenenfalls bei Selbsthilfekontaktstellen zu erfahren.

Statt unsystematischer und gelegentlicher Treffen sollten Sie es anstreben, regelmäßig Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen zu halten. Solche Zusammenkünfte werden oft „Gesamttreffen“ genannt, was jedoch nicht eine Vollversammlung sämtlicher Mitglieder aller Gruppen bedeutet. Solche regelmäßigen Treffen von Einzelnen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen dienen dem Erfahrungsaustausch. Das kann sich dann auch auf die jeweiligen Gruppen sehr positiv auswirken. Solche Treffen sind auch eine gute Möglichkeit, gemeinsam Aktivitäten zu überlegen und zu planen. An „Gesamttreffen“ sind in der Regel auch professionelle Berater/innen aus den Selbsthilfekontaktstellen beteiligt, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn in der Gruppenarbeit Fragen oder Probleme auftauchen.

Hilfen von Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene

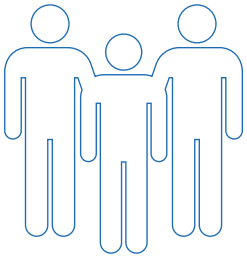
Viele Selbsthilfegruppen, sowohl im Bereich körperlicher Erkrankungen und Behinderungen als auch bei psychischen Erkrankungen und sozialen Problemlagen, sind Mitglied in einer bundesweiten Selbsthilfeorganisation oder haben Kontakt zu einer solchen.
Die Beziehungen zwischen den einzelnen Gruppen und den Organisationen unterscheiden sich allerdings sehr. Manche stehen in häufigem Kontakt mit dem Bundes- oder Landesverband und bekommen kontinuierlich Unterstützung, sie erhalten zum Beispiel Bücher, Filme, Broschüren, Werbe- und andere Informationsmaterialien. Vielfach gibt es Fortbildungsangebote zu Fachfragen der Erkrankung, Behinderung beziehungsweise sozialen Problemlage, manchmal auch zur Gruppenarbeit. Weiterhin werden regionale und / oder bundesweite Treffen durchgeführt, die den Zweck haben, den Erfahrungsaustausch zu fördern, die Interessenvertretung gegenüber behördlichen und politischen Instanzen zu stärken und eine Einstellungsänderung in der Bevölkerung gegenüber der jeweiligen Erkrankung, Behinderung oder Problemstellung zu bewirken.

Daneben hat sich in den letzten Jahren eine große Anzahl von Gruppen im psychosozialen Bereich gegründet. Dazu gehören zum Beispiel Gruppen, die sich mit seelischen Problemen, mit Trennung und Verlusterlebnissen, Störungen des Essverhaltens, mit Süchten (auch mit so genannten nicht stoffgebundenen, zum Beispiel Glücksspielsucht), mit Problemen des Alters und der Einsamkeit, nach Haft- oder Klinikentlassung und so weiter beschäftigen. Auch hier haben sich manche überregional organisiert, aber sehr viele arbeiten ohne eine solche Rückendeckung. Solche Selbsthilfegruppen sind in besonderer Weise auf die Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen angewiesen. Selbsthilfekontaktstellen stehen aber genauso den Gruppen vor Ort zur Verfügung, die einer Selbsthilfeorganisation angehören.

Brauchen Sie überhaupt Unterstützung?

Sie wissen am besten, was Sie brauchen – auch welche Rückenstärkung. Sie müssen selber klären und entscheiden, welche Unterstützung Sie von wem erhalten und annehmen wollen.

Also denken Sie nicht, Sie *müssten* zusätzliche Hilfen in Anspruch nehmen. Sie können auch beschließen, dass Sie das nicht wollen und dass Ihre Gruppe ausschließlich mit den Möglichkeiten gegenseitiger Hilfe und den Aktions- und Handlungsfähigkeiten der Mitglieder auskommen will. Auch das ist völlig in Ordnung.



8 Im Internet informieren und kommunizieren

Virtuell ist auch real

Selbsthilfe im Internet – hierunter sind ganz verschiedene Dinge zu verstehen. Da ist einerseits das Internet als das Informations- und Kommunikationsmedium unserer Zeit. Im Jahr 2020 sind 94 Prozent aller deutschen Bundesbürger online. Das heißt, alle diese Menschen verfügen über einen Zugang zum Internet, sei es zuhause an ihrem Computer, sei es unterwegs über ihr Smartphone oder indem sie in ein Internetcafé gehen. Über das Internet gelangen viele Betroffene zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Das Internet ist also mittlerweile ein sehr wichtiges Medium, um Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeorganisationen zu finden.

Entsprechend nutzen viele Aktive in der Selbsthilfe das Internet für ihre Öffentlichkeitsarbeit. Sie haben eine eigene Internetseite, auf der sie über ihre Aktivitäten berichten und Informationen über ihre Problematik bereitstellen. Ohne Verbindlichkeiten eingehen zu müssen, können Interessierte dort nachlesen, was die Selbsthilfegruppe tut, wer dort aktiv ist und gegebenenfalls ob und wie die Gruppe gefördert wird. Selbsthilfegruppen, die als Vereine organisiert sind, stellen ihre Satzung zum Download bereit.

Anderen genügt diese bloße Bereitstellung von Informationen nicht: Sie rufen ein Kommunikationsangebot ins Leben. Sei es ein themenbezogenes Internetforum mit öffentlich sichtbaren oder nicht sichtbaren Bereichen für die zeitversetzte oder einen Internet-Chat für die zeitgleiche „Unterhaltung“. Basis dieses Austausches ist nicht das Sprechen – wie in einer Selbsthilfegruppe –, sondern das Schreiben.

Es gibt Menschen, denen kommt der schriftliche Austausch mit Gleichbetroffenen in einem Forum entgegen. Sie fühlen sich verstanden und aufgefangen und merken, dass sie nicht alleine sind. Sie helfen anderen und leben so das Prinzip der Selbsthilfe, der gegenseitigen, gemeinsamen Hilfe – Selbsthilfe findet hier im virtuellen Raum statt. Die Selbsthilfeprozesse, die dabei entstehen, sind aber echt und real.

Viele Vorteile

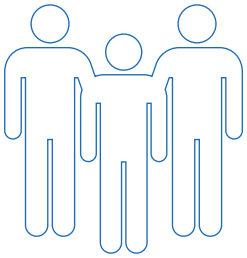
Der Austausch mit Gleichbetroffenen im Internet hat viele Vorteile: Er ist ortsungebunden und zu jeder Tageszeit möglich. Außer Gebühren für die Internetnutzung fallen in der Regel keine Kosten an. Wenn es keine Selbsthilfegruppe am Wohnort gibt oder man diese nicht erreichen kann, weil man körperlich eingeschränkt ist oder nicht über ausreichende Zeitkapazitäten verfügt – der Computer, das Tablet oder Smartphone stehen immer bereit. Internetforen sind zudem kollektive Wissensspeicher: Erfahrungswissen und Wissen aus der Expertise eigener Betroffenheit wird zusammengetragen, gebündelt und so für andere Betroffene zugänglich gemacht und gesichert.

Viele Nutzerinnen und Nutzer virtueller Selbsthilfeangebote finden es entlastend, Probleme zu teilen und eigene Erfahrungen weitergeben zu können. Sie kommunizieren genau wie bei der klassischen gemeinschaftlichen Selbsthilfe auf Augenhöhe und helfen sich dabei gegenseitig. Jedoch ist die Hürde, in einem Internetforum zu lesen, zu schreiben oder zu antworten, für viele Menschen niedriger, als eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Es fällt vielen Menschen leichter, unter einem Pseudonym in einem Forum über die eigene Erkrankung oder Problemstellung zu schreiben, als sich von Angesicht zu Angesicht zu „offenbaren“.

Aber auch Gefahren

Problematisch kann es jedoch werden, wenn Betroffene zu viel von sich preisgeben, weil sie vor dem heimischen Computer vergessen, dass sie sich in einem öffentlichen Raum bewegen. Oder wenn in Foren vermeintlich Betroffene mitdiskutieren, hinter ihren Beiträgen aber kommerzielle Interessen stehen, beispielsweise von pharmazeutischen Unternehmen.

Die Nutzung des Internets ist weniger anonym als oft angenommen. Was im Internet geschrieben wird, bleibt. Das gilt auch für Einträge, die man in Selbsthilfe-Internetforen macht. Nutzer/innen solcher Foren haben in der Regel nicht oder nur mit großem Aufwand die Möglichkeit, Einträge, die ihnen zu einem späteren Zeitpunkt unangenehm sind, löschen zu lassen.



Es ist daher ratsam darauf zu achten, dass keine Rückschlüsse auf die eigene Identität möglich sind. Dieser sorgsame Umgang mit den eigenen Informationen ist insbesondere für Selbsthilfeaktivitäten geboten. Denn oftmals werden hier Themen besprochen, die nicht jede/n etwas angehen. So kann es geschehen und sich negativ auswirken, dass Jahre später ein Personalchef im Internet nach Informationen über eine/n Stellenbewerber/in sucht und dabei auf Hinweise stößt, dass diese/r offenbar Probleme mit Depressionen oder mit einer Essstörung hatte oder chronisch erkrankt ist.

Eine weitere Gefahr besteht durch das so genannte Tracking (englisch für „Nachspüren"). Dabei werden Daten über die Zugriffsgewohnheiten von Nutzer/innen unbemerkt gesammelt und zu Nutzerprofilen zusammengefügt. Hierfür werden Informationen (zum Beispiel IP-Adressen [IP = Internetprotokoll]) von Besucher/innen einer Internetseite automatisch an Dritte weitergeleitet und Fremd-Cookies im Browser abgelegt, ohne dass die Besucher/innen der Internetseite dies merken oder diesem widersprechen könnten. Aus umfassenden Datensammlungen können zum Beispiel Facebook, Google oder Amazon das Surfverhalten der Seitenbesucher/innen analysieren und individuelle Personenprofile erstellen, die Aussagen über die Lebensverhältnisse und vergangenes oder zukünftiges Verhalten erlauben.

Zielsetzungen überlegen

Überlegen Sie vorher gut, wozu Sie das Medium Internet nutzen wollen. Wollen Sie Hinweise zu Ihrem Anliegen, Ihrer Problemstellung oder Erkrankung an andere Betroffene geben? Über Ihre Gruppenarbeit informieren? Wollen Sie, dass Ihre Gruppe im Internet gefunden wird oder andere einladen mitzumachen? Den Termin für das nächste Gruppentreffen bekannt geben? Mitbetroffene aus anderen Bundesländern oder gar dem Ausland finden? Wollen Sie und Ihre Gruppenmitglieder sich über das Internet miteinander „unterhalten"? Weil die Gleichbetroffenen an verschiedenen Orten leben, ein Internetforum nutzen, um über gemeinsame Anliegen online zu kommunizieren? Oder nur Termine vereinbaren? Oder über das letzte Treffen informieren? Oder denken Sie an ein Profil auf Facebook, weil Sie gehört haben, dass es ohne Facebook nicht geht?

Die Antworten auf solche Fragen hängen natürlich unmittelbar mit den Zielen zusammen, die Sie sich für Ihre Gruppe gesetzt haben.
Bedenken Sie: Nicht alles müssen Sie selbst machen!

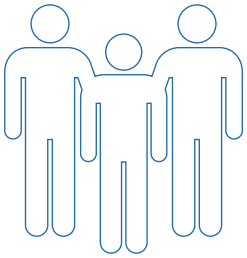
- Nutzen Sie die Möglichkeiten, die es bereits gibt. Viele Selbsthilfekontaktstellen haben eine Datenbank, in der die Selbsthilfegruppen zu finden sind, die es vor Ort / in der Region gibt. Dort können Sie auch Ihre Gruppe eintragen lassen.

- Viele Menschen verfügen über eine E-Mail-Adresse. Sie können einen Verteiler mit den Mitgliedern Ihrer Gruppe aufbauen und hiermit Termine ankündigen oder über Aktivitäten der Gruppe oder einzelner Gruppenmitglieder berichten.

- Es gibt eine Vielzahl an Selbsthilfe-Internetforen zu einem bestimmten Thema oder Themenkreis. Schauen Sie dort nach, ob Sie sich mit Ihren Fragen und Anregungen beteiligen oder dort auf Ihre Gruppe hinweisen können.

Wichtig
Überlegen Sie gut, welche Daten Sie von sich selbst wirklich preisgeben wollen. Wollen Sie, dass Ihr Name und der Name Ihrer Gruppe im Internet zu finden sind – oder reicht Ihre E-Mail-Adresse zur Kontaktaufnahme aus? Genügt es vielleicht sogar, wenn Interessierte Ihre Kontaktdaten bei der Selbsthilfekontaktstelle erfragen? Muss Ihre E-Mail-Adresse erkennbar den Namen Ihrer Gruppe haben oder kann diese eher frei und ohne thematischen Bezug sein?

Beachten Sie
Wenn Sie einen eigenen Internetauftritt programmieren (lassen), dann brauchen Sie ein Impressum, in dem Ihr Name oder der Name des verantwortlichen Gruppenmitglieds mit einer „ladungsfähigen" Anschrift genannt ist (kein Postfach).



„Virtuelle Selbsthilfe“ im Verständnis der NAKOS

Die NAKOS versteht „virtuelle Selbsthilfe“ als internetbasierten Austausch von Menschen, die von einem gemeinsamen Problem oder einer gemeinsamen Erkrankung betroffen sind. Die Austauschpartner/innen verfolgen das Ziel, ihre Fragen und Erfahrungen einander mitzuteilen und zu „besprechen“.

Basis der virtuellen Selbsthilfe ist häufig eine textbasierte Kommunikation mehrerer Personen zu gemeinsamen Themen. Der Austausch kann sowohl simultan als auch zeitversetzt durchgeführt werden. Er ist zeitlich und örtlich potenziell unbegrenzt und kann überregional oder sogar weltweit erfolgen. Beteiligt ist ein offener oder ein geschlossener Kreis von Mitwirkenden. Der Austausch wird in der Regel von Betroffenen selbst initiiert und von diesen selbst betrieben. Er wird allenfalls geringfügig von Fachleuten unterstützt. Mit dem Austauschangebot sind keine kommerziellen Interessen verbunden.

Der Begriff „virtuelle Selbsthilfe“ zielt auf die Beschreibung des Mediums, in dem die für die Selbsthilfe kennzeichnenden Austausch-, Bewältigungs- und Handlungsprozesse stattfinden. Solche „virtuellen“ Prozesse sind reale Selbsthilfeaktivitäten.

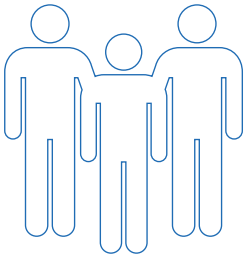
Verweise

Hinweise zur Nutzung des Mediums Internet finden Sie auch in **Kapitel 12** „Medien entwickeln – Materialien erstellen“.
Die Problematik der Weitergabe persönlicher Daten wird auch im Zusammenhang mit der Suche nach Gleichbetroffenen in **Kapitel 3** „Erste Schritte unternehmen“ und in **Kapitel 11** „Öffentlich werden“ angesprochen.

Tipp

Informieren Sie sich weiter auf der „Beispielhomepage“ der NAKOS zu finden auf www.nakos.de, in den NAKOS-Broschüren „Internetbasierte Selbsthilfe. Eine Orientierungshilfe“ und „Das Internet für die Selbsthilfearbeit nutzen. Eine Praxishilfe“ sowie im Faltblatt „Digitale Selbsthilfe“ (die bibliografische Angaben und weitere Literaturhinweise finden Sie in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).

NOTIZEN



9 Selbsthilfekontaktstellen nutzen

Räume und Ressourcen, Rat und Kontakte

Seit mehr als vier Jahrzehnten gibt es in Deutschland eigenständige Einrichtungen zur Anregung, Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen und interessierten Menschen. Diese Einrichtungen haben oft ganz verschiedene Namen. Sie heißen „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS“, „Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle – SEKIS“, „Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich – KIBIS“ „Selbsthilfebüro“ oder ähnlich. Allgemein werden sie kurz „Selbsthilfekontaktstelle“ genannt.
Der praktische Wert dieser Einrichtungen für die Selbsthilfeunterstützung sowie der Erfolg bei der Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in Versorgung und Gesellschaft sind dabei von verschiedenen Forschungsprojekten bekräftigt und herausgestellt worden.

Hintergrundinformation
Gegenwärtig bestehen in Deutschland in 307 Städten, Kreisen und Gemeinden Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen. Von diesen werden weitere 39 Außenstellen unterhalten. Somit gibt es in Deutschland zurzeit an 346 Standorten professionelle Angebote zur Unterstützung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe (Stand: 2020).

Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung (Krankenhäuser, Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbände, öffentlicher Gesundheitsdienst) beraten und helfen im allgemeinen bei bestimmten Erkrankungen, sozialen, psychischen oder pädagogischen Problemen. Manchmal unterstützen sie auch Selbsthilfegruppen in ihren Bereichen, zum Beispiel suchtkranke, krebskranke oder alleinerziehende Menschen. Selbsthilfekontaktstellen hingegen sind eine „Querschnittseinrichtung“. Sie arbeiten und beraten themenübergreifend, also nicht im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen und Probleme, sondern allgemein zum Thema gemeinschaftliche Selbsthilfe und für Selbsthilfegruppen aller Themenbereiche.

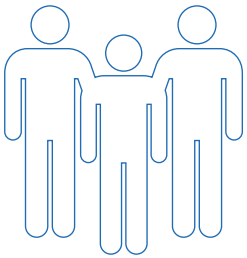
Bei Selbsthilfekontaktstellen sind Sie also mit allen Fragen an der richtigen Adresse, die sich auf Selbstorganisation und Selbsthilfegruppenarbeit bezieht:

- Sie möchten sich über Selbsthilfegruppen informieren,
- wollen Kontakt mit bestehenden Gruppen aufnehmen,
- haben vor, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen,
- möchten mit kompetenten und erfahrenen Fachleuten Ihre Ziele und Ihr Vorgehen klären,
- suchen eine Beratung, die Ihnen hilft, Gruppenschwierigkeiten und -konflikte zu lösen,
- wünschen Anregung und Begleitung zum Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen,
- brauchen Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen,
- streben den Austausch und die Kooperation mit Versorgungs- und Bildungseinrichtungen, mit Sozialversicherungen und öffentlichen Verwaltungen oder mit anderen Institutionen an,
- möchten sich über Fördermöglichkeiten erkundigen.

Angebote von Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen unterhalten vielfältige Angebote:

- Sie informieren und klären über gemeinschaftliche Selbsthilfe und die verschiedenen Arbeitskonzepte auf.
- Sie stellen den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her.



- Sie unterstützen bei der Suche nach Gleichbetroffenen und bei der Gruppengründung.
- Sie vermitteln oder stellen Räume und Bürotechnik zur Verfügung.
- Sie helfen Interessierten in Beratungsgesprächen zu klären, ob sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen beziehungsweise eine neue gründen, professionelle Hilfeangebote wahrnehmen oder andere Wege des Engagements einschlagen wollen.
- Sie helfen Selbsthilfegruppen in Beratungsgesprächen, die Ziele und das Vorgehen zu klären.
- Sie beraten bei Schwierigkeiten der Gruppenarbeit.
- Sie koordinieren den Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und vernetzen diese.
- Sie informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten.
- Sie geben Hinweise auf Angebote der professionellen Versorgung in der Stadt oder der Region.
- Sie beraten und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen.
- Sie sind ein Sprachrohr der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gegenüber der Öffentlichkeit.
- Sie sind eine Brückeninstitution zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem und vermitteln Kontakte zu Fachleuten, Journalist/innen und Verantwortlichen in Verbänden und Verwaltungen.

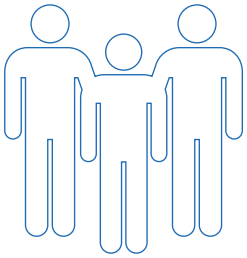
Die Angebote richten sich

- an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte,
- an Versorgungseinrichtungen und Fachleute unterschiedlichster Disziplinen,
- an Politik, Verwaltung und Sozialversicherungen
- und an die Öffentlichkeit, vor allem an die Medien.

Wichtig
Selbsthilfekontaktstellen sind keine Mitgliederorganisationen. Das heißt, die Angebote stehen jeder Bürgerin und jedem Bürger, interessierten Fachleuten und Medien schnell, ohne formale Hürden offen. Die Leistungen sind in der Regel kostenfrei, unter Umständen werden geringe Beiträge für Raummiete, Fotokopien und Ähnliches erhoben.

Die finanzielle und personelle Ausstattung der Selbsthilfekontaktstellen ist in den Bundesländern und den einzelnen Kommunen in Deutschland sehr unterschiedlich. Daher können nicht immer alle Unterstützungs- und Beratungsleistungen in dem Umfang und in der Weise erfüllt werden, wie es unter günstigen Bedingungen möglich wäre.
Immer finden Sie in diesen Einrichtungen aber Ansprechpartner/innen, die die Selbsthilfelandschaft vor Ort kennen, die sich mit Problemen der Gründung und der zweckmäßigen und erfolgreichen Arbeit von Selbsthilfegruppen auskennen und weitere Unterstützungsmöglichkeiten vermitteln können.

Hintergrundinformation
Einrichtungen zur Unterstützung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe gibt es in Deutschland in zwei Formen: in der Form der Selbsthilfeunterstützung als Hauptaufgabe durch Selbsthilfekontaktstellen und in der Form der Selbsthilfeunterstützung als Nebenaufgabe durch Selbsthilfeunterstützungsstellen.
Die Kernaufgaben Information, Vermittlung, Beratung und Organisationshilfe für Selbsthilfegruppen und das Arbeitskonzept unterscheiden sich nicht. Die Einrichtungen haben aber unterschiedliche Ausstattungen und Kapazitäten. Entsprechend unterschiedlich ist die Ausgestaltung der Angebote.



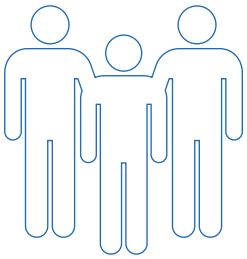
Hinweis
Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., der Fachverband für die Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen in Deutschland, hat Empfehlungen zu Ausstattung, Aufgabenbereichen und Arbeitsinstrumenten von Selbsthilfekontaktstellen herausgegeben. Die bibliografischen Angaben zu der Broschüre finden Sie bei den Literaturhinweisen in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.

Nutzen Sie für den Aufbau und die Arbeit Ihrer Selbsthilfegruppe das Unterstützungs- und Beratungsangebot von Selbsthilfekontaktstellen. Die Selbsthilfekontaktstelle in der Nähe ist für Sie Ansprechpartnerin „Nummer Eins“.

Ob es in Ihrer Stadt / in Ihrem Landkreis eine Selbsthilfekontaktstelle gibt, können Sie vielleicht schon dem Telefonbuch oder den Adressrubriken von örtlichen Zeitungen oder Anzeigenblättern entnehmen. Sie können auch im Internet recherchieren. Aktuelle Kontaktadressen aller Einrichtungen und örtlichen Angebote finden Sie dort unter www.nakos.de (ROTE ADRESSEN – Selbsthilfeunterstützung in Deutschland).

Sie können sich auch direkt telefonisch oder schriftlich an die NAKOS wenden.

NOTIZEN



10 Mit Fachleuten zusammenarbeiten

Gleiche Augenhöhe – verschiedene Blickwinkel

Die meisten Menschen, die in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe engagiert sind, haben aufgrund bestehender Erkrankungen und Behinderungen oder wegen psychischer oder sozialer Probleme auch Kontakte zu Fachleuten in entsprechenden Einrichtungen.

Hinweis
Fachleute, mit denen Sie zu tun haben, können sein: Sozialarbeiter/innen, Krankenschwestern / Krankenpfleger, Logopäd/innen, Ergotherapeut/innen, Krankengymnast/innen, Psycholog/innen, Lehrer/innen, Erzieher/innen, Ärzt/innen und viele andere mehr.

Manche Gruppen finden es sehr sinnvoll, eng mit Fachleuten zusammenzuarbeiten. Sie versprechen sich von ihnen einen Austausch von Wissen und Informationen, die Vermittlung neuer Mitglieder, eine Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und anderes mehr.
Andere Selbsthilfegruppen haben sich allerdings gerade deshalb gebildet, weil die Mitglieder schlechte Erfahrungen mit professioneller Hilfe gemacht haben und ihr jetzt sehr kritisch gegenüberstehen oder sie vielleicht sogar ablehnen. In solchen Fällen ist eine Zusammenarbeit eher unerwünscht – übrigens dann meist auf beiden Seiten.
Gruppen wiederum, in denen die Mitglieder etwa zu Fragen der Lebensführung und der Persönlichkeitsentwicklung arbeiten, die Kinderbetreuung und -erziehung gemeinsam organisieren, ihre Geschlechterrollen thematisieren oder für gemeinsame Unternehmungen und Austausch zusammenkommen (zum Beispiel Senior/innen) haben bei ihren Fragestellungen und Aktivitäten keine oder nur wenig Berührung mit Fachleuten und Versorgungseinrichtungen. Dennoch kann es Partner/innen und Sympathisant/innen geben, mit denen solche Gruppen sich austauschen und von denen sie unterstützt werden.

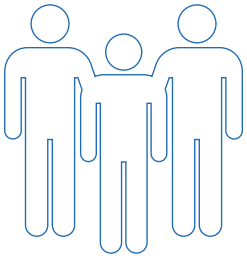
Gegenseitige Skepsis ist bei Selbsthilfegruppen und Fachleuten nicht mehr so häufig anzutreffen wie noch in den 1970er und 1980er Jahren, als die Beziehungen sehr oft von Misstrauen und Vorbehalten geprägt waren. Die meisten Gruppen sind inzwischen sehr an einer gezielten Zusammenarbeit interessiert, solange gewährleistet ist, dass die Professionellen die Gruppe nicht beeinflussen oder für eigene Ziele vereinnahmen. Und bei Fachleuten sind das Interesse an Selbsthilfegruppen und die Offenheit für Kontakte heute erheblich größer, als das in früheren Jahren der Fall war.

Errungenschaften der gemeinschaftlichen Selbsthilfe im Gesundheitsbereich

Die angesprochene positive Entwicklung betrifft insbesondere den Gesundheitsbereich. Hier haben Selbsthilfegruppen in den zurückliegenden Jahren eine immer größere Anerkennung erfahren und ihre Arbeit wird von vielen Professionellen und Institutionen zunehmend geschätzt. Mit ihrem Engagement haben Selbsthilfegruppen von behinderten und chronisch kranken Menschen und ihre Angehörigen die Einstellungen von vielen Fachleuten beeinflusst und zu bemerkenswerten Veränderungen im Versorgungssystem und in der Gesellschaft beigetragen. Zum einen wurden diagnostische und therapeutische Möglichkeiten verbessert und es steht in größerem Umfang Wissen zur Verfügung. Zum anderen sind Paternalismus, entmündigende Fürsorge und Ausgrenzung nicht mehr die allseits dominierende Haltung im Umgang mit kranken und behinderten Menschen.

Das Diskriminierungsverbot behinderter Menschen und die inklusive Teilhabe an der Gesellschaft

Ein bemerkenswerter gesellschaftspolitischer Erfolg der Behindertenbewegung und der Behindertenselbsthilfe war die Änderung von Artikel 3 Grundgesetz, nach der „niemand … wegen seiner Behinderung benachteiligt werden (darf)“. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sollte und kann dieses Benachteiligungsverbot auch auf körperliche und psychische Krankheiten und soziale Probleme bezogen werden.



Behindertenbewegung und Behindertenselbsthilfe haben auch wesentlich die Entwicklung und Verabschiedung einer Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nation inspiriert und beeinflusst. Seit 2009 ist diese auch Teil des deutschen innerstaatlichen Rechts. Die Konvention geht mit ihrem Verständnis von Inklusion weit über die Grenzen der bisherigen Behindertenpolitik hinaus: Sie ist die rechtsverbindliche Aufforderung, Menschen mit Behinderung Zugang zu allen Bereichen der Gesellschaft zu sichern. Nicht unmittelbar sichtbare Beeinträchtigungen wie chronische körperliche und psychische Erkrankungen sind durchaus mit umfasst.

Die Anerkennung der Förderwürdigkeit der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und die gesetzliche Verankerung der Förderung

In den 1990er Jahren fand die gesundheitsbezogene Selbsthilfe Eingang in Landes- und Bundesgesetze. Im Sozialgesetzbuch wurden ab dem Jahr 2000 Leistungsträger zur Förderung verpflichtet oder es wurden Möglichkeiten dafür eröffnet.

Verweis
Zu bestehenden Fördergrundlagen der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe siehe **Kapitel 14** „Fördermöglichkeiten erkunden – Mittel beantragen“.

Die Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen

Eine neue Partizipationsform im Gesundheitswesen wurde gesetzlich verankert und im Jahr 2004 gestartet, und zwar die Vertretung der Interessen von Patientinnen und Patienten und der Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen in Gremien der sozialen Selbstverwaltung. Auf der Bundesebene findet eine Mitwirkung unter anderem statt

- im Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA)
- beim Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
- und beim Institut für Qualitätssicherung und Transparenz im Gesundheitswesen (IQTIG).

Auf der Landesebene findet die Mitwirkung zum Beispiel in den Zulassungs- und Berufungsausschüssen der Vertragsärzt/innen Vertragspsychotherapeut/innen und Vertragszahnärzt/innen statt.

„Selbsthilfefreundlichkeit“ von Einrichtungen des Gesundheitswesens: Die strukturierte Einbeziehung von Patientinnen und Patienten und ihrer Angehörigen

In der stationären und ambulanten Versorgung ist die Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe immer wichtiger geworden. In den letzten Jahren entstand das Konzept der „Selbsthilfefreundlichkeit“, das für die strukturierte Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen / Selbsthilfeorganisationen und Einrichtungen des Gesundheitswesens unter Mitwirkung von Selbsthilfekontaktstellen steht. „Selbsthilfefreundlichkeit“ ist an die Erfüllung gemeinsam entwickelter Kriterien gebunden. Es hat die Einbeziehung der Perspektiven und Anliegen von Patient/innen und ihren Angehörigen und deren Partizipation in der gesundheitlichen Versorgung im Blick. Akteure auf Seiten der Versorgung sind Krankenhäuser, Rehabilitationseinrichtungen, niedergelassene Ärzt/innen sowie der öffentliche Gesundheitsdienst. Im Jahr 2009 wurde das Netzwerk „Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen“ gegründet.

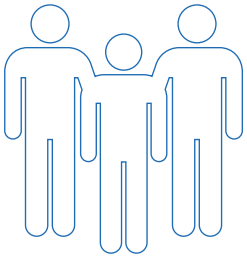
Die Mitwirkung von Selbsthilfegruppen in Qualitätszirkeln von Ärztinnen und Ärzten

Ärztinnen und Ärzte beziehen bei ihrem Austauschprozess immer häufiger Mitglieder von Selbsthilfegruppen in ihre Qualitätszirkel ein.

Anerkennung in weiteren gesellschaftlichen Handlungsbereichen

Über den Gesundheitsbereich hinaus hat die gemeinschaftliche Selbsthilfe auch in anderen gesellschaftlichen Handlungsbereichen mehr Anerkennung erfahren. Es sind Mitwirkungs- und neue Handlungsmöglichkeiten entstanden:

- zum Beispiel durch die gesetzliche Anerkennung in der Jugendhilfe: Im Kinder- und Jugendhilfegesetz sind die Träger der öffentlichen und freien Jugendhilfe zur Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe aufgefordert worden.



Die freie Jugendhilfe soll die verschiedenen Formen der Selbsthilfe stärken. Für die Selbsthilfe als Arbeitsform und als Träger wurden Möglichkeiten der Mitwirkung, zum Beispiel im Jugendhilfeausschuss und bei der Jugendhilfeplanung der Jugendämter, eröffnet.

- zum Beispiel im Themenfeld „Selbsthilfe und Familie“: Familienselbsthilfe und familienbezogene Selbsthilfe bei Krankheit, Behinderung und Pflegebedürftigkeit haben seit einiger Zeit in der Gesellschaft, Fachwelt und Politik größere Aufmerksamkeit erlangt. Das zeigt sich an Programmen wie „Lokale Bündnisse für Familie“, „Mehrgenerationenhäuser“ und „Allianzen für demenzkranke Menschen“.

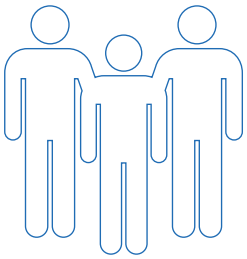
Was Fachleute ganz konkret für Selbsthilfegruppen tun können

Hier gibt es viele Möglichkeiten. Fachleute, die in Versorgungs-, Hilfe- oder Bildungseinrichtungen tätig sind, können

- einen geeigneten Raum – möglichst kostenlos – für die Treffen zur Verfügung stellen,
- bei Büroarbeiten unterstützen oder sie übernehmen,
- einen Kopierer zur Benutzung überlassen, den Druck von Informationsmaterial übernehmen oder Post versenden,
- Referent/innen für Fachvorträge und Diskussionen stellen oder vermitteln,
- die Gruppe an andere Betroffene, die sich in ihrer Betreuung befinden, weiterempfehlen,
- von Ihnen lernen, dass die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe freiwillig ist, dass sie aufgrund einer eigenen Entscheidung erfolgt und nicht von Professionellen verordnet werden kann,
- Werbe- und Informationsmaterial der Gruppe aushängen oder weitergeben,
- organisatorische Tipps und Hilfestellung geben,
- ein „Gesamttreffen“ von Selbsthilfegruppenmitgliedern anregen oder daran teilnehmen,
- mit einer Gruppe über die Arbeitsziele und das Gruppengeschehen beraten,
- in Krisen weiterhelfen,
- Forderungen und Wünsche der Betroffenen nach Veränderungen oder Verbesserungen der Lebenssituation und der professionellen Versorgung – etwa im Orts- oder Stadtteil oder in einem Krankenhaus unterstützen und an verantwortliche Akteure weitergeben.

Wie Sie kooperationsbereite Fachleute finden können

Um geeignete Fachleute zu finden, ist es wenig sinnvoll, sich pauschal an die Ärzteschaft, an Kliniken, Krankenkassen, Bildungseinrichtungen usw. zu wenden (um dann ebenso pauschal enttäuscht zu werden). Es wird immer Erfolg versprechender sein, bestimmte einzelne Fachleute ausfindig zu machen, die gegenüber Selbsthilfegruppen aufgeschlossen sind. Am leichtesten ist es wohl, wenn schon ein persönlicher Kontakt besteht. Sie oder andere Gruppenmitglieder kennen vielleicht Personen, die in Versorgungs-, Hilfe- oder Bildungseinrichtungen tätig sind und Selbsthilfegruppen unterstützen möchten – oder zumindest andere Menschen, die solche Personen kennen und sie mit Ihnen zusammenbringen können. Vielleicht kann auch die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe weiterhelfen.



Aber fangen Sie beim Nächstliegenden an: Wie ist es mit Ihrem eigenen Hausarzt, Ihrer Fachärztin oder Ihrem Krankenhaus (also dort, wo Sie behandelt worden sind und sich regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen vorstellen)? Wie ist es mit Ihrer Krankenkasse oder mit der Beratungsstelle um die Ecke, mit dem Kindergarten, der Schule Ihrer Kinder, dem Pflegedienst, mit kommunalen Fachdiensten beim Jugend-, Sozial- oder Gesundheitsamt?

Besprechen Sie mit den Mitarbeiter/innen einer Selbsthilfekontaktstelle, ob, wann und wie Ihnen die Zusammenarbeit mit Fachleuten in Versorgungs-, Hilfe- oder Bildungseinrichtungen, mit „Verantwortlichen“ und „Zuständigen“ in Politik und Verwaltung hilfreich sein kann.
Schlagen Sie dies einmal als Thema für ein Austauschtreffen von Selbsthilfegruppen („Gesamttreffen“) vor.

Verweise
Informationen zu den Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.
Hinweise auf Situationen und Möglichkeiten, sich bei Schwierigkeiten in der Gruppe Hilfe von außen, zum Beispiel bei Fachleuten zu holen, finden Sie in **Kapitel 7** „Den Rücken stärken“.

Ihre Selbsthilfegruppe kann zu einer gelungenen Partnerschaft beitragen

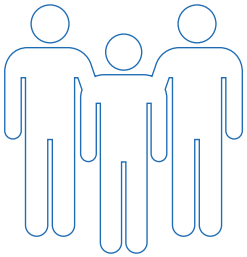
Partnerschaft ist keine Einbahnstraße. Sie kann auf Dauer nur bestehen, wenn alle Beteiligten es wollen und Gewinn daraus ziehen.

- Üben Sie gegenüber den Verantwortlichen ruhig Kritik, besonders an dem Teil des gesundheitlichen und sozialen Versorgungssystems, an den Defiziten von Bildungseinrichtungen oder an den Mängeln im Personennahverkehr, die Auslöser für die Gründung Ihrer Selbsthilfegruppe waren.
  Selbsthilfegruppen tragen immer mehr dazu bei, dass die Interessen von Betroffenen berücksichtigt werden und Verbesserungen erfolgen. Sie selbst können vielleicht auch einen Beitrag dazu leisten – für viele andere Betroffene.
  Kritik trägt vor allem dann zur Veränderung bei, wenn sie konkret formuliert und in einer annehmbaren Form vorgebracht wird. Nachdruck und Ausdauer dürfen dabei allerdings auch nicht fehlen.

- Die Partnerschaft von Selbsthilfegruppen und Fachleuten sollte ein Forum zum Nachdenken und für Informationsaustausch sein, also gemeinsame Gespräche und Diskussionen erlauben. Respektieren Sie die andere Seite, und gehen Sie davon aus, dass auch dort Menschen sich bemühen, unter den ihnen auferlegten Bedingungen das Bestmögliche zu tun. Derselbe Respekt sollte natürlich auch Ihnen entgegengebracht werden. Oft ist es schon ein großer Schritt, die Sichtweise und die „Logik“ der anderen überhaupt erst einmal kennenzulernen und zu verstehen.
  Es kann ruhig auch hart diskutiert werden; gegenseitige Vorwürfe und Anklagen werden allerdings eher Abwehr und Unnachgiebigkeit hervorrufen.

- Ab und an, wenn Ihre Gruppe es für sinnvoll hält, sollten Sie Fachleute über ihre Entwicklung informieren. Das ist eine gute Form von Öffentlichkeitsarbeit, klärt über Ihre Arbeit auf und macht die Fachleute für Selbsthilfegruppen sensibler und kooperationsbereiter.

- Geben Sie den Fachleuten, falls Sie es wollen, Informationsmaterial über die Gruppe, das diese an Interessierte weiterreichen können. Auf diese Weise kann die Gruppe neue Mitglieder gewinnen.
  Der umgekehrte Weg ist allerdings meist schwierig: Aus Gründen der Schweigepflicht und des Datenschutzes dürfen Personen, die in Versorgungs-, Hilfe- oder Bildungseinrichtungen tätig sind, in der Regel nicht die Namen von möglichen Interessierten nennen; sie können diesen lediglich empfehlen, sich an eine Selbsthilfegruppe beziehungsweise an deren Kontaktperson zu wenden.



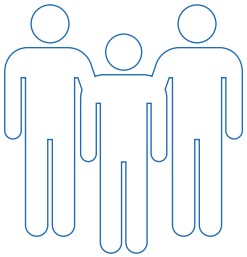
- Es kann sinnvoll sein, einmal Fachleute zu Gruppensitzungen oder zu einer größeren Veranstaltung einzuladen. Beide Seiten können so einiges voneinander lernen. Allerdings dürfen Sie sich nicht zu große Hoffnungen machen, was die Beteiligung angeht. In vielen Kliniken, Praxen, bei Krankenkassen, Pflegeeinrichtungen und Beratungsstellen, in Kindergärten, Schulen und anderen Bildungs- und Ausbildungseinrichtungen, bei vielen Organisationen und Institutionen gibt es einen großen Zeitmangel und es besteht eine hohe Arbeitsbelastung. Sie sollten Verständnis dafür haben, wenn Professionelle sich in ihrer Freizeit nicht mit beruflichen Themen befassen möchten.

Selbsthilfegruppen haben eine Chance, von Fachleuten ernst genommen zu werden

Verbündete zu haben, ist wertvoll. Jedoch ist nicht jede/r in einer Versorgungs-, Hilfe- oder Bildungseinrichtung Tätige gleich Verbündete/r. Sie müssen also genau schauen, was Sie wollen und wer Sie darin unterstützen kann. Prüfen Sie genau, wem Sie Vertrauen oder Misstrauen entgegenbringen. Sie werden nach einiger Zeit merken, mit wem Sie zusammenarbeiten wollen und können. Die Bereitschaft dazu ist inzwischen bei immer mehr Fachleuten und Einrichtungen vorhanden.

Wesentlich ist, dass Sie in dieser Partnerschaft gleichberechtigt sind. Gleichberechtigung ist die Voraussetzung dafür, dass sich das Wissen der Fachleute und Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse als Betroffene fruchtbar ergänzen können.

Wichtig
Seien Sie selbstbewusst: Bei allen Schwierigkeiten und Abhängigkeiten, die durch Ihre Erkrankung, Behinderung oder Problemstellung gegeben sind, geht es im Kontakt und beim Austausch mit Fachleuten um eine Beziehung auf Augenhöhe. Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mitzuteilen und Ihren eigenen Blickwinkel zu verdeutlichen, das kann am ehesten bewirken, dass Ihre Würde und Integrität gewahrt, Ihr Selbstbestimmungsrecht respektiert und Ihre Selbstverantwortung gestärkt wird und eine Partnerschaft entsteht. Davon können die Fachleute gleichermaßen profitieren.



11 Öffentlich werden

Sich in die eigenen Angelegenheiten einmischen

Viele Selbsthilfegruppen haben sich entschieden, ganz für sich zu arbeiten. Sie konzentrieren sich völlig auf die eigenen Mitglieder und sind dabei auch nicht (immer) für andere Gleichbetroffene offen.
Andere Gruppen wollen öffentlich werden. Sie möchten ihre Krankheit oder ihre Problematik bekannt machen, andere Gleichbetroffene aufklären, auf Missstände hinweisen, Vorschläge zu Gehör bringen.

Warum öffentlich werden

Sie haben vielleicht vor,

- neue Mitglieder für Ihre Gruppe zu gewinnen,
- die Anliegen und das Thema Ihrer Selbsthilfegruppe bekannt zu machen,
- gezielt bestimmte Interessierte einzuladen,
- eine Versammlung breit anzukündigen,
- die Öffentlichkeit über bestimmte Probleme oder Missstände zu informieren,
- eine Kampagne für oder gegen bestimmte Zustände oder Maßnahmen in der Versorgung, der Gemeinde oder der Politik durchzuführen.

Verweise
Bei der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen können unterschiedlichste Materialien und Medien zum Einsatz kommen. Hinweise zur Erstellung und Gestaltung finden Sie in **Kapitel 12** „Medien entwickeln – Materialien erstellen“.
Hinweise auf Literatur und Arbeitshilfen zur Öffentlichkeitsarbeit finden Sie in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.

Wie öffentlich werden

Wir haben Ihnen im Folgenden acht Beispiele aufgeführt, wie Sie öffentlich werden können, und geben dazu einige Hinweise. Vielleicht sind diese nützlich für Sie.
Scheuen Sie nicht davor zurück, Personen oder Institutionen anzusprechen, die Ihnen dabei helfen oder Kontakte vermitteln könnten, zum Beispiel eine Selbsthilfekontaktstelle.

1. Mund-zu-Mund-Propaganda

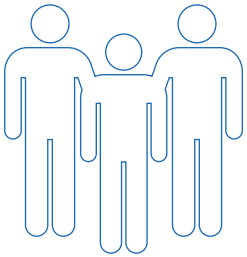
Viele Gruppen berichten, dass die meisten Mitglieder zu ihnen gestoßen sind, nachdem sie durch Freundinnen und Freunde, Verwandte oder Kolleginnen und Kollegen von ihr gehört hatten. Es kann also sehr nützlich sein, Menschen in der persönlichen Umgebung über die Gruppe zu informieren, in der Hoffnung, dass diese es dann weiter verbreiten. Das gilt allerdings nicht für jede Selbsthilfegruppe. Manche Gruppen arbeiten ja an Problemen, über die man nicht so gerne überall herumerzählen möchte.

2. Aushänge und Plakate einsetzen

Mit Aushängen und selbst gestalteten Plakaten können Sie andere Betroffene ansprechen und suchen, bestimmte Veranstaltungen oder auch regelmäßige Gruppentreffen ankündigen. Es gibt viele geeignete Orte, um Aushänge und Plakate anzubringen: Bibliotheken, Supermärkte und Boutiquen, alle möglichen Ämter und Beratungsstellen, Gemeindehäuser, Arztpraxen, Kindergärten, Krankenhäuser, Universitäten, Schulen, Volkshochschulen, Bildungszentren und so weiter. Selbstverständlich müssen Sie dort vorher um Erlaubnis fragen.

3. Sich an Lokalzeitungen / Anzeigenblätter wenden

Lokalzeitungen und Anzeigenblätter bieten verschiedene Möglichkeiten, um an die Öffentlichkeit zu treten. Eine Zeitung kann einen Artikel über die Gruppe veröffentlichen, im Veranstaltungskalender Termine bekannt geben (meist kostenlos), eine Anzeige der Gruppe aufnehmen (Versuchen Sie, eine Kostenermäßigung oder einen völligen Erlass zu bekommen!) oder Leserbriefe der Gruppe beziehungsweise einzelner Mitglieder abdrucken.



Wenn Veranstaltungen oder besondere Aktionen geplant sind, schicken Sie der Redaktion vorher eine (möglichst kurze) Information mit der Bitte um eine Vorankündigung.

Wichtig
Presseinformationen sollten immer knapp die zentralen Botschaften: Wer? Was? Wann? und Wo? enthalten.
Die Fragen Warum? Womit? und Wozu? eignen sich besser für einen Artikel oder eine Reportage.

Laden Sie gegebenenfalls auch eine Journalistin / einen Journalisten ein, die Veranstaltung zu besuchen und darüber zu berichten. Denken Sie immer an die besonderen, an der Aktualität ausgerichteten Produktionsbedingungen einer Zeitung und an die Arbeitszeiten von Journalist/innen, informieren Sie also nicht zu früh, aber auch nicht zu spät. Besprechen Sie solche Fragen mit einer Redakteurin / einem Redakteur.
Wenn Sie sich regelmäßig an die Presse wenden wollen, bietet es sich an, die zuständigen Journalist/innen kennenzulernen und feste Beziehungen aufzubauen. Sie können diese dann auch laufend informieren und – falls vorhanden – regelmäßig Ihren Rundbrief, den Newsletter oder sonstiges Informationsmaterial zuschicken.

4. In Verzeichnissen und Wegweisern aufgeführt werden

Wenn Sie die Kontaktadresse Ihrer Gruppe weitergeben möchten, können Sie versuchen, in verschiedene Verzeichnisse aufgenommen zu werden. Neben dem Telefonbuch, das dafür durchaus auch in Frage kommt, kann es vor Ort ganz verschiedene Publikationsmöglichkeiten geben: einen Stadtführer, einen psychosozialen Wegweiser, die Rubrik „Wichtige Adressen“ in der Lokalzeitung / im Anzeigenblatt und insbesondere Selbsthilfeverzeichnisse, wie sie von den meisten Selbsthilfekontaktstellen erstellt und als Broschüre beziehungsweise im Internetauftritt weitergegeben werden.

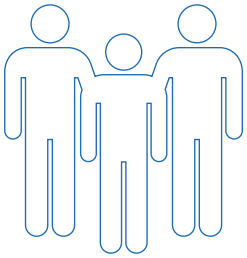
Bedenken Sie: Solche Veröffentlichungen bringen auch Resonanz; seien Sie also darauf gefasst, dass Anfragen auf Sie zukommen und dass dies auch noch längere Zeit nach der Veröffentlichung der Kontaktadresse geschehen kann.

Hinweis
Die meisten Selbsthilfekontaktstellen führen eine Selbsthilfekartei / Selbsthilfedatenbank. Sie geben örtliche / regionale Verzeichnisse heraus und stellen Listen von Selbsthilfegruppen oder deren Themen auf ihrer Internetseite ein. Nutzen Sie diese Möglichkeiten, damit Ihre Gruppe bekannt wird und Interessierte Kontakt aufnehmen können.

Wichtig
Seien Sie vorsichtig bei der Weitergabe von persönlichen Kontaktdaten. Überlegen Sie, ob für den Zweck der Kontaktaufnahme nicht eine neutrale Kontaktadresse ausreicht (c/o-Kontakt). Dies bieten alle Selbsthilfekontaktstellen und vielleicht auch die eine oder andere professionelle Einrichtung an.

Verweise
Die Problematik der Weitergabe persönlicher Daten wird auch im Zusammenhang mit der Suche nach Gleichbetroffenen in **Kapitel 3** „Erste Schritte unternehmen“ und in **Kapitel 8** „Im Internet informieren und kommunizieren“ angesprochen.

Verweise
Die NAKOS hat eine Beispiel-Homepage für Selbsthilfegruppen entwickelt. Unter www.nakos.de/beispiel-homepage finden Selbsthilfegruppen praxisnahe Hinweise dazu, wie sie einen eigenen Internetauftritt gestalten können.



5. Sich mit einer Veranstaltung oder einem Informationsstand präsentieren

Viele Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit Informationsständen. Der persönliche Kontakt mit Interessierten dürfte der große Vorzug solcher Informationsstände sein, besonders wenn neue Mitglieder gewonnen werden sollen. Gelegenheiten dazu gibt es viele, zum Beispiel auf Weihnachts- oder Flohmärkten, samstags in der Fußgängerzone, bei größeren Veranstaltungen anderer Gruppen, auf Gesundheitsmessen oder Selbsthilfetagen.
Um einen solchen Stand aufbauen zu können, müssen Sie sich vorher in der Regel eine Genehmigung einholen oder sich anmelden. Erkundigen Sie sich beim Ordnungsamt oder beim Veranstalter.
Ein Informationsstand kann (muss aber nicht) nur aus einem Tisch mit Flugblättern und Broschüren bestehen. Sie können zum Beispiel auch mit Stellwänden und vergrößerten Fotos oder Zeichnungen eine richtige kleine Ausstellung machen. Wenn Sie Informationsbroschüren haben, sollten diese in ausreichender Zahl vorrätig sein. Hier sind gegebenenfalls Landes- und Bundesorganisationen der Selbsthilfe behilflich.
Wichtig ist, vorher in der Gruppe zu besprechen, wer sich wann als Ansprechpartner/in am Stand bereithält. Und wieder gilt: die Arbeit auf mehrere Schultern verteilen. Eine Stunde oder zwei kann eigentlich jede/r erübrigen. Und zusammen macht es mehr Spaß und die Unsicherheit verfliegt.

Verweis
Weitere Hinweise zur Durchführung von Aktionen und Veranstaltungen finden Sie in **Kapitel 6** „Die Gruppenarbeit gestalten“.

6. Radio- und Fernsehsender nutzen

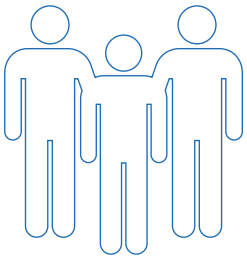
Vielerorts können Sie sich an regionale Radio- oder Fernsehsender wenden. Die Sendeanstalten der ARD haben eine Vielzahl von Lokal- oder Regionalstudios eingerichtet. Kommerzielle Privatsender, oft mit einem speziellen örtlichen Sendegebiet, sind hinzugekommen. Und in manchen Städten haben sich Bürgerradios und lokale Fernsehprogramme („Offene Kanäle“) etabliert. Über Interviews und Reportagen hinaus können dort auch Termine von Gruppentreffen und Veranstaltungen bekannt gegeben werden.

7. Eine Internetseite einrichten

Mit einer Internetseite haben Sie die Möglichkeit, sehr Verschiedenes in einem einzigen Medium für die Öffentlichkeit aufzubereiten. Dies können Erfahrungsberichte von Gruppenmitgliedern, Interviews und Gespräche zu Gruppenthemen, Fachinformationen, Nachbetrachtungen zu einer Veranstaltung mit einer Fotoserie oder einem kleinen Film und vieles anderes mehr sein. Sie können den Auftritt zum Mittelpunkt Ihrer Öffentlichkeitsarbeit machen.
Eine Internetseite hat den großen Vorteil: Sie ist unabhängig von Zeit und Raum, das heißt jede/r kann jederzeit auf diese Seite zugreifen und sich informieren. Die Seite wird dann zu einer Art „Visitenkarte“ der Gruppe.
Weitere sinnvolle Nutzungsmöglichkeiten des Internets sind zum Beispiel der interne Austausch per E-Mail, die Durchführung von E-Mail-Aktionen (Mailings), die Erstellung und Verbreitung eines elektronischen Newsletters.

Hinweis
Achten Sie bei E-Mail-Aktionen darauf, dass die einzelnen E-Mail-Adressen des Verteilers nicht für alle im Adressfeld sichtbar sind! Empfehlung: Platzieren Sie diese in das Adressfeld „Blindkopie“ (BCC).

Ein Internetauftritt ist allerdings voraussetzungsvoll. Kenntnisse und Fertigkeiten sind nötig, über die Sie vielleicht nicht verfügen. Möglicherweise hat aber jemand in der Gruppe Erfahrung damit.
Aber nicht nur Technik und Design stellen eine Herausforderung dar, sondern auch die Aktualität und Gegenwart des Mediums: Ein Internetauftritt muss betreut und gepflegt und aktuell gehalten werden. Mit einer Ruine, die Daten und Angaben enthält, die schon längst veraltet sind, ist niemandem geholfen.
Sie sollten in der Gruppe ausführlich darüber sprechen, ob Sie für die gemeinsame Arbeit wirklich einen Internetauftritt brauchen und verwenden wollen. Wenn ja, ist zu klären, welche Gruppenmitglieder sich einbringen und die anfallenden Arbeiten leisten wollen und können.
Es kann gut sein, dass Sie und die Gruppe entscheiden, auf einen eigenen Internetauftritt erst einmal zu verzichten.



Wichtig
Die Schaltung von Werbung Dritter in Publikationen oder auf der Internetseite kann zu einem unerwünschten Image Ihrer Gruppe bei Interessierten und in der Öffentlichkeit führen.
Auf die steuerrechtlichen Auswirkungen von Einnahmen, die Sie erzielen, ist zu achten.

Verweise
Weitere Anmerkungen zum Internetauftritt und zur Erstellung digitaler Medien finden Sie in **Kapitel 12** „Medien entwickeln – Materialien erstellen".
Hinweise zur Nutzung des Internets als Medium für die gemeinschaftliche Selbsthilfe finden Sie in **Kapitel 8** „Im Internet informieren und kommunizieren".
Beachten Sie die Hinweise auf Publikationen und Arbeitshilfen in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren".

8. Aussendungsaktionen durchführen

Mit Aussendungsaktionen können Sie über die Gruppe und ihre Anliegen informieren, eine Veranstaltung ankündigen, Materialien verbreiten und vieles mehr. Um mehr Wirkung zu erzielen, sollten Sie eine Aussendung mit der gezielten Ansprache der Empfänger verbinden.

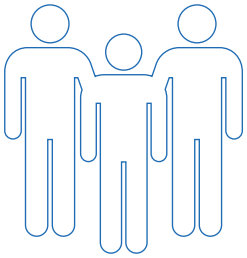
Für die Art und Weise der Verbreitung spielen der Arbeitsaufwand (Briefe schreiben, unterschreiben, verpacken / kuvertieren, frankieren, ausliefern / einwerfen) und die Versandkosten eine große Rolle. Es ist daher verständlich, Vertriebskosten so gering wie möglich und den Arbeitsaufwand für Aussendungen klein zu halten.
Es sollte aber bedacht werden: Bei anonymen Massenaussendungen mit unpersönlichen Begleitschreiben und Begleit-E-Mails ist die Gefahr groß, dass sie bei professionellen Einrichtungen und Medien in der Flut anderer Zusendungen und Mails untergehen.
Viele Menschen entwickeln erst so richtig Interesse, wenn sie persönlich angesprochen werden, zum Beispiel mit einem Brief, der dann auch persönlich unterschrieben ist.

Hinweis
Der traditionelle Weg, Aussendungen durchzuführen, ist der Postversand (gegebenenfalls Kurierdienst), der vergleichsweise teuer ist. Sie können natürlich um die Erstattung von Porto und Vertriebskosten bitten. Für Massenaussendungen gibt es günstige Tarife.
Etwas rationeller kann man auch vorgehen, wenn größere Kontingente an Empfänger / Multiplikator/innen geschickt werden, die diese dann weiter verbreiten.
Die Erstellung und Verbreitung einer digitalen Datei ist demgegenüber viel kostengünstiger. Diese Datei (meist im Austauschformat PDF) wird dann als Anhang mit einer E-Mail verbreitet.

Hinweis
Bei manchen E-Mail-Accounts – oft zum Beispiel von Journalist/innen, kommunalen Einrichtungen, Hochschulen – ist eine Sperre für Anhänge / Anlagen, die als Massenpost versendet werden, installiert, so dass diese nicht angenommen werden.
Die zentralen Informationen und Botschaften, zum Beispiel die Ankündigung einer Veranstaltung, sollten daher immer auch im Text der E-Mail enthalten sein.

Bei sehr umfangreichen Dokumenten empfiehlt es sich, eine Datei zum Herunterladen (Download) im Internetauftritt der Gruppe bereitzustellen – so denn ein solcher Auftritt eingerichtet sein sollte. Dann erübrigt es sich, die Publikation der Mail anzufügen, und es reicht aus, den Link zu nennen, über den Interessierte zu der Publikation gelangen können.

Verweise
Hinweise auf Einrichtungen, die Sie vielleicht bei der öffentlichen Suche nach Gleichbetroffenen unterstützen, finden Sie in **Kapitel 3** „Erste Schritte unternehmen". Selbsthilfekontaktstellen sind solche Einrichtungen. Informationen zu Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen".



Risiken bei der Öffentlichkeitsarbeit

- Es wirkt sich auf die Stimmung in der Gruppe möglicherweise ungünstig aus, wenn plötzlich ein Mitglied im Rampenlicht steht und dadurch wichtiger erscheint als der Rest der Gruppe.

- Es kann sein, dass das Mitglied, das namentlich erwähnt und herausgestellt wird beziehungsweise seine Telefonnummer oder Adresse für eine Kontaktaufnahme öffentlich macht, durch die Resonanz überfordert wird. Denn Resonanz, die gewünscht ist und als Erfolg angesehen wird, kann auch ziemlich belastend sein, zum Beispiel wenn unzählige Briefe und Anrufe sowie Hilfewünsche zu jeder Tages- und Nachtzeit eingehen. Das kann leicht die persönliche Kraft – und die finanziellen Ressourcen – übersteigen.

- Es gibt Journalisten, die eine Geschichte gern sensationell aufmachen. Ihr Anliegen kann dadurch verzerrt oder nicht richtig dargestellt werden. Journalisten sind oft mehr an Personen und Einzelschicksalen interessiert als an ganzen Gruppen und ihren Zielen. Einige greifen gern Themen auf, um sie besonders tragisch, aufregend, Mitleid erheischend oder exotisch darzustellen. Manche Talk-Show bietet hierfür ein Beispiel.
  Persönliche Medienauftritte können durchaus sehr publikumswirksam sein, aber sie bergen auch Risiken – zum einen für die persönlich Mitwirkenden, zum anderen können auch außenstehende Betroffene und Interessierte einen ganz falschen Eindruck bekommen.

- „Angebote“ und „Dienstleistungen“ Ihrer Gruppe standen im Zentrum Ihres Informationsblatts oder im Mittelpunkt Ihres Informationsstandes und jetzt kommen Menschen zur Gruppe, die das alles „haben“ wollen, aber nicht beabsichtigen, selbst etwas zum Gruppengeschehen und den Aufgaben beizutragen.

- Bei einer Veranstaltung ist es zu einer Zusammenarbeit mit einem Wirtschaftsunternehmen oder einer Fachgesellschaft gekommen, es gab sogar Sponsoring- oder Fördermittel. Während der Veranstaltung wurde dies mehrfach herausgestellt. Nach der Veranstaltung erleben Sie plötzlich, dass einzelne Interessierte, ja sogar die Öffentlichkeit Ihre Gruppe mit diesen Akteuren identifizieren und sie als von diesen „gesteuert“ wahrnehmen.

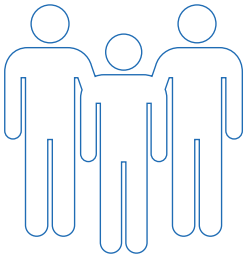
Verweise
Risiken beim „Öffentlich-Werden“ sind auch in anderen Kapiteln angesprochen, zum Beispiel in **Kapitel 3** „Erste Schritte unternehmen“, in **Kapitel 4** „Die Gruppe organisieren“, in **Kapitel 6** „Die Gruppenarbeit gestalten“ und in **Kapitel 7** „Den Rücken stärken“.

Wie Sie Risiken bei der Öffentlichkeitsarbeit vermeiden können

- Bei aller Aktivität nach außen: Achten Sie auf den Zusammenhalt in der Gruppe und darauf, dass die gemeinsame normale Arbeit nicht gestört oder behindert wird.

- Am besten sollten immer mehrere die Öffentlichkeitsarbeit erledigen. Die Gruppenmitglieder sollten sich dabei abwechseln, damit sie für einige besonders Aktive nicht zu zeitaufwändig und belastend wird.

- Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe rechtzeitig, wie viele Neue überhaupt in die Gruppe integriert werden sollen oder können. Zu viele neue Mitglieder können schnell zur Überforderung werden. Vielleicht ist es sinnvoller, wenn die Neuen eine eigene Selbsthilfegruppe bilden. Einer solchen neuen Gruppe können Sie natürlich aus Ihren Erfahrungen viele Tipps mit auf den Weg geben.



- Sorgen Sie bei einem öffentlichen Auftreten dafür, dass mehrere oder alle aus der Gruppe zu Wort kommen, damit sich nicht alles auf eine einzelne Person konzentriert.

- Bei einer öffentlichen Darstellung, zum Beispiel für die Presse, können persönliche Details ruhig etwas verändert werden. Namen können Sie auf den Vornamen beschränken, oder Sie benutzen lieber gleich einen erfundenen. So bleibt die Geschichte echt und glaubwürdig, die Einzelnen können aber ihre Anonymität wahren.

- Überlegen Sie sich vorher, ob Sie sich filmen oder fotografieren lassen wollen. Der Verwendung beziehungsweise Verbreitung von Filmaufnahmen und Fotografien, auf denen Sie zu sehen sind, müssen Sie zustimmen.

- Oft ist es besser, statt der privaten Adresse oder Telefonnummer – sozusagen als Puffer – eine neutrale Adresse, zum Beispiel Ihren Treffpunkt oder die örtliche Selbsthilfekontaktstelle anzugeben. Fragen Sie gegebenenfalls auch die Journalist/innen, ob sie bereit wären, ihre Redaktion als Kontaktadresse zur Verfügung zu stellen.

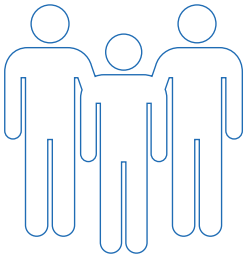
- Bitten Sie darum, einen Presseartikel vor Drucklegung gegenlesen zu können. Das geht eigentlich gegen die Berufsehre von Journalist/innen, könnte aber auch in deren Interesse liegen, denn so lässt sich überprüfen, ob alles richtig verstanden und nichts Wichtiges vergessen wurde.

- Versuchen Sie stets, nicht zu viele Bedürfnisse oder ungerechtfertigte Hoffnungen bei anderen Betroffenen zu wecken, die die Gruppe gar nicht befriedigen oder erfüllen kann. Eine Selbsthilfegruppe ist keine Versorgungseinrichtung!

- Machen Sie – auch öffentlich – deutlich, dass die Gruppe die Inhalte und Ziele Ihrer Arbeit selbst bestimmt und dabei nicht beeinflusst wird. Wahren Sie Ihre Unabhängigkeit von den Interessen von Wirtschaftsunternehmen und anderen gesellschaftlichen Institutionen / Organisationen.

Verweis
Zur Melde- / Genehmigungspflicht und Versicherungsfragen bei Veranstaltungen, zur Impressums- und Anbieterkennzeichnungspflicht bei Veröffentlichungen, zum Umgang mit Urheber- und Verbreitungsrechten Dritter bei der Verwendung von Texten, Grafiken, Bildern und / oder Tonträgern anderer und zu Lizenzgebühren siehe auch die Hinweise in **Kapitel 15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“.

Tipp
In der Broschüre „Urheberrecht und rechtliche Anforderungen an E-Mails und Websites“ des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. werden verschiedene rechtliche Aspekte der Öffentlichkeitsarbeit behandelt, die auch in der Arbeit von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen immer wieder auftauchen (bibliografische Angaben siehe in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).



12 Medien entwickeln – Materialien erstellen

Der Zweck heiligt nicht jedes Mittel

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Möglichkeiten, andere Menschen zu erreichen und anzusprechen, ausgesprochen groß sind. Dabei spielen Medien eine zentrale Rolle.
Zur Information über die Arbeit einer Selbsthilfegruppe können ganz verschiedene Materialien erstellt und Medien eingesetzt werden: Das reicht von Handzetteln, Informationsblättern und Broschüren bis zur Einrichtung einer Internetseite oder bis zur Idee, eine DVD zu produzieren.

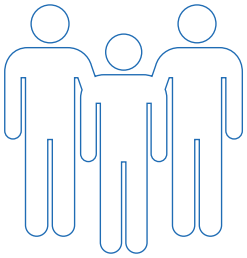
Manches erscheint dabei leichter, weil viele darin bereits geübt sind (einen Text zu verfassen, zu fotografieren, Gespräche / Interviews auf Band aufzunehmen), manches schwieriger, weil besondere Fähigkeiten und die richtigen Gerätschaften verlangt oder auch recht hohe Kosten damit verbunden sind (zum Beispiel um einen Film herzustellen). Dann bietet es sich an, mit Rundfunk- und Fernsehsendern zusammenzuarbeiten, die über professionelles Knowhow und die erforderliche Ausstattung verfügen.

Verweise
Bei der Öffentlichkeitsarbeit sind verschiedene rechtliche Vorgaben zu beachten (zum Beispiel zum Versammlungsrecht, Ordnungsrecht, Presserecht, Urheberrecht, Recht am eigenen Bild, Datenschutzrecht). Hinweise finden Sie in **Kapitel 11** „Öffentlich werden“ und in **Kapitel 15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“.

Im Folgenden geht es hauptsächlich um Materialien und Medien, die Sie aus eigener Kraft ohne allzu hohe Kosten erstellen können. Mal dienen diese eher der internen Öffentlichkeitsarbeit (zum Beispiel Mitgliederrundbrief), mal eher der externen (zum Beispiel Aushänge, Aufklärungsbroschüren), mal beidem (Satzung, Selbstdarstellung der Gruppe).

Welche Materialien / Medien in Frage kommen können

- Briefpapier mit eigenem Briefkopf der Gruppe
- Selbstdarstellung
- Plakate, Aushänge
- Flugblätter, Informationsblätter / Flyer, Faltzettel
- Aufklärungsbroschüren
- Veranstaltungsankündigung oder -kalender
- Mitgliederrundbriefe, Newsletter, Selbsthilfegruppenzeitungen
- Zusammenstellung von Texten anderer Gruppen oder von Dachorganisationen
- Jahresbericht, Sitzungsprotokolle, Diskussionsberichte
- Sammlung wichtiger Fachartikel und Presseberichte
- Satzung und Mitgliederverzeichnis
- Verzeichnis wichtiger Ansprechpartner
- Visitenkarten
- Werbeträger wie Anstecker, Aufkleber, Notizblocks, Stifte, Tragetaschen usw. mit Botschaften der Gruppe
- Aufbereitung von Informationen und Themen auf einer Internetseite
- Ton- / Bildträger / DVD mit Informationen, Bild- und Tondokumenten zu Themen und Anliegen der Gruppe.



Verweis
Hinweise zur Öffentlichkeitsarbeit in Radio und Fernsehen finden Sie in **Kapitel 11** „Öffentlich werden“.

Lassen Sie sich durch diese Vielfalt und durch anspruchsvolle Möglichkeiten nicht erschrecken – keine Gruppe braucht alles, und schon gar nicht am Anfang.
Wählen Sie aus, was Ihnen sinnvoll (technisch machbar und finanzierbar) erscheint. Vielleicht kommen Sie später, wenn die Gruppe schon längere Zeit besteht, auf das eine oder andere ja noch einmal zurück. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und nicht gleich das Schwierigste und Anspruchsvollste. Lassen Sie sich Zeit für die Erstellung der Materialien und Medien.

Wichtig
Informationen aufzubereiten, Infoblätter, Broschüren und andere Medien zu erstellen ist Arbeit. Solche Vorhaben sind aber auch ein guter Anlass, sich über Erwartungen und Ziele der Gruppe zu verständigen. Und die Zusammenarbeit in der Gruppe kann dabei auch Spaß machen.

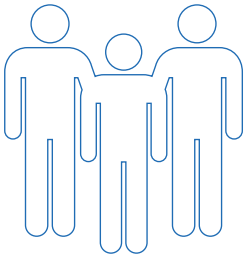
Welches Material, welche Medien Sie benötigen und einsetzen wollen und wie die Gestaltung sein soll, wird immer auch vom Verwendungszweck abhängen.
Für eine interne Einladung zum Gruppentreffen zum Beispiel ist normales Schreibpapier völlig ausreichend, für einen Aushang mit der Ankündigung einer Veranstaltung genügen Kopien eines DIN-A4-Blatts mit den übersichtlich aufgeführten wesentlichen Informationen und vielleicht einem kleinen Blickfänger (zum Beispiel mit dem Logo der Gruppe), um Aufmerksamkeit hervorzurufen.
Für eine offizielle Einladung zu einer Veranstaltung oder eine Presseinformation ist vielleicht an Briefpapier mit einem (gestalteten) Briefkopf, für die Veranstaltung selbst an ein kleines Poster oder ein Programm zu denken.
Bei einer Internetseite, bei Broschüren, Ton- und Bildträgern (zum Beispiel Tonband- / Videokassette, DVD) können ganz unterschiedliche Inhalte und Gestaltungselemente (Texte, Fotos, Grafiken) in einem „Produkt“ aufbereitet werden.

Beachten Sie
Bei Fotos und Interviews brauchen Sie die Zustimmung der abgebildeten beziehungsweise wiedergegebenen Personen; bei der Übernahme von Bildern, Grafiken und Texten die Genehmigung der Rechteinhaber.

Wenn Sie mit vervielfältigtem oder gedrucktem Informationsmaterial, mit einer Internetseite, mit Ton- und Bildträgern nach außen treten, ist es von großer Bedeutung, wen Sie damit ansprechen und erreichen wollen. Wollen Sie sich an Gleichbetroffene wenden und diese zum Mitmachen anregen? Wollen Sie Fachleuten in professionellen Einrichtungen und der breiten Öffentlichkeit die Angebote Ihrer Gruppe darstellen? Bedenken Sie, dass Sie mit Text und Gestaltung immer auch Erwartungen wecken. Je mehr Sie sich professionelle Standards zu eigen machen, umso mehr Professionalität wird Ihnen zugetraut und dann von Ihnen auch erwartet. Eine perfekter Internetauftritt oder eine Hochglanzbroschüre mit der detaillierten Darstellung von „Leistungen“ oder „Dienstleistungen“ der Gruppe können zum Beispiel in der Fachwelt sehr gut ankommen und zum Ruf eines kompetenten und seriösen Partners beitragen. Bei Betroffenen kann solches aber eine Barriere aufbauen, weil diese sich nicht im geringsten zutrauen, bei so etwas „Professionellem“ mitmachen zu können. Oder es kann sogar eine Konsumhaltung hervorgerufen beziehungsweise verstärkt werden.

Verweise
Zur Ansprache von Interessierten und Selbstdarstellung der Gruppe in der Öffentlichkeit siehe auch **Kapitel 6** „Die Gruppenarbeit gestalten“ und **Kapitel 11** „Öffentlich werden“.

Wichtig
Informationen sollten immer verständlich formuliert, Materialien ansprechend gestaltet, Internetauftritt und Medien leicht zu handhaben und Werbeträger einigermaßen nützlich sein.



Informationsmaterialien entwerfen und erstellen

So können Sie vorgehen:
Klären Sie mit Ihren Mitstreiter/innen den Verwendungszweck: Soll es sich um ein Plakat zur Ankündigung einer Veranstaltung handeln oder um eine Selbstdarstellung der Gruppe? Formulieren Sie Ihren Text. Bedenken Sie dabei, dass lange Texte ermüden und oft nicht gelesen werden. Überlegen Sie bei der Gestaltung, ob und wie Sie Ihren Text (Schrift) mit Bildern, Zeichnungen, Fotos, Symbolen, farbigen oder schwarz-weißen Flächen (grafische Elemente) kombinieren.

Die Gestaltung mit dem Computer

Mittlerweile wird die Erstellung einer Vorlage zum Kopieren oder Drucken meist mit einem Software-Programm am Computer vorgenommen. Copyshop oder Druckerei verwenden dann die von Ihnen überbrachte oder zugesandte digitale Vorlage. Vielleicht haben Sie ja schon Erfahrungen damit. Wenn weder Sie noch jemand anderes aus der Gruppe mit einem Computer und den erforderlichen Programmen umgehen kann und auch kein Gerät vorhanden sein sollte, scheuen Sie sich nicht, bei Einrichtungen oder Firmen nachzufragen, ob diese behilflich sein können.

Format und Verbreitung

Überlegen Sie bei der Wahl des Formats und bei der Verarbeitung (Heftung / Bindung) auch, wie Sie Materialien verbreiten wollen. Bei einer Postversendung fällt das Porto ins Gewicht. Preisgünstig sind zum Beispiel der Infobrief und die Büchersendung. Über die aktuellen Konditionen informieren Sie sich am besten direkt bei der Post.

Erheblich kostengünstiger für die Gruppe ist die Erstellung von digitalen Dateien, die dann als Anhang mit einer E-Mail verbreitet werden oder als Download im Internetauftritt der Gruppe bereitgestellt werden – so denn ein solcher eingerichtet sein sollte.

Verweise
Zu Gestaltungs- und Verbreitungsfragen siehe auch **Kapitel 11** „Öffentlich werden“ und die Hinweise auf Arbeitshilfen und Ratgeber in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.

Materialien vervielfältigen

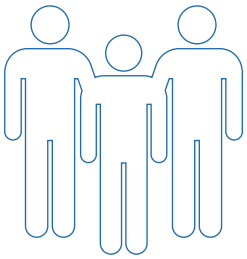
Kopieren

Kopien sind einfach zu erstellen und preisgünstig. Sie haben den Vorteil, dass Sie ohne besondere technische Kenntnisse vergrößern und verkleinern und die Vorlage in der genau benötigten Menge vervielfältigen können. Auch „Nachauflagen“ sind jederzeit möglich. Mit einem guten Kopiergerät können Sie auch Fotos, Zeichnungen, Karikaturen usw. (schwarz-weiß oder farbig) problemlos kopieren. Auch durch Kopieren auf farbiges Papier können Sie Materialien ansprechend gestalten.

Drucken

Das Drucken ist nicht immer billig und wird meist erst bei höheren Auflagen preiswerter als das Kopieren. Sie können mehrfarbig und in jedem gewünschten Format drucken lassen; informieren Sie sich über die Möglichkeiten bei Druckereien und lassen Sie sich mehrere Kostenangebote machen. Geben Sie dabei an, wie hoch die Auflage sein soll, in welchem Format, in welchen Farben und auf welchem Papier gedruckt werden soll.

Hinweis
Online-Druckereien sind kostengünstig, Produktpalette und Preise sind über die Internetauftritte zugänglich. Sie haben dabei eher keinen persönlichen Kontakt, fast alles läuft über E-Mail, zu druckende Dateien müssen im Internetauftritt der Online-Druckerei „hochgeladen“ werden. Die Vielfalt und Differenzierung der Angebote sind sehr unterschiedlich; günstige Angebote sind manchmal mit Mindestauflagen und großen Sprüngen bei der Auflagenstaffelung verbunden.



Digitale Dateien verbreiten

Insgesamt haben digitale Dateien einen großen Vorteil: Es entfallen die Druckkosten, und die Verbreitungskosten sind gering. Die Vervielfältigung digitaler Dateien via Internet ergibt sich mit deren Verbreitung durch E-Mail-Aussendungen beziehungsweise durch die Zugriffe auf das Dokument auf der Internetseite. Ein Großteil der Kosten wird so auf die Empfänger verlagert (Papier und Toner für den Ausdruck). Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Ihre digitalen Dateien ein nicht zu großes Volumen haben, damit es nicht zu Problemen mit der Speicherkapazität kommt.

Verweis
Die Problematik „Massenaussendung oder gezielte Ansprache“ ist in **Kapitel 11** „Öffentlich werden“ angesprochen.

Internetseite, DVD, Ton- und Bildträger erstellen

Für die Aufbereitung von Informationen und Themen auf der Internetseite – wenn Sie es selber machen – gilt: Die Materialkosten sind nicht allzu hoch, aber der Aufwand ist groß. Dasselbe trifft auf die Erstellung von Tonträgern, Videos oder DVDs zu.
Sie sollten also reiflich überlegen, ob Sie in der Gruppe solche „Produkte“ erstellen wollen und wer die ganzen Arbeiten übernimmt.

Wenn ein Computer und eine Internetseite vorhanden sind und Sie damit umgehen können, ist es gar nicht so schwierig, die Inhalte einer Internetseite zu pflegen oder eine DVD zu herzustellen:

- Internet: Texte, Fotos, Grafiken und Tonaufnahmen herstellen, davon digitale Dateien erstellen, für die Verwendung auf der Internetseite bearbeiten und dann dort eingeben / einstellen.

- Bei einer DVD brennen Sie die digitalen Text-, Bild- und Tondateien auf Datenträger, entwerfen eine Hülle und ein Booklet mit Begleitinformationen und fertigen diese an.
  Bei DVDs mit kleiner Auflage geht das noch, bei einer größeren aber ist es sinnvoller, eine Firma zu beauftragen. Das ist natürlich mit zusätzlichen Kosten verbunden.

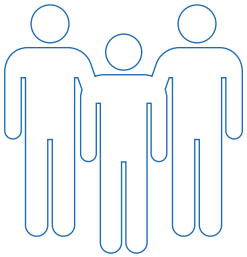
Die Verbreitung von Text-, Bild- und Tondateien mittels eines Internetauftritts ist recht kostengünstig. Tonbandkassetten / Videos / DVDs haben hingegen den Nachteil, dass doch wieder Vertriebskosten entstehen (zum Beispiel beim Versand auf dem Postweg).

Verweise
Der eigene Internetauftritt ist auch in **Kapitel 8** „Im Internet informieren und kommunizieren“ und in **Kapitel 11** „Öffentlich werden“ angesprochen. Hinweise auf Arbeitshilfen mit Tipps zur Selbsthilfe im Internet finden Sie in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.

Wer Sie unterstützen kann

Informieren Sie sich bei einer Selbsthilfekontaktstelle, wer Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen und beraten und wer vielleicht Geldgeber sein kann. Fragen Sie bei kommunalen Einrichtungen, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbänden, Firmen und anderen nach, ob sie eine Vervielfältigung kostenlos übernehmen (manche größeren Institutionen und Unternehmen haben eigene Geräte zum Drucken).
Falls Ihre Selbsthilfegruppe einer Landes- und / oder Bundesorganisation angehört, können Sie dort ebenfalls nachfragen. Vielleicht gibt es bereits Muster von anderen, die Ihnen als Anregung dienen. Vielleicht können Sie so ein Muster übernehmen; dies müssen Sie sich allerdings gestatten lassen.
Zur Durchführung Ihres Vorhabens können Sie vielleicht auch Fördermittel beantragen. Informieren Sie sich bei möglichen Förderern über die Bedingungen und das Verfahren.

Verweise
Hinweise auf Unterstützungsangebote finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“ und auf Fördermöglichkeiten in **Kapitel 14** „Fördermöglichkeiten erkunden – Mittel beantragen“.



Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt (Albert Einstein)

Selbsthilfegruppen bestimmen ihre Arbeitsweise und ihre Ziele selbst. Dafür brauchen viele Selbsthilfegruppen eigentlich gar kein oder kaum Geld. Andere wiederum brauchen für ihre Gruppenarbeit Zuschüsse, manchmal sogar in größerem Umfang. Die Sorge, eventuell benötigtes Geld nicht zusammenzubekommen, sollte jedoch niemanden von der Gründung einer Selbsthilfegruppe abhalten.

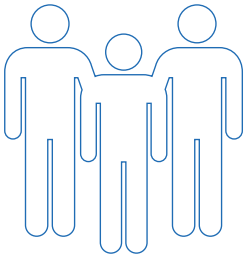
Fragen der Finanzierung haben für manche Gruppen also eine große, für manche gar keine Bedeutung. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen bei der Selbstklärung helfen, wofür Ihre Gruppe Geld benötigt, und Sie über die wesentliche Finanzierungs- und Unterstützungswege aufklären.

Wofür Selbsthilfegruppen Geld benötigen

Geld kann zum Beispiel benötigt werden

- für die Mietkosten des regelmäßig genutzten Gruppenraums oder eines größeren Raums für Informations-, Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und andere öffentliche Zusammenkünfte
- für Kopier- oder Druckkosten von Informationsmaterialen, Einladungen, Aushängen, Mitgliederrundbriefen, Plakaten
- für Materialien und Utensilien zur Ausstattung eines Informationsstandes
- für Zeitungsanzeigen, um Interessierte anzusprechen oder bestimmte Veranstaltungen anzukündigen
- für Telefonkosten
- für die Kosten der Internetadresse und Internetdienste (Provider)
- für Portokosten
- für die Anschaffung von Fachliteratur zur Arbeit beziehungsweise zum Thema der Selbsthilfegruppe
- für Honorare von Referent/innen (falls Sie Fachleute einladen möchten, die auf einer Bezahlung bestehen)
- für Rundfunk- und Fernsehgebühren (wenn Sie eigene Geschäftsräume angemietet haben)
- für die Kosten eines Bankkontos der Gruppe
- für die Kosten der Einrichtung und des Betriebs einer Internetseite
- für Nutzungsrechte von Ton- und Bildträgern oder die Verwendung von Texten
- für Fahrtkosten, zum Beispiel zu Mitgliedern, die aufgrund einer Behinderung immobil, vorübergehend bettlägerig oder im Krankenhaus sind, beziehungsweise zu Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen, zu Tagungen, Kongressen oder Messen
- für Teilnahmekosten an Fortbildungsveranstaltungen und Tagungen
- für die Kosten einer Präsentation der Gruppe auf Messen und ähnlichen Veranstaltungen.

Man kann nicht erwarten, dass diejenigen, die zur Gründung und für die Organisation der Gruppenarbeit Aktivitäten entfalten, auch noch die dabei entstehenden Kosten tragen. Es kann Ärger in der Familie / bei den Lebensgefährten auslösen, wenn die Rechnungen für Telefon, Internetnutzung oder Teilnahmegebühren eintreffen!
Selbsthilfegruppen basieren auf dem Solidaritätsprinzip *und* auf der Eigenverantwortlichkeit der Einzelnen. Man geht in eine Selbsthilfegruppe, um einander zu helfen, aber auch, um etwas für sich zu tun, um sich zum Beispiel Erleichterung im Umgang mit einer Krankheit oder einer belastenden Lebenssituation zu verschaffen.



Also ist es gerechtfertigt, wenn alle Gruppenmitglieder dazu auch finanziell einen eigenen, kleinen Beitrag leisten. Viele Selbsthilfegruppen regeln so ihre geringen Finanzbedarfe unter sich.

Es sind jedoch zwei Aspekte zu bedenken:

- Erstens treffen sich in Selbsthilfegruppen auch Menschen, deren ökonomische Situation – möglicherweise infolge ihrer körperlichen, psychischen oder sozialen Probleme – nicht einfach ist und die kein Geld aufbringen können.

- Und zweitens darf nicht übersehen werden, dass Selbsthilfegruppen „gesellschaftlich nützlich“ sind: Die Mitglieder engagieren sich bürgerschaftlich in eigener und gemeinsamer Sache. Ihre Aktivitäten richten sich auch an außenstehende Gleichbetroffene, an die Fachwelt und die Öffentlichkeit. Sie leisten damit einen erheblichen Beitrag zum Zusammenhalt der Gesellschaft, für soziale Wohlfahrt und Integration. Zugleich erzielen sie dabei auch Kosteneinsparungen für den Staat und die Sozialversicherungen.
  Eine materielle beziehungsweise finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist somit gerechtfertigt: aus menschlichen wie aus sozialen und ökonomischen Gründen!

Kostenlose Hilfe

Manchmal ist eine praktische Hilfe leichter zu bekommen als Geld. Vielleicht finden Sie Personen oder Institutionen, die kostenlos zum Beispiel

- einen Gruppenraum oder einen Veranstaltungsraum zur Verfügung stellen,

- Kopien oder Drucke anfertigen,

- gelegentlich ein Telefon oder einen Computer zur Verfügung stellen,

- Versandaktionen der Gruppe übernehmen,

- die Gruppe durch einen Artikel in der Lokalzeitung oder einer Fachzeitschrift bekannt machen,

- ausgemusterte Büroausstattung (Stühle, Tische, Computer usw.) überlassen,

- Sachen für eine Tombola oder einen Basar der Gruppe spenden,

- eine Anzeige der Gruppe veröffentlichen,

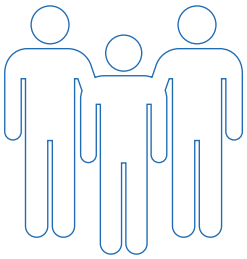
- anfallende Gebühren zum Beispiel für die Teilnahme an Fachtagungen oder Messen erlassen oder für Sie übernehmen,

- Fachinformationen und fachliche Beratung anbieten,

- eine Internetpräsenz anbieten und Ihnen sogar die Internetseite einrichten.

Zögern Sie nicht, Bekannte, Freunde und Kollegen oder Firmen oder soziale, gesundheitsbezogene und pädagogische Einrichtungen um Unterstützung zu bitten. Schlimmstenfalls wird Ihre Bitte abgelehnt. Viele Menschen auf privater Ebene, bei Einrichtungen, Institutionen und Unternehmen sind jedoch erstaunlich hilfsbereit, wenn man sie direkt anspricht. Selbsthilfe hat durchaus ein positives Image, und daran möchten auch manche Außenstehende teilhaben. Geben Sie diesen eine Chance!

Beachten Sie
Kostenlose Hilfen und die Überlassung von Gegenständen können mehrwertsteuerpflichtig sein.



Beiträge aus der Gruppe

Selbsthilfegruppen, die Geld brauchen, sollten sich nicht auf die Großzügigkeit einzelner Mitglieder verlassen, sondern entstehende Kosten möglichst gleichmäßig auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe verteilen.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, innerhalb der Gruppe Geld aufzubringen:

- bei jedem Treffen eine Sammelbüchse herumgehen lassen,
- einen regelmäßigen Beitrag erheben,
- freiwillige Spenden einzelner Gruppenmitglieder nehmen.

Am besten sprechen Sie gleich zu Anfang die Frage an, wie die Mitglieder auch finanziell zum Gelingen der Gruppe beitragen können.

Einnahmen

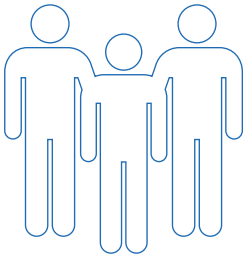
Zur Finanzierung der Gruppenarbeit ist es auch möglich, Einnahmen zu erzielen. So können Sie zum Beispiel

- bei einem Selbsthilfetag an Ihrem Informationsstand Kaffee und Kuchen gegen Geld anbieten,
- an einem Stand Informationsmaterialien gegen eine Geldspende abgeben,
- eigene Bücher und Broschüren verkaufen,
- auf dem Weihnachtsbasar eigene oder gespendete Sachen verkaufen,
- im Rahmen einer Veranstaltung eine Benefiz-Tombola durchführen,
- bei eigenen Veranstaltungen, speziellen Übungskursen oder Fortbildungen, die die Gruppe anbietet, eine Teilnahmegebühr erheben,
- bei Vorträgen externer Fachleute ein Eintrittsgeld nehmen,
- von Veranstaltern ein Honorar verlangen, wenn Sie eingeladen sind, einen Vortrag zu halten,
- Anzeigen von Geschäftsleuten gegen Bezahlung im Mitgliederrundbrief abdrucken oder auf der Internetseite einstellen.

Beachten Sie
Wer Einnahmen erzielt, muss diese steuerlich erklären. Das gilt auch für Selbsthilfegruppen. Besprechen Sie das am besten vorher mit Fachleuten steuerberatender Berufe oder direkt mit dem Finanzamt.

Allerdings müssen Sie planen und organisieren (Anmeldung, Vorankündigung) und klären, welche Schritte formal nötig sind und Entsprechendes unternehmen – zum Beispiel beim Ordnungsamt die Genehmigung für die Errichtung eines Standes in der Öffentlichkeit einholen.
Tauschen Sie sich mit anderen Selbsthilfegruppen aus und nutzen Sie deren Ideen und Erfahrungen. Beraten Sie sich mit der Selbsthilfekontaktstelle in der Nähe.

Verweis
Hinweise zum Umgang mit Einnahmen und zur Buchführung finden Sie in Vereinsratgebern, die im Buchhandel erhältlich sind, und in entsprechenden Arbeitshilfen mancher Organisationen. Siehe dazu die Literaturempfehlungen in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.



Spenden und Bußgelder

Ein häufiger Weg, Geld für die Gruppenarbeit zusammenzubekommen, ist es, Spenden einzuwerben. Dabei können Sie Privatpersonen ebenso ansprechen wie Organisationen und Unternehmen. Welche Strategien Sie einschlagen, welche Ansprache Sie wählen, ist dann ein wichtiger Bestandteil Ihrer Öffentlichkeitsarbeit. Sie können zum Beispiel Anzeigen veröffentlichen oder sogar eine Kampagne durchführen, in denen Sie um Spenden werben.
Spenden sind im Gegensatz zu Sponsoringgeldern nicht mit der Erwartung von Gegenleistungen verbunden, sondern frei für die satzungsgemäßen Gruppenzwecke verwendbar. Um für die erhaltenen Spenden Zuwendungsbestätigungen ausstellen zu können, müssen Sie allerdings vom Finanzamt die Bestätigung der „Gemeinnützigkeit“ besitzen. Diese Bestätigung ist regelmäßig zu erneuern.

Hinweis
Bußgelder („Geldauflagen“) werden von Gerichten und Staatsanwaltschaften verhängt.
Ist Ihre Gruppe ein gemeinnütziger eingetragener Verein, können Sie überlegen, ob Sie die Aufnahme Ihrer Gruppe in die Bußgeldliste („Verzeichnis der Geldauflagenempfänger“) beantragen wollen. Die Aufnahme erfolgt in der Regel zentral über die Oberlandesgerichte, Sie können sich aber auch an örtliche Gerichte wenden, um die Bedingungen beziehungsweise Voraussetzungen zu klären.

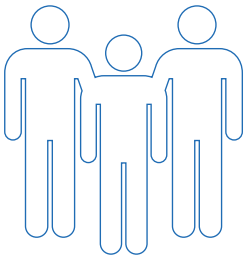
Verweis
Anmerkungen zur Entgegennahme von Spenden und Sponsoringgeldern finden Sie auch in **Kapitel 15** „Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben“.

Unterstützung durch Sponsoren

Die Idee, Werbemittel nicht nur in Sportveranstaltungen und oder im Kulturbetrieb zu investieren, sondern auch in den Bereichen Soziales, Bildung und Erziehung hat sich auch in Deutschland immer mehr verbreitet. Und gerade vor Ort, wo man sich kennt oder sich persönlich bekannt machen kann, sind die Voraussetzungen ganz gut, Unternehmen darauf anzusprechen. Versuchen Sie es einfach einmal.
Wenn Sie zum Beispiel eine größere Veranstaltung planen, überlegen Sie, wer Sie dabei unterstützen könnte. Unter Umständen wird die Bereitschaft eines Unternehmens zu einem Sponsoring gesteigert, wenn Sie bereit sind, sein Engagement öffentlich herauszustellen oder Werbemöglichkeiten einzuräumen.

Hinweis
Die Verabredung eines Sponsorings ist in aller Regel mit Erwartungen des Sponsors an eine Gegenleistung verbunden, zum Beispiel gemeinsam in der Öffentlichkeit aufzutreten. Überlegen Sie, ob Sie eine Zusammenarbeit auch inhaltlich vertreten können. Eine Brauerei ist vielleicht nicht gerade der optimale Sponsor für eine Abstinenzgruppe.
Lassen Sie sich nicht von anderen für deren Ziele und Zwecke benutzen. Selbsthilfegruppen sollten sich nicht vor fremde Karren spannen lassen!

Wichtig
Wahren Sie bei der Beschaffung von Geldern und beim Einwerben von Sach- und Dienstleistungen Ihre Unabhängigkeit. Insbesondere ist dies bei einer Förderung oder einem Sponsoring durch ein Wirtschaftsunternehmen beziehungsweise bei der Zusammenarbeit mit Unternehmen zu beachten. Dessen Interessen als Akteur auf dem Gesundheits-, Sozial- oder Bildungsmarkt können die Interessen der Selbsthilfegruppe überlagern, ihre Integrität und Souveränität untergraben und damit ihre Vertrauenswürdigkeit in der Öffentlichkeit in Frage stellen. Deshalb sollten Selbsthilfegruppen die Annahme von Mitteln sorgfältig prüfen, sie transparent behandeln und manchmal auch entscheiden, sie abzulehnen.



Tipp
Zur Beschäftigung mit der Problematik „Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen“ empfehlen wir Ihnen die NAKOS-Praxishilfe „Transparenz und Unabhängigkeit. Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten“ (bibliografische Angaben in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“) sowie die Internetseite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de der NAKOS.

Fördermittel

Prüfen Sie, ob die Möglichkeit besteht, für Ihre Gruppenarbeit finanzielle Zuschüsse von der öffentlichen Hand (Kommune, Bundesland), von gesetzlichen Sozialversicherungen (Krankenkassen, Träger der Renten- und Pflegeversicherung), von Stiftungen und anderen Institutionen und Organisationen zu beantragen.

Verweis
Hinweise zu Fördermöglichkeiten und -verfahren finden Sie in **Kapitel 14** „Fördermöglichkeiten erkunden – Mittel beantragen“.

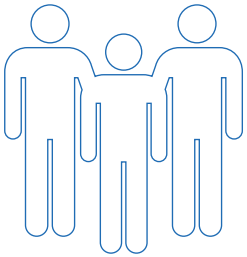
Achten Sie darauf, dass die Gruppe durch Finanzierungsfragen nicht zu sehr belastet wird und dass sie darüber nicht Ihr eigentliches Ziel aus den Augen verliert. Wenn zu viel Zeit auf Finanzierungsfragen verwendet wird, kann das gerade für neue Gruppen eine erhebliche Ablenkung sein und sich sogar entmutigend auswirken. Die Gruppe kann vielleicht sogar daran scheitern, bevor sie überhaupt richtig in Gang gekommen ist.

Wenn Sie sich aber doch den Finanzen widmen, zum Beispiel um gesicherte Arbeitsbedingungen für die Gruppe zu gewährleisten, Informationsmaterialien herzustellen oder Aktionen durchzuführen, dann sollten Sie eine/n oder zwei aus der Gruppe benennen, die sich darum kümmern. Ein Durcheinander in Geldangelegenheiten kann auch bei relativ kleinen Beträgen unnötige Probleme schaffen, die dann wiederum Energien binden, die Sie doch eigentlich für inhaltliche Aufgaben einsetzen wollen.
Behalten Sie den Wechsel bei dieser Aufgabe immer im Blick!

Welchen Weg, Gelder oder kostenlose Sach- und Hilfeleistungen zu beschaffen, Sie auch immer wählen: Überlegen und sprechen Sie zuallererst darüber, ob und wozu Sie das Geld und diese Leistungen überhaupt benötigen.
Sicher: Geld- und Sachzuwendungen sind eine besondere Form der Wertschätzung Ihrer Arbeit. Sie sind aber nicht die einzige „Währung“ für die Anerkennung, die Sie erhalten möchten und die Ihrem Engagement zukommen sollte.
„Es kostet kein Geld, aber Mut“, hat einmal ein Gruppenmitglied gesagt und damit auf den Punkt gebracht, dass es in einer Selbsthilfegruppe doch vor allem um (mit)menschliche Werte geht, um Dinge, die es für kein Geld der Welt zu kaufen gibt!

Verweis
Hinweise auf Bücher und Broschüren, die sich mit Finanzierungs- und Förderfragen befassen, finden Sie in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.

Tipp
Für die weitere Beschäftigung mit Finanzierungsfragen, steuerrechtlichen Vorschriften, Versicherungsfragen und anderen formalen Aspekten, die für Ihre Gruppenarbeit von Bedeutung sein können, empfehlen wir Ihnen die Rubrik „Praxiswissen“ im Internetauftritt der NAKOS auf www.nakos.de.



14 Fördermöglichkeiten erkunden – Mittel beantragen

Förderung ist (k)ein Geheimnis

Falls Sie für Ihre Gruppenarbeit Geld benötigen, können Sie auch finanzielle Zuschüsse beantragen. Um bestehende Fördermöglichkeiten abzuklären, können Sie sich wenden an

- öffentliche Verwaltungen (zum Beispiel Sozial- oder Gesundheitsamt, Bürgermeisteramt, Landratsamt)
- örtliche und regionale Geschäftsstellen von Wohlfahrtsverbänden (Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland)
- Kirchengemeinden
- Stiftungen, Bürgerstiftungen
- Sozialversicherungen (gesetzliche Krankenkassen, Rentenversicherungsträger, soziale Pflegeversicherung).

Hintergrundinformation
Das Verzeichnis Deutscher Stiftungen des Bundesverbands Deutscher Stiftungen umfasst mehr als 28.400 Stiftungsporträts. Seit einigen Jahren sind vermehrt Bürgerstiftungen mit lokalem Aktionsradius entstanden, die eine Vielzahl gemeinnütziger Zwecke verfolgen. Sie fördern bürgerschaftliches Engagement und setzen auf ehrenamtliche Beteiligung. 271 Bürgerstiftungen tragen das Gütesiegel des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen. (Stand: 2020, Quelle: https://stiftungssuche.de)

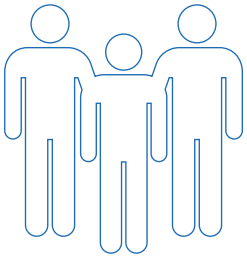
Bevor Sie einen Förderantrag stellen, fragen Sie telefonisch oder – noch besser – persönlich nach: Welche Bedingungen (Richtlinien, Antragsfristen) gibt es? Welche Voraussetzungen muss Ihre Gruppe erfüllen (Vereinsstatus, Gemeinnützigkeit, Verbandszugehörigkeit)?
Welche Angaben sind erforderlich?
In einem direkten Gespräch können Sie nachfragen, wenn Ihnen etwas unklar ist, und vielleicht erhalten Sie auch noch konkrete Tipps für Ihren Antrag.

Formulieren Sie den Antrag sorgfältig. Achten Sie auf die äußere Form. Ihr Schreiben ist eine „Visitenkarte“ der Gruppe. Legen Sie eine Aufstellung der zu erwartenden Kosten dazu. Wer Geld gibt, will schließlich auch wissen, wofür ein Zuschuss verwendet wird. Vergessen Sie nicht, sich von allen Unterlagen Kopien anzufertigen.
Ein wenig Verwaltung und Bürokratie ist also unvermeidbar. Zum Glück setzen sich aber in der Selbsthilfeförderung bei vielen Verwaltungen und Organisationen vereinfachte Verfahren bei Antragstellung, Bewilligung und Verwendungsnachweis durch. Es geht ja auch in aller Regel um vergleichsweise geringe Beträge.

Erkundigen Sie sich auch, ob örtliche Unternehmen wie Sparkassen und Banken Gelder an Gruppen und Vereine vergeben. Wenn eine Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe besteht, können Sie dort Hinweise, Hilfestellung und vielleicht noch weitere Fördertipps bekommen.

Verweis
Informationen zu den Aufgaben und Angeboten von Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in **Kapitel 9** „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“.

Wichtig
Bei zuwendungs- und steuerrechtlichen Fragen empfiehlt sich eine Beratung durch Fachleute und ein Gespräch mit dem Finanzamt.



Selbsthilfeförderung durch die öffentliche Hand

Eine Verpflichtung der „öffentlichen Hand“ (Länder und Kommunen) zur Förderung von Selbsthilfegruppen besteht nicht. Dennoch werden Selbsthilfegruppen vielerorts im Rahmen sogenannter freiwilliger Leistungen gefördert – auf kommunaler Ebene meist von Gesundheits- oder Sozialämtern, in einigen Kommunen und Bundesländern auch aus so genannten „Selbsthilfe-Töpfen“ (spezielle Fördermittel für Selbsthilfegruppen).

Fragen Sie bei einer Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe nach, ob und welche kommunalen Fördermöglichkeiten, und bei der NAKOS, ob und welche auf Länderebene bekannt sind.

Selbsthilfeförderung durch die Sozialversicherungen

Der gesetzliche Auftrag zur Selbsthilfeförderung an die Sozialversicherungen knüpft daran an, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung ergänzen kann. Dabei ist das besondere Merkmal der Selbsthilfe die Kompetenz aus eigener Betroffenheit. Durch die persönliche Auseinandersetzung mit der Erkrankung oder Behinderung erwerben körperlich oder psychisch kranke und behinderte Menschen Erfahrungen und Wissen zum Umgang mit ihrer Erkrankung. Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung in der Gruppe kann die Bewältigung der Krankheit und ihrer Folgen im Lebensalltag besser gelingen.

Die Förderung durch die Sozialversicherungen erfolgt für die Selbsthilfeaktivitäten der Gruppe. Sie ist keine versichertenbezogene Leistung, das heißt, die Förderung kann auch dann erfolgen, wenn nur einzelne oder auch gar kein Gruppenmitglied bei der jeweiligen Versicherung Mitglied ist.

Gesetzliche Regelungen zur Förderung der Selbsthilfe im Sozialgesetzbuch

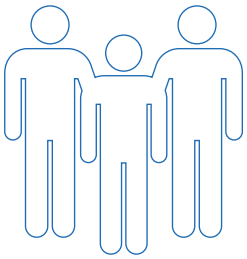
- Nach § 20h SGB V sind die gesetzlichen Krankenkassen zur Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen verpflichtet, die mit ihrer Arbeit die gesundheitliche Prävention oder Rehabilitation zum Ziel haben. Den Bezugsrahmen bildet ein „Krankheitsverzeichnis“ mit übergeordneten Krankheits- bzw. Diagnosegruppen.

- Auf der Grundlage des § 31 Abs. 1 Nr. 3 SGB VI können die Träger der gesetzlichen Rentenversicherungen die Selbsthilfe fördern durch „Zuwendungen für Einrichtungen, die auf dem Gebiet der Rehabilitation forschen oder die Rehabilitation fördern“ (Kann-Leistung).

- Nach § 45d SGB XI ist die soziale Pflegeversicherung zur Förderung von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen im Zusammenhang mit der Unterstützung von Pflegebedürftigen, von Personen mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf sowie von deren Angehörigen verpflichtet.

Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20h SGB V

Die Krankenkassen unterstützen und fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfen, weil sie in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung ergänzen kann.
Der Gesetzgeber gibt den gesetzlichen Krankenkassen vor, Selbsthilfe im Gesundheitsbereich zu fördern. Krankenkassen und Krankenkassenverbände sind verpflichtet, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und die gesundheitsbezogene Unterstützungsarbeit von Selbsthilfekontaktstellen zu fördern. Gefördert werden sie, wenn sie sich die gesundheitliche Prävention oder Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben und sich zu einem Thema treffen, das sich in die im “Krankheitsverzeichnis nach § 20h SGB V“ aufgelisteten übergeordneten Krankheits- bzw. Diagnosegruppen einordnen lässt.
Förderfähige Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse, in denen sich Betroffene oder / und Angehörige regelmäßig zum Erfahrungs- und Informationsaustausch treffen, offen für andere Betroffene sind und sich zu ihrer Erkrankung oder Behinderung austauschen.



Die Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen erfolgt über zwei Förderstränge: die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung und die kassenindividuelle Förderung, die vorrangig als Projektförderung ausgestaltet wird.
Im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung fördern die Krankenkassen beziehungsweise Krankenkassenverbände auf Bundesebene, Landesebene und Ortsebene die Selbsthilfe pauschal aus gemeinschaftlichen Fördertöpfen. Die pauschalen Mittel werden der Selbsthilfe zur Absicherung ihrer originären und vielfältigen Selbsthilfearbeit und regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen zur Verfügung gestellt. Örtliche Selbsthilfegruppen werden in der Regel auf der Ortsebene gefördert.

Hintergrundinformation
Für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen stellen die Krankenkassen und ihre Verbände im Jahr 2021 insgesamt 1,19 Euro pro Versicherten zur Verfügung. Bei rund 71 Millionen gesetzlich Versicherten entspricht dies einem Fördervolumen von rund 87,3 Millionen Euro. Im Jahr 2019 wurden für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe von den gesetzlichen Krankenkassen 83,8 Millionen Euro verausgabt.
Quelle: NAKOS, 2020

Die Ausgestaltung der Förderverfahren obliegt den Krankenkassen auf den verschiedenen Förderebenen. Erkundigen Sie sich daher nach dem aktuellen Förderverfahren bei den einzelnen Krankenkassen in ihrer Region oder bei Ihrer örtlichen Selbsthilfekontaktstelle.

Wenn Ihre Selbsthilfegruppe prinzipiell die Kriterien des § 20h SGB V erfüllt, lohnt sich auf jeden Fall die Kontaktaufnahme mit den Krankenkassen. Sprechen Sie also mit den für die Selbsthilfeförderung zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Krankenkassen.

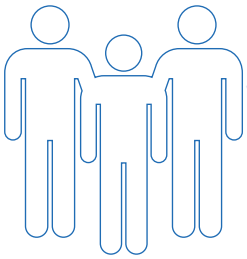
Lassen Sie sich die Fördermöglichkeiten und das Förderverfahren erläutern und bei den Formalitäten der Beantragung finanzieller Zuschüsse helfen.

Hinweis
Der **„Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“ (Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes)** enthält Feststellungen für die Verfahrensweisen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung und der kassenindividuellen Förderung von Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen nach § 20h SGB V.
Die **Gemeinsame Empfehlung „Förderung der Selbsthilfe“ der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation e.V. (BAR)** erläutert wie und in welchem Umfang Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen, die sich die Prävention, Rehabilitation und Früherkennung und Bewältigung von Krankheiten und Behinderungen zum Ziel gesetzt haben, gefördert werden.

Auch jenseits finanzieller Zuschüsse werden viele öffentliche Verwaltungen, Sozialversicherungen, Wohlfahrtsverbände und Stiftungen bemüht sein, Sie zu unterstützen und Ihnen weiterzuhelfen. Dabei kann es sich um die Bereitstellung von Räumen, um eine Unterstützung bei Versandaktionen, um die Erstellung von Fotokopien und anderes mehr handeln. Sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von solchen Institutionen und Organisationen auch darauf an, ob sie einmal bei einem Gruppentreffen oder einer Veranstaltung mitwirken möchten, zum Beispiel mit einem Vortrag zu einem gesundheitlichen oder sozialen Thema.

Und nicht zuletzt: Setzen Sie sich mit Ihrer Gruppe selbst für günstige Rahmenbedingungen Ihrer Arbeit ein, stellen Sie Ihre Wünsche und Erfordernisse dar. Sprechen Sie mit Politikerinnen und Politiker in Ihrer Kommune, im Landtag und im Bundestag sowie mit Vertreterinnen und Vertretern Ihrer Kranken-, Renten- und Pflegeversicherung, damit diese Fördermöglichkeiten schaffen, nutzen und verbessern.

Tipp
Informationen und Dokumente zur Selbsthilfeförderung finden Sie in der Rubrik „Förderung“ auf der Internetseite der NAKOS unter www.nakos.de.



15 Glossar zu Rahmenbedingungen und Vorgaben: Was auf Sie zukommen kann

Nicht alles, was getan wird, ist wichtig, aber alles Wichtige muss getan werden

Ihre Selbsthilfegruppe besteht nicht im luftleeren Raum: Es gibt Rahmenbedingungen und Vorgaben, denen Rechnung zu tragen ist. Bei manchen Gruppen wird dies – besonders am Anfang – (noch) keine oder nur am Rande eine Rolle spielen. Im Laufe der Arbeit kann aber das Eine oder Andere auf die Gruppe zukommen und zu klären sein. In den einzelnen Kapiteln dieser Starthilfe wurde Einiges bereits angesprochen. Im Folgenden führen wir – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – noch einmal Aspekte auf, die besonders wichtig und im Fall des Falles zu berücksichtigen sind.

Besprechen Sie diese Aspekte in der Selbsthilfegruppe und tauschen Sie sich mit anderen Gruppen aus. Informieren Sie sich in einschlägigen Publikationen. Wenden Sie sich an eine Selbsthilfekontaktstelle, an die Selbsthilfeorganisation oder den Wohlfahrtsverband, denen die Gruppe angehört. Holen Sie sich Rat bei rechtskundigen Fachleuten.

Lassen Sie sich von den Hinweisen nicht erschrecken oder gar entmutigen. Mit der Zeit werden Sie kundiger und erfahrener sein, bei Ihrer Gruppenarbeit mit bestehenden Rahmenbedingungen und Vorgaben umzugehen.

Verweis
Rahmenbedingungen und Vorgaben werden in Vereinsratgebern und in Arbeitshilfen mancher Organisationen thematisiert. Siehe dazu die Literaturempfehlungen in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“.

Beratung in oder durch Selbsthilfegruppen

Vorsicht bei der Verwendung des Begriffs „Beratung“ für die Vermittlung problembezogener Erfahrungen und Informationen in der Gruppe beziehungsweise an außenstehende Betroffene. Bestimmte Beratungstätigkeiten dürfen nur von qualifizierten Berufsgruppen durchgeführt werden: medizinische Beratung von Ärzt/innen, Rechtsberatung von Jurist/innen, Steuerberatung von Steuerberater/innen. Auch unter haftungsrechtlichen Gesichtspunkten ist Vorsicht geboten.

Betriebs- und Vereinshaftpflichtversicherungen

Betriebs- und Vereinshaftpflichtversicherungen schützen in der Regel alle haupt-, neben- und ehrenamtlich Engagierten. Vereine und Organisationen sollten daher dafür sorgen, dass die in ihrem Auftrag ehrenamtlich Tätigen und die in leitender Person Verantwortlichen von der Haftung freigestellt sind. Bitte beachten Sie, dass die private Haftpflichtversicherung normalerweise nicht für die Ausübung eines leitenden Amtes gilt. Wer keine leitende Funktion in seinem Verein ausübt, ist in der Regel nur durch eine private Haftpflichtversicherung geschützt.
Bei informellen Gruppen (Gesellschaften Bürgerlichen Rechts = BGB-Gesellschaften) können sich die Mitglieder nur als Privatpersonen versichern.
Erkundigen Sie sich, ob über die Selbsthilfeorganisation, der Ihre Gruppe angehört, oder über einen Wohlfahrtsverband ein Versicherungsschutz gegeben ist.
Klären Sie Ihren persönlichen Versicherungsschutz mit Ihrer privaten Versicherung.

Buchführung

Ob Verein oder nicht: kaufmännische Mindestanforderungen an eine Buchführung der Finanzen (die Erfassung von Einnahmen und Ausgaben) müssen erfüllt werden.

Datenschutz

Das Datenschutzrecht kennzeichnet manche Daten als besonders schützenswert. Dazu gehören Gesundheitsdaten, aber auch Daten zum Beispiel zum Sexualleben oder der sexuellen Orientierung. Selbsthilfegruppen haben häufig mit genau solchen personenbezogenen Daten zu tun. Alle in der Selbsthilfe aktiven Personen müssen sich folglich mit der Frage befassen, wo in ihren Tätigkeiten personenbezogenen Daten verarbeitet werden und wie dieses datenschutzkonform geschehen kann.

Einnahmen

Bei Einnahmen sollten Sie vorher unbedingt klären, welcher Art die Einnahmen sind und wie diese steuerlich zu erklären sind.
Wenden Sie sich an Fachleute steuerberatender Berufe oder an das Finanzamt.

Forum im Internet / Gästebuch

Wenn Sie im Internet ein Forum oder ein Gästebuch anlegen, so darf dieses gemäß Telemediengesetz nicht unbetreut bleiben. Sie müssen nicht rechtmäßige Äußerungen bis spätestens 24 Stunden nach Kenntnisnahme entfernen, sonst wird angenommen, dass Sie sich diese zu eigen gemacht haben.

Gruppe / Verein

Im Zusammenhang mit gesetzlichen Bestimmungen und Verpflichtungen, die sich auf die Arbeit von Selbsthilfegruppen auswirken (können), ist es bei Vielem von erheblicher Bedeutung, ob eine Selbsthilfegruppe sich als Verein oder informell organisiert hat. Das Vereinsrecht sowie die steuerrechtlichen Regelungen der Abgabenordnung bieten gemeinnützigen Vereinen eine gut nachvollziehbare Grundlage für das Handeln nach innen und außen, zum Beispiel im Hinblick auf das Ausstellen von Zuwendungsbestätigungen.
Für informelle Gruppen (diese gelten als BGB-Gesellschaften) ist Vieles nicht so klar. Die Beteiligten solcher Gruppen sollten sich bei ihrem Handeln genauere Informationen einholen und Klärungen mit Behörden und Ämtern sowie Fördermittelgebern herbeiführen. Ein Austausch mit anderen Gruppen, mit einer Selbsthilfekontaktstelle und vor allem mit Rechtskundigen ist hier sehr zu empfehlen.

Tipps
Mit der Gründung und Führung von gemeinnützigen Vereinen befasst sich der praxisorientierte Leitfaden „Selbsthilfe erfolgreich gestalten“, den die Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V. herausgegeben hat. Die Implikationen der Rechtsform „Selbsthilfegruppe als BGB-Gesellschaft“ wurden von der Juristin Renate Mitleger-Lehner in der Broschüre „Recht für Selbsthilfegruppen“ aufbereitet (bibliografische Angaben der Publikationen siehe in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).

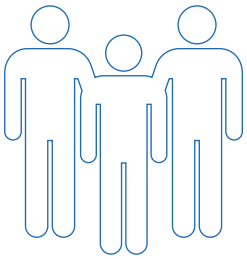
Impressum / Anbieterkennzeichnung

Bei Veröffentlichungen (Printmedien, Internetseite) müssen immer Kontaktdaten einer verantwortlichen Person mit einer „ladungsfähigen“ Anschrift (im Internet zusätzlich auch mit E-Mail-Adresse) aufgeführt werden. Der Wunsch, anonym zu bleiben, kann mit diesen gesetzlichen Vorgaben kollidieren.

Tipp
Suchen Sie mit einer Selbsthilfekontaktstelle beziehungsweise mit der Selbsthilfeorganisation, der die Gruppe angehört, nach Lösungen.

Körperschaftssteuer

Vereine, die als gemeinnützig anerkannt sind, haben für Einnahmen aus wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben einen Freibetrag von 35.000 Euro Jahresumsatz; ab dann wird man mit allen Einnahmen zur Körperschaftssteuer veranlagt (Stand: November 2020).



Lizenzgebühren / GEMA

„Die Nutzung von Musikwerken, Musiknoten und literarischen Texten ist in vielen sozialen Einrichtungen üblich, von Livekonzerten bis zur Filmvorführung per DVD. (...) Im Gegensatz zur privaten Nutzung ist in der Regel die öffentliche Wiedergabe von Werken geistigen Eigentums vergütungspflichtig.“ (Tacke 2012, S. 25) Selbst bei der Warteschleifenmusik Ihres Telefons, die Sie auswählen und verwenden wollen, müssen Sie prüfen, ob sie gebührenfrei ist oder ob Gebühren entrichtet werden müssen.

Hintergrundinformation
Die Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfältigungsrechte (GEMA) vertritt in Deutschland die Urheberrechte von mehr als 80.000 Mitgliedern (Komponisten, Textautoren und Musikverleger) sowie von über zwei Millionen Rechteinhaber/innen aus aller Welt.

Tipp
Die GEMA bietet zum Beispiel im Internet vielfältige Informationen und Kontaktmöglichkeiten: https://www.gema.de

Melde- und Genehmigungspflicht

Öffentliche Veranstaltungen unter freiem Himmel, also nicht in Privaträumen, sind meist melde- oder genehmigungspflichtig. Erkundigen Sie sich bei dem zuständigen Ordnungsamt.

Spenden

Sollte Ihre Selbsthilfegruppe ein gemeinnütziger Verein sein, sind Spenden für die Geldgeber steuerlich absetzbar. Dafür benötigt die Spenderin / der Spender von Ihnen eine Zuwendungsbestätigung. Beachten Sie, dass Spenden immer auch als Einnahmen des Vereins gelten, die steuerlich zu erklären sind, gewöhnlich aber keine Steuerpflicht nach sich ziehen. Hat Ihre Selbsthilfegruppe keine Anerkennung als gemeinnützig, dann ist die Spende für die Spenderin / den Spender leider nicht steuerlich absetzbar.

Sponsoringgelder

Bei der Annahme von Sponsoringgeldern ist es wichtig zu wissen, dass diese für die sponsernden Unternehmen Betriebsausgaben sein können, die sie als Werbungskosten absetzen. Für Ihre Gruppe können solche Gelder nach der Abgabenordnung Einnahmen aus einem Wirtschaftsbetrieb sein.

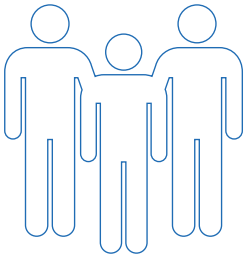
Umsatzsteuer

Jeder Verein und jedes Mitglied einer informellen Gruppe (BGB-Gesellschaft), das eine freiberufliche oder gewerbliche Steuernummer hat, hat einen Freibetrag von 22.000 Euro pro Jahr. Ab diesem Gesamtumsatz werden alle Einnahmen umsatzsteuerpflichtig / mehrwertsteuerpflichtig (Stand: Dezember 2020).

Unfallversicherung

Die gesetzliche Unfallversicherung schützt gegen Unfallrisiken. Über die Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege (bgw) sind satzungsgemäße Amtsträger und mit besonderen Aufgaben betraute Personen versichert, wenn Sie dies entsprechend melden.
Bei informellen Selbsthilfegruppen (BGB-Gesellschaften) sind jene ehrenamtlich tätigen Personen versichert, die sich über das eigene Betroffensein hinaus für Andere engagieren. Das kann zum Beispiel bei der Leitung der Gruppe der Fall sein.
Für Menschen, die in informellen Gruppen oder Initiativen freiwillig engagiert sind, gelten unterschiedliche Regelungen in den einzelnen Bundesländern: Oft gibt ein Landesrahmenvertrag oder ein Sammelvertrag Sicherheit, um einen lückenlosen Versicherungsschutz für alle zu gewährleisten.
Erkundigen Sie sich nach entsprechenden Regelungen in Ihrem Bundesland.

Tipps
Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS): Zu Ihrer Sicherheit. Unfallversichert im freiwilligen Engagement. Bonn, Stand: Oktober 2018,
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV): In guten Händen. Ihre gesetzliche Unfallversicherung. Berlin 2020.



Urheber- und Verbreitungsrechte

Beachten Sie bei Texten, Grafiken, Bildern und / oder Tonträgern, die andere verfasst haben und die Sie veröffentlichen wollen, die bestehenden Urheber- und Verbreitungsrechte. Sie müssen sich an die Rechteinhaber/innen (Autor/innen, Verlage, Institutionen / Organisationen etc.) wenden und diese schriftlich bitten, Ihnen Nutzungs- und Verbreitungsrechte einzuräumen. Wird die Übernahme gestattet, ist es üblich, dass in der Veröffentlichung Urheber/innen, Rechteinhaber/innen und / oder die Quelle genannt werden.

Tipp
Die Broschüre „Urheberrecht und rechtliche Anforderungen an E-Mails und Websites“ des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. behandelt verschiedene rechtliche Aspekte der Öffentlichkeitsarbeit (bibliografische Angaben siehe in **Kapitel 16** „Sich weiter orientieren“).
Erläutert werden zum Beispiel die Rechte von Urheber/innen und Ausführenden an Werken, Vorgaben bei der Nutzung von Zitaten und der Veröffentlichung von Fotos sowie die Erstellung eines Impressums und die Anbieterkennzeichnung bei E-Mails und Internetseiten.

Veranstalterhaftpflicht

Wenn Sie eigenständig zu einer öffentlichen Veranstaltung, zum Beispiel zu einem Vortrag einladen, treten Sie als Veranstalter auf und haften für den Fall, dass irgendwas dabei passiert. Klären Sie Fragen des Versicherungsschutzes mit Ihrer Versicherung. Besprechen Sie in der Gruppe mögliche Risiken und überlegen Sie, ob es sinnvoll ist, eine spezielle Veranstalterhaftpflichtversicherung abzuschließen.

Tipp
Wenden Sie sich an die Selbsthilfeorganisation oder an den Wohlfahrtsverband, der / dem die Gruppe angehört.
Eine andere Möglichkeit ist, eine Organisation oder Einrichtung zu finden, die als Veranstalter auftritt, die Einladung vornimmt und damit die Haftungsrisiken übernimmt. Dies kann zum Beispiel eine Selbsthilfekontaktstelle sein.

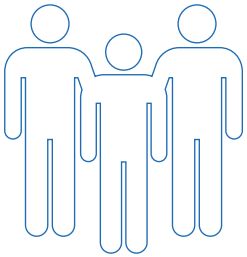
Verbreitung von Fotos / Recht am eigenen Bild

Wenn Sie bei Ihrer Öffentlichkeitsarbeit Fotos verwenden und verbreiten wollen, müssen Sie die Rechte am eigenen Bild der abgebildeten Personen beachten. Für eine Veröffentlichung benötigen Sie deren Zustimmung.

Verschwiegenheitsverpflichtung

Die wechselseitige Verschwiegenheitsverpflichtung bietet Vertrauensschutz. Sie kann in der Gruppe schriftlich oder mündlich vereinbart werden. Wenn sie verletzt wird, kann das zu einem persönlichen Schaden führen und Anlass für Unterlassungs- und Schadensersatzansprüche sein.

Tipp
Für die Beschäftigung mit formalen Aspekten, die für Ihre Gruppenarbeit von Bedeutung sein können, zum Beispiel steuerrechtliche Vorschriften und Versicherungsschutz, empfehlen wir Ihnen die Rubrik „Praxiswissen“ im Internetauftritt der NAKOS auf www.nakos.de.



Wo Sie sich weiter informieren können

Informationen über die Arbeit von Selbsthilfegruppen, Kontakte zu örtlichen / regionalen Unterstützungseinrichtungen für Selbsthilfegruppen und zu Bundesorganisationen / Bundesvereinigungen der Selbsthilfe und erhalten Sie bei der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“.

NAKOS
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60 • Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

In den NAKOS-Datenbanken unter www.nakos.de finden Sie aktuelle Kontaktdaten und Informationen über Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfe-Internetforen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN) und über Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen auf örtlicher / regionaler Ebene (ROTE ADRESSEN). Zusammengestellt sind dort auch bundesweite Kontaktsuchen von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen (BLAUE ADRESSEN).

Materialien, die Sie über die NAKOS beziehen können:

Faltblätter mit allgemeinen Informationen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe

- Selbsthilfegruppen. Reden und Handeln
- Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen. Mut zum Tun

Spezielle Faltblätter

- Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Reden hilft
- Aus dem Gleichgewicht. Selbsthilfegruppen helfen bei seelischen Problemen und Erkrankungen
- Selbsthilfegruppen bei seltenen Erkrankungen und Problemen. Wege aus der Isolation
- Junge Menschen als Angehörige
- Digitale Selbsthilfe. So schütze ich meine Daten und die Daten von anderen
- Von Betroffenen für Betroffene: Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet?
- Patientenbeteiligung. Patienteninteressen vertreten – Mitberaten
- Faltblatt des Vereins Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Reden und Handeln – Gemeinsamkeit stärken – Selbsthilfe aktivieren und unterstützen

Die Informationsmaterialien sind kostenlos. Anforderungen richten Sie am besten schriftlich unter Beilage von Briefmarken (Porto: Großbrief / Maxibrief) und einem adressierten Rückumschlag (DIN A4) an die NAKOS. Sie können Materialien auch im Internet unter www.nakos.de bestellen.

Broschüren (Auswahl)

- zusammenTun – Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Aufklärungsbroschüre
- Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden
- Leitfaden Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen
- Die Datenschutzgrundverordnung. Umsetzungshilfe für Selbsthilfegruppen, Selbsthilfekontaktstellen und für digitale Anwendungen in der Selbsthilfe
- Unabhängig und selbstbestimmt. Impulse für die Selbsthilfearbeit
- Selbsthilfegruppenjahrbuch. Fachzeitschrift der DAG SHG (jährlich)

Internetangebote der NAKOS

Nutzen Sie das Informationsangebot unter **www.nakos.de**.
Viele unserer Informationsblätter und Broschüren gibt es auch als PDF-Datei. Orientieren Sie sich in der Rubrik „Publikationen“.
Unter www.nakos.de finden Sie auch die folgenden Datenbanken

- Selbsthilfeunterstützung in Deutschland – ROTE ADRESSEN
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – GRÜNE ADRESSEN
- Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen – BLAUE ADRESSEN / Themenliste

Die Internetseite **www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de** richtet sich speziell an junge Menschen.

Auf der Internetseite **www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de** finden Sie viele Hinweise rund um die Themen Transparenz und Unabhängigkeit von Selbsthilfegruppen.

Auf **www.patient-und-selbsthilfe.de** sind Informationen zur Mitsprache von Selbsthilfegruppen im Gesundheitswesen aufbereitet.

LEBENSMUTIG. Junge Selbsthilfe Blog: **www.junge-selbsthilfe-blog.de**

Bücher- und Broschürentipps

Vielleicht wollen Sie das eine oder andere, was in diesem Leitfaden angesprochen wurde, vertiefen, vielleicht brauchen Sie noch weitere Informationen und Kontakte. Daher geben wir Ihnen im Folgenden einige Bücher- und Broschürentipps.

Wenn eine ISBN-Nummer genannt ist, sind die aufgeführten Bücher und Broschüren im Buchhandel erhältlich. Dann ist die Wahrscheinlichkeit auch groß, dass sie in einer Bibliothek vorhanden sind und dort eingesehen oder ausgeliehen werden können.
Wenn keine ISBN-Nummer genannt, die Verfügbarkeit im Buchhandel ungesichert oder ein Kontakt zum Herausgeber hilfreich ist, nennen wir Ihnen mit * die Institution, an die Sie sich mit einer Bestellung wenden können. Die Kontaktadressen finden Sie im Anschluss an die Bücher-, Broschüren- und Internettipps.

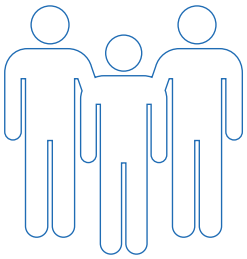
Anonyme Alkoholiker (AA): Die Gruppe. München o.J. * *Anonyme Alkoholiker Deutschland*

Arenz-Greiving, Ingrid: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter. Freiburg 1998, 126 Seiten
ISBN 3-7841-1046-0

Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation e.V. (BAR) (Hrsg.): Gemeinsame Empfehlung zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 13 Abs. 2 Nr. 6 SGB IX in der Fassung vom 23. Februar 2012. Frankfurt / Main, August 2012

Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V: Selbsthilfe erfolgreich gestalten. Ein Leitfaden der BAG SELBSTHILFE. Im Internet unter:
https://www.bag-selbsthilfe.de/informationsportal-selbsthilfe-aktive/projekte/vereinsarbeit-staerken-durch-fachwissen-durchdachte-organisation-und-gute-kommunikation/ (Januar 2021)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS): Zu Ihrer Sicherheit. Unfallversichert im freiwilligen Engagement. Bonn, Stand: Oktober 2018
Im Internet unter:
https://www.bmas.de/DE/Service/Medien/Publikationen-/a329-zu-ihrer-sicherheit-unfallversichert-im-ehrenamt.html
Stand des Links: Dezember 2020



Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE): Themenseite „Ehrenamtliche Vorstandsarbeit in Vereinen“. Im Internet unter: https://www.b-b-e.de/ehrenamtliche-vorstandsarbeit-in-vereinen/ Stand des Links: Dezember 2020

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (BApK): Mit psychischer Krankheit in der Familie leben: Rat und Hilfe für Angehörige. Bonn 2014, bearbeitete Neuauflage * *Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.*

Bundesverband Deutscher Stiftungen (Hrsg.): Verzeichnis Deutscher Stiftungen. Bände 1-3 mit CD-ROM. Berlin 2014, 8., erweiterte Auflage
ISBN 978-3-941368-59-0

Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. (bvkm); Kruse, Katja: Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es. Überblick über Rechte und finanzielle Leistungen für Familien mit behinderten Kindern. Düsseldorf 2013, 42 Seiten * *Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.*

Clausen, Gisela: Vorstands- und Gremienarbeit aktiv gestalten: Ein Praxishandbuch für die Arbeit in Vereinen und Verbänden. Weinheim; Basel 2002, 164 Seiten
ISBN 3-407-36378-8

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Selbsthilfekontaktstellen. Empfehlungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. zu Ausstattung, Aufgabenbereichen und Arbeitsinstrumenten. Gießen 2001

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Informationen rund um das Thema Patient und Selbsthilfe. Im Internet unter: www.patient-und-selbsthilfe.de

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV): In guten Händen. Ihre gesetzliche Unfallversicherung. Berlin 2020, 92 Seiten

Engler, Ulla / Goetz, Michael / Hesse, Werner / Tacke, Gertrud: Praxisratgeber Vereinsrecht: Satzungsgestaltung, Umstrukturierung, Konfliktbewältigung. Arbeitshilfe mit kommentierter Mustersatzung. Regensburg 2012, 4. aktual. Auflage, 192 Seiten
ISBN 978-3-8029-3616-6

FaZIT; ISA e.V. – Gesellschaft für Inklusion und Soziale Arbeit e.V. (Hrsg.): Selbsthilfe der Migrant/innen stärken – Zugänge zu Selbsthilfestrukturen fördern. Potsdam 2012, 28 Seiten * *FaZIT*

FaZIT (Hrsg.): Vereinsgründung und Vereinsmanagement. Handbuch für Migrantenvereine. Potsdam 2007, 46 Seiten * *FaZIT*

Finanzministerium Nordrhein-Westfalen: Vereine & Steuern. Arbeitshilfe für Vereinsvorstände und Mitglieder. Düsseldorf 2012, 8. Ausgabe
ISBN 978-3-00-038180-5

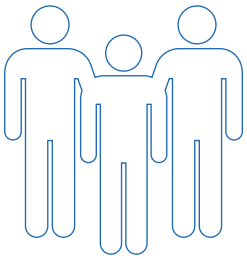
GKV-Spitzenverband (Hrsg.): Leitfaden zur Selbsthilfeförderung . Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20h SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 27. August 2020

Franck, Norbert: Praxiswissen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Ein Leitfaden für Verbände, Vereine und Institutionen. Wiesbaden 2008, 250 Seiten
ISBN 978-3-531-15761-0

Gaber, Elisabeth / Hundertmark-Mayser, Jutta: Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen – Beteiligung und Informiertheit in Deutschland. Ergebnisse des Telefonischen Gesundheitssurveys 2003. In: Gesundheitswesen 2005; 67, S. 620-629

Haibach, Marita: Handbuch Fundraising: Spenden, Sponsoring, Stiftungen in der Praxis. Frankfurt / Main 2013, 4. aktual. Auflage, 488 Seiten
ISBN 3-593-36012-8

Institut für Beratung und Projektentwicklung (IBPRO); Harant, Dieter / Köllner, Ulrike: Vereinspraxis: Ein Ratgeber zum Vereinsrecht, zum Arbeitsrecht und zu kaufmännischen Fragen. AG SPAK Ratgeber. Neu-Ulm 2013, 5. aktual. Auflage, 210 Seiten
ISBN 978-3-940865-52-6



Moeller, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Anleitungen und Hintergründe. Reinbek bei Hamburg 1996, 409 Seiten
ISBN 3-499-19987-4

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe unterstützen: Fachliche Grundlagen für die Arbeit in Selbsthilfekontaktstellen und anderen Unterstützungseinrichtungen. Ein Leitfaden. NAKOS Konzepte und Praxis Band 1. Berlin 2006, 1. Auflage, 146 Seiten
ISBN 978-3-00-019065-0

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe bei Migrantinnen und Migranten fördern und unterstützen: Anregungen für Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen. NAKOS Konzepte und Praxis Band 2. Berlin 2012, 2. unveränderte Auflage, 59 Seiten
ISBN 978-3-00-027432-9

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfeunterstützung bei psychogenen Essstörungen: Anregungen für die Selbsthilfegruppenunterstützungsarbeit. NAKOS Konzepte und Praxis Band 3. Berlin 2009, 1. Auflage, 35 Seiten
ISBN 978-3-9813512-0-0

NAKOS (Hrsg.): Junge Menschen ansprechen und motivieren. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. NAKOS Konzepte und Praxis Band 4. Berlin 2009, 1. Auflage, 39 Seiten
ISBN 978-3-9813512-3-1

NAKOS (Hrsg.): Internetbasierte Selbsthilfe. Eine Orientierungshilfe. NAKOS Konzepte und Praxis Band 5. Berlin 2012, 2. Auflage, 59 Seiten
ISBN 978-3-98-13512-4-8

NAKOS (Hrsg.): Transparenz und Unabhängigkeit der Selbsthilfe: Wahrung von Selbstbestimmung und Vermeidung von Interessenkonflikten. Eine Praxishilfe. NAKOS Konzepte und Praxis Band 6. Berlin 2012, 2. ergänzte Auflage, 77 Seiten
ISBN 978-3-9813512-8-6

NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen: Kooperationspartner Selbsthilfekontaktstelle. Eine Praxishilfe. NAKOS Konzepte und Praxis Band 7. Berlin 2019, 2. Aktualisierte und ergänzte Auflage, 91 Seiten
ISBN 978-3-98-13512-9-3

NAKOS (Hrsg.): Das Internet für die Selbsthilfearbeit nutzen. Eine Praxishilfe. NAKOS Konzepte und Praxis Band 8. Berlin 2015, 2. Auflage
ISBN 978-3-9817040-1-3

NAKOS (Hrsg.): Grundlagen der Patientenbeteiligung nach § 140 f SGB V. Erfahrungen einbringen, Interessen vertreten. Patient und Selbsthilfe 1. Berlin 2015, 2. Auflage, 59 Seiten
ISSN 2199-7721

NAKOS: Rahmenbedingungen für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Informationen und Hinweise in der Rubrik „Praxiswissen“ auf der Internetseite der NAKOS. Im Internet unter: www.nakos.de

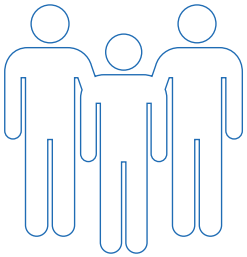
Netzwerk Selbsthilfe e.V.: Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen. Bremen 2014, 12., vollst. überarb. u. erw. Auflage, 207 Seiten * Netzwerk Selbsthilfe e.V.

Pfeffer, Wolfgang: Know-how für Vereine und den Nonprofit-Bereich. Im Internet unter: www.vereinsknowhow.de
Stand des Links: Oktober / November 2014

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Berlin: Selbsthilfe in Gruppen. Eine Anleitung zum Handeln. Berlin 2012, 11. überarb. Auflage. Die Broschüre ist in sechs Sprachen erhältlich. * *SEKIS Berlin*
Im Internet unter: www.sekis-berlin.de/uploads/media/Selbsthilfegruppen_Anleitung_zum_Handeln_2012.pdf
Stand des Links: Dezember 2014

Selbsthilfe-Büro Niedersachsen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.: Arbeitshilfe zu Urheberrecht und rechtlichen Anforderungen an E-Mails und Websites. Themen einer Fortbildung im Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich. Hannover 2011, 27 Seiten
Im Internet unter: https://www.selbsthilfe-buero.de/fileadmin/Dateien/Downloads/Urheberrecht_Mai_2012.pdf / Stand des Links: Dezember 2020

Selbsthilfe e.V. Frankfurt; Moos-Hofius, Birgit / Rapp, Ilse: Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit. Frankfurt / Main 2012, 5. aktual. Auflage, 76 Seiten * *Selbsthilfe e.V. Frankfurt*



Selbsthilfezentrum München (Hrsg.); Mitleger-Lehner, Renate: Recht für Selbsthilfegruppen. Materialien der AG SPAK (AG SPAK Ratgeber); M 338, Neu-Ulm 2018, 3. aktual. Auflage, 208 Seiten
* *Selbsthilfezentrum München*
ISBN 978-3-940 865-53-3

Stiftung Deutsches Ehrenamt: Leitfaden Vereinsgründung. Ein Ratgeber für Vereine: Recht, Steuern, Haftung – Sicherheit für den Vorstand und seinen Verein. München, Stand: 05/2013, 12 Seiten Im Internet unter: http://deutsches-ehrenamt.de/download/sidebar_1/DEeV-Leitfaden-Gruendung.pdf, Stand des Links: Dezember 2014

Stiftung Mitarbeit: Wegweiser Bürgergesellschaft: Fragen und Antworten zur Vereinsarbeit. Im Internet unter: www.buergergesellschaft.de

Stiftung Mitarbeit / Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung; Pichert, Daniel: Erfolgreich Fördermittel einwerben: Tipps und Tricks für das Schreiben von Projektanträgen. Arbeitshilfen für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 42. Bonn 2011, 182 Seiten * *Stiftung MITARBEIT*
ISBN 978-3-941143-11-1

Stiftung Mitarbeit / Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung; Schulte Hemming, Andreas: Erfolgreich ins Netz: Ein Wegweiser zum eigenen Internetauftritt für Vereine, Initiativen und Projekte. Arbeitshilfen für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 41.
Bonn 2011, 124 Seiten * *Stiftung MITARBEIT*
ISBN 978-3-941143-09-8

Stiftung MITARBEIT; Sippel, Hans-Jörg: Eine Veranstaltung planen. Tipps und Anregungen. Arbeitshilfe für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 5. Bonn 2006, 6. überarb. Auflage, 52 Seiten * *Stiftung MITARBEIT*
ISBN 978-928053-22-8

Tacke, Gertrud: GEMA & CO. Wie man Ärger vermeidet. Sozialwirtschaft 3/2012, S. 25-27. Im Internet unter: www.sozialwirtschaft.nomos.de/fileadmin/sozialwirtschaft/doc/Aufsatz_Tacke_Sozw_12_03.pdf, Stand des Links: November 2014

Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) – Bundesverband e.V.: Allein erziehend. Tipps und Informationen. Berlin 2014, 240 Seiten

Weitere Hinweise:

Zu steuerrechtlichen Aspekten für gemeinnützige Vereine bieten auch die Finanzministerien des Bundes und der Länder Informationen und erläuternde Schriften an.

Wenn Sie sich für Stiftungen interessieren und sich über deren Ziele und Förderangebote informieren wollen, lohnt sich der Blick in eines der verschiedenen Stiftungshandbücher, die es in Deutschland gibt. Diese Handbücher sind oft recht teuer. Sie sollten es sich daher gut überlegen, ob sich die Anschaffung für Sie lohnt. Deshalb bietet es sich zunächst an, diese Handbücher in einer Bibliothek einzusehen.
Informationen und eine Suchmöglichkeit finden Sie auch im „Portal für Stiftungen und das deutsche Stiftungswesen“ des Bundesverbandes Deutscher Stiftungen im Internet unter: www.stiftungen.org.

Gleichfalls nützlich, aber auch teuer, sind Adresshandbücher, von denen verschiedene im Buchhandel erhältlich sind. Solche Handbücher bieten Ihnen umfassend aktuelle Adresszusammenstellungen von Ministerien, Behörden, Organisationen oder von Journalisten und Medien in Deutschland. Auch diese Handbücher sollten Sie sich zunächst vielleicht in einer Bibliothek oder einer Buchhandlung anschauen, bevor Sie sich für einen Kauf entscheiden. Natürlich können Sie gewünschte Kontaktdaten auch im Internet recherchieren.

Es gibt noch viele weitere Sachbücher und Informationsschriften von und über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen. Über manches können Sie sich in einer Buchhandlung oder im Internet orientieren. Anderes ist im Selbstverlag erschienen und nur bei den herausgebenden Organisationen und Gruppen erhältlich (Kontaktadressen * *NAKOS*). Häufig erstellen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen auch eigene Literaturlisten zur Weitergabe an Interessierte.

Kontakt- und Bestelladressen

*** Anonyme Alkoholiker Deutschland (AA)**
Postfach 11 51, 84122 Dingolfing •
Tel: 087 31 | 325 73-0 • Hotline für Betroffene: 087 31 | 325 73-12
E-Mail: aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de • Publikationen: https://shop-aa.de

*** BAG SELBSTHILFE** – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.
Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf •
Tel: 02 11 | 310 06-0 • Fax: 02 11 | 310 06-48
E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de • Internet: www.bag-selbsthilfe.de

*** Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK), Familien Selbsthilfe Psychiatrie**
Oppelner Straße 130, 53119 Bonn •
Tel: 02 28 | 71 00 24 00, Mo-Fr 9-16 Uhr • SeeleFon: 02 28 | 71 00 24 24, Mo-Do 10-12 und 14-20, Fr 10-12 und 14-18 Uhr • E-Mail: bapk@psychiatrie.de, seelefon@psychiatrie.de • Internet: www.bapk.de

*** Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)**
Brehmstraße 5-7, 40239 Düsseldorf •
Tel: 02 11 | 640 04-0, Mo-Fr 8-17 Uhr • Fax: 02 11 | 640 04-20
E-Mail: info@bvkm.de • Internet: www.bvkm.de
Publikationen: https://verlag.bvkm.de/

*** FaZIT – Fachberatungsdienst Zuwanderung, Integration und Toleranz im Land Brandenburg**
Gesellschaft für Inklusion und Soziale Arbeit e.V. (ISA e.V.)
Am Bürohochhaus 2-4, 14478 Potsdam •
Tel: 03 31 | 967 62 50 • Internet: www.isa-brb.de

*** NAKOS**
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin •
Tel: 030 | 31 01 89 60, Di Mi Fr 10-14, Do 14-17 Uhr • Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de • Internet: www.nakos.de
Publikationen: www.nakos.de/service/

*** Netzwerk Selbsthilfe e.V.**
Faulenstraße 31, 28195 Bremen •
Tel: 04 21 | 70 45 81, Mo-Fr 10-13, Mo-Do 14-16 Uhr • Fax: 04 21 | 70 74 72
E-Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com •
Internet: www.netzwerk-selbsthilfe.com

*** SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin**
Bismarckstraße 101, 10625 Berlin • Tel: 030 | 892 66 02,
Mo 12-16, Mi 10-14, Do 14-18 Uhr • Fax: 030 | 89 02 85 40
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de • Internet: www.sekis-berlin.de

*** Selbsthilfe e.V.**
Sonnemannstraße 3, 60314 Frankfurt / Main •
Tel.: 069 | 55 93 58; Fax: 069 | 55 93 80
E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net •
Internet: www.selbsthilfe-frankfurt.net

*** Selbsthilfezentrum München**
Westendstraße 68, 80339 München •
Tel: 089 | 53 29 56-11 (Beratung), Mo Do 14-18, Di Mi 10-13 Uhr •
Fax: 089 | 53 29 56-41 (Beratungs- und Vermittlungsstelle)
E-Mail: info@shz-muenchen.de • Internet: www.shz-muenchen.de

*** Stiftung MITARBEIT**
Ellerstraße 67, 53119 Bonn • Tel: 02 28 | 604 24-0; Fax: 02 28 | 604 24-22
E-Mail: info@mitarbeit.de
Internet: www.mitarbeit.de, www.buergergesellschaft.de

Gesundheitsbezogene Informations- und Aufklärungsmaterialien erhalten Sie auch bei:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161, 50825 Köln •
Tel: 02 21 | 89 92-0 • E-Mail: poststelle@bzga.de •
Internet: www.bzga.de • Publikationen: www.bzga.de/infomaterialien/

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.
Westenwall 4, 59065 Hamm •
Tel: 023 81 | 90 15-0 •
E-Mail: info@dhs.de • Internet: www.dhs.de •
Publikationen: www.dhs.de/infomaterial

Legen Sie Ihrer Bestellung gegebenenfalls einen adressierten und frankierten Rückumschlag bei. Mit einer zusätzlichen Briefmarkenspende können Sie die Arbeit der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen wirkungsvoll unterstützen.

Nutzen Sie auch das Internet als Informationsquelle. Häufig können Materialien und Publikationen per E-Mail oder über das Internet bestellt werden.

Impressum

Herausgeber:

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 10 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

Autor: Wolfgang Thiel
Gestaltung: Marc Enderle, Lörrach
Druck: PIEREG Druckcenter Berlin GmbH,
9., vollständig neu bearbeitete Ausgabe, 3., aktualisierte Auflage
Auflage: 4.000 Exemplare
Nachdruck / Übernahme einzelner Abschnitte nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

ISBN 978-3-9817040-0-6

© NAKOS, 2021
Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Die „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“ wurde erstmals im Jahr 1985 von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) herausgegeben. Der Leitfaden erschien in mehreren Auflagen – immer als Lose-Blatt-Sammlung mit umschließender Arbeitsmappe – und erfuhr dabei immer wieder Aktualisierungen und redaktionelle Änderungen. Zuletzt erfolgte im Jahr 2003 ein unveränderter Nachdruck der 8. Ausgabe. Der vorliegenden 9. Ausgabe der „Starthilfe“ liegt ein erweitertes Konzept zugrunde, sie wurde vollständig neu bearbeitet. Gleichwohl orientieren sich Struktur und Inhalte der einzelnen Kapitel an den Einlegeblättern der früheren Ausgaben. Auch wurden manche Textteile der 8. Ausgabe verwendet.

Wir danken dem BKK Dachverband e.V. für die Förderung der Erstellung und des Drucks dieser Broschüre.

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

ISBN 978-3-9817040-0-6