

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

- Freiwilligkeit** In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen Thema aus eigener Initiative zusammen.
- Selbstbetroffenheit** Grundgedanke ist, dass sich Personen zusammenschließen, die von Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen selbst betroffen sind. Sie sind Experten in eigener Sache. Es gibt auch Gruppen, in denen sich Angehörige Betroffener austauschen. Je nach Zielsetzung kann es sinnvoll sein, dass Fachleute (KrankengymnastInnen, SozialarbeiterInnen, ÄrztInnen usw.) in einer Gruppe zeitweilig mitarbeiten.
- Selbstbestimmung** Innerhalb der Selbsthilfegruppe bestimmen die TeilnehmerInnen selbst, was und wieviel sie von sich in die Gruppe einbringen. Jede Gruppe bestimmt als Gemeinschaft für sich, wie sie die Gruppenarbeit gestalten will.
- Gleichberechtigung - gleiche Verantwortung** Die GruppenteilnehmerInnen sind gleichberechtigt und versuchen, Abhängigkeiten zu vermeiden bzw. abzubauen. Dies kann zum Beispiel dadurch gefördert werden, dass anfallende Aufgaben abwechselnd von verschiedenen TeilnehmerInnen wahrgenommen werden. Jedes Gruppenmitglied trägt Verantwortung für das, was in der Gruppe geschieht.
- Gruppengröße** Die Mitglieder bestimmen selbst, wie groß die Gruppe werden soll und aus welchem Personenkreis sie sich zusammensetzt. Gruppen, die hauptsächlich in persönlichen Gesprächen ihre Probleme und Konflikte bearbeiten wollen, sollten nicht mehr als sechs bis zwölf Personen umfassen. Weitere Interessierte können eine neue, eigenständige Gruppe bilden.
- Regelmäßigkeit, Kontinuität** Die Gruppe sollte sich regelmäßig, mindestens ein- bis zweimal im Monat treffen. Dies ist besonders in der Anfangsphase wichtig, damit sich ein Vertrauensverhältnis entwickeln kann. Hierfür ist ebenfalls wichtig, dass die TeilnehmerInnen regelmäßig zu den Treffen kommen und die Zusammensetzung der Gruppe nicht ständig wechselt.
- Verschwiegenheit** Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muss auch in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden.

Welchen Sinn hat eine Selbsthilfegruppe?

- Kontakte** Selbsthilfegruppen fördern soziale Kontakte und geben Orientierung und neuen Halt.
- Gegenseitige Unterstützung** Der Erfahrungsaustausch untereinander kann eine große Hilfe sein. Offene Gespräche mit Gleichbetroffenen entlasten und zeigen neue Wege auf.
- Selbstbewusstsein** Die Gemeinschaft mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen fördert das Selbstbewusstsein.

Betroffene sind Experten in eigener Sache. Das gemeinsame Erfahrungswissen trägt dazu bei, Behandlungsangebote gezielter und oft auch kritischer zu nutzen.

Aufklärung und Information

Selbsthilfegruppen können die Interessen der Betroffenen in der Öffentlichkeit vertreten. Sie stärken so die Rechte von Patienten und Verbrauchern.

Interessenvertretung

Wie gründet man eine Selbsthilfegruppe?

Betroffene und Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, brauchen ein Gruppenthema, den Wunsch nach Gemeinschaft und den Willen zum gemeinsamen Tun. Weiter braucht man den Mut zum ersten Schritt und oft auch Beharrlichkeit und Geduld.

Betroffene und Angehörige

KISS Hamburg bietet Gründungswilligen kostenlose Hilfe an, z.B. bei der Veröffentlichung ihres Gründungswunsches in der „Selbsthilfzeitung“ und im Internet oder bei der Suche nach geeigneten Räumen. Wer sich eine Gruppengründung noch nicht alleine zutraut, kann sich beraten lassen, wie Selbsthilfegruppen „funktionieren“ und wie Gruppenabende gestaltet werden können. Auf Wunsch werden neue Gruppen in der Gründungsphase auch von KISS begleitet.

Hilfe bei der Gründung

ÄrztInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen usw. können eine Selbsthilfegruppe initiieren, indem sie interessierte Betroffene zusammenführen. Auch aus geleiteten Gruppen können Selbsthilfegruppen werden. Der Übergang von Anleitung zur Selbstständigkeit muss sorgfältig vorbereitet werden. Voraussetzung ist, dass die anleitende Person bereit und fähig ist, rechtzeitig loszulassen, sich entbehrlich zu machen und die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen zu vermitteln. Anschließend arbeitet die Gruppe ohne professionelle Anleitung, kann aber bei Bedarf auf professionelle Unterstützung zurückgreifen.

Profis

Was kann eine Selbsthilfegruppe nicht leisten?

Selbsthilfegruppen sind eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlicher oder therapeutischer Behandlung. Selbsthilfegruppen sind kein Behandlungsersatz.

Kein Behandlungsersatz

Selbsthilfegruppen vertreten die Interessen Betroffener und entscheiden unabhängig über ihre Aktivitäten. Sie können und wollen keine professionellen Leistungen im Gesundheits- und Sozialbereich einsparen oder ersetzen.

Kein Ersatz professioneller Leistungen

Was ist für eine Selbsthilfegruppe noch wichtig ?

Die meisten Selbsthilfegruppen sind informelle Gruppen. Für die Arbeit in der Gruppe ist eine besondere Rechtsform nicht erforderlich. Unnötige Bürokratisierung der Gruppenarbeit sollte vermieden werden.

Rechtsform

Im Laufe ihrer Entwicklung kann es aber für Gruppen sinnvoll werden, einen „eingetragenen Verein“ zu gründen und die Gemeinnützigkeit zu erlangen. Der Verein kann dann steuerabzugsfähige Spenden entgegennehmen und Mitglied in einem Wohlfahrtsverband werden.

Unabhängigkeit Selbsthilfegruppen richten ihre fachliche und politische Arbeit ausschließlich an den Bedürfnissen und Interessen der Gruppenmitglieder und ihrer Angehörigen aus. Um glaubhaft die Interessen der Betroffenen vertreten zu können, darf die Gruppe sich nicht in Abhängigkeit von Firmen, Institutionen oder Behörden begeben. Dies könnte sie daran hindern, ihre Selbstbestimmung zu gefährden und ihre ursprünglichen Ziele konsequent zu verfolgen. Unterstützung durch und Kooperationen mit Wirtschaftsunternehmen und Institutionen müssen transparent gemacht werden.

Räume Die Gruppentreffen sollten möglichst in neutralen Räumen stattfinden. Private Räume können den Nachteil haben, dass sich immer jemand als GastgeberIn versteht und damit eine besondere Rolle bekommt. Bei Treffen in Gaststätten sollte kein Verzehrzwang bestehen.

Kostenlosigkeit Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sollte kostenlos sein. Wenn doch geringe Kosten entstehen (z.B. für Räume, Porto, Telefon), werden sie von der Gruppe gemeinsam getragen.

Finanzielle Förderung Die Förderung von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen gehört zu den Pflichtaufgaben der gesetzlichen Krankenkassen. In Hamburg stellt auch die Stadt Geld für die Gruppenarbeit zur Verfügung. Abgewickelt wird die Förderung über den Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf, der von KISS Hamburg verwaltet wird. KISS Hamburg berät Selbsthilfegruppen über finanzielle Fördermöglichkeiten.

.....

KISS Hamburg
Selbsthilfe-Telefon 040 / 39 57 67
Mo. - Do. 10 - 18 Uhr
www.kiss-hh.de
kiss@paritaet-hamburg.de

Träger/Leitung:
Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.
Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg
Tel. 040/415 20 181
www.paritaet-hamburg.de



Was ist eine Selbsthilfegruppe?



Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen - KISS Hamburg