



**Wir bewegen –
was uns verbindet**

Selbsthilfegruppen in Göttingen

Wege entstehen beim Gehen!



Tipps und Anregungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Herausgeber:



KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82 37073 Göttingen
Telefon: 0551/48 67 66 Fax: 0551/4 27 59
gesundheitszentrum-goe@t-online.de
www.selbsthilfe-goettingen.de

Sprechzeiten: Mo + Do 10.00 - 13.00 Uhr
Mi 15.00 - 18.00 Uhr

Bankverbindung: Sparkasse Göttingen
Konto 5 703 913
BLZ 260 500 01

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der BeKoS Oldenburg

Gestaltung: Evgenij Walter/Barbara Meskemper

Ausgabe: 1. Auflage in Göttingen, Mai 2010

Mit freundlicher Unterstützung durch die IKK

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden ausschließlich die männliche Anredeform verwandt, gemeint sind jedoch prinzipiell beide Geschlechter.

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist eine Selbsthilfegruppe? _____ S. 4
2. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe? _____ S. 4
3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe? _____ S. 5
4. Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen? _____ S. 6
5. Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten? _____ S. 6
 - Organisatorische Aspekte - Rahmenbedingungen _____ S. 8
 - Gruppendynamische Aspekte - Kommunikationshilfen _____ S.13
6. Das erste Treffen _____ S.26
7. Selbsthilfegruppen brauchen Ausdauer und Zeit _____ S.26
8. Schwierigkeiten und Konflikte in Gruppen _____ S.27
9. Ausscheiden aus der Gruppe _____ S.30
10. Unterstützungsangebote der KIBIS Göttingen _____ S.30



1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychischen oder sozialen Problemen oder schwierigen Lebenssituationen richtet, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind.

In Selbsthilfegruppen geht es vor allem darum in regelmäßigen Treffen die eigenen Erfahrungen, das Erfahrungswissen (Betroffenenkompetenz) mit denen anderer Teilnehmerinnen und Teilnehmer auszutauschen, um die persönlichen Lebensumstände zu verbessern.

Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt, die Mitarbeit ist freiwillig und kostenfrei.

Selbsthilfearbeit ist deutlich abzugrenzen von professioneller Hilfe, z.B. psychologischer oder medizinischer Beratung und Therapie: Im Mittelpunkt einer Selbsthilfegruppe steht der Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Gleichbetroffenen. Jeder weiß über seine Probleme oder seine Krankheit am besten Bescheid und ist somit erst einmal Experte für sich. Durch das Zusammenkommen vieler Betroffener in einer Gruppe entsteht eine große und vielfältige Sammlung von Erfahrungen und Wissen, aus der jeder Teilnehmer schöpfen kann.

2. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Bei der KIBIS Göttingen erhalten Sie eine aktuelle Übersicht über die zur Zeit bestehenden Selbsthilfegruppen in Göttingen. Sie erhalten Auskunft darüber, wann und wo sich die Gruppen treffen und eine Kontaktmöglichkeit.

Sollten Sie zu dem von Ihnen gesuchten Thema keine passende Gruppe finden, können Sie eine neue Gruppe gründen. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie dafür Ermutigung und Anregungen.



3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Grundsätzlich gilt: Jeder kann jederzeit eine Selbsthilfegruppe gründen! Der erste Schritt ist die Suche nach Gleichbetroffenen. Dafür können Sie zum Beispiel

- in Ihrem Bekanntenkreis fragen,
- Informationszettel an Orten aushängen, an denen Betroffene sich möglicherweise aufhalten. Das können Apotheken sein, Arztpraxen, Beratungsstellen oder auch Büchereien, Kulturzentren etc.
- Ärzte, Sozialarbeiter, Therapeuten, Anwälte oder andere Fachleute über Ihr Vorhaben informieren.

Wenn Sie möchten, informiert die KIBIS die lokale Presse und andere Medien über die geplante Gruppengründung mit einer Kurzmitteilung. Auf Wunsch versenden wir Handzettel an in Frage kommende Einrichtungen.

Sobald sich genügend Personen gemeldet haben, organisiert die KIBIS in Absprache mit Ihnen für ein erstes Informationstreffen einen Raum und lädt alle Interessierten ein. Wenn Sie möchten, können Sie dieses Treffen auf Wunsch gemeinsam mit der KIBIS vorbereiten. Nun steht Ihrer Gruppengründung nichts mehr im Weg!





4. Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen?

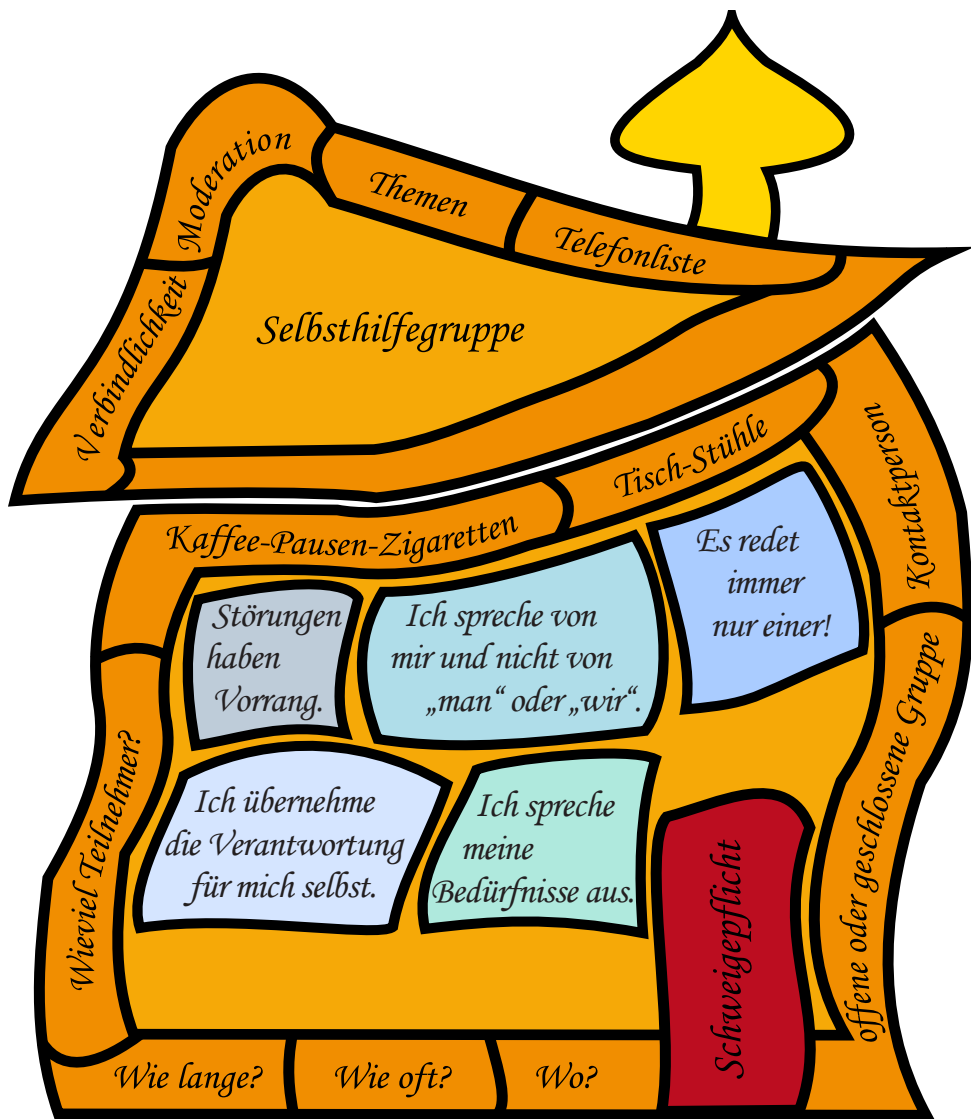
Die wichtigste Voraussetzung zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist der Wille des Einzelnen, etwas für sich zu tun. Menschen gehen in eine Selbsthilfegruppe, weil sie mit den eigenen Schwierigkeiten oder mit speziellen Belastungssituationen nicht mehr alleine sein möchten.

Jeder Teilnehmer bringt Stärken/Schwächen und Hoffnungen/Ängste mit. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander, es besteht ein Wechsel zwischen Hilfe geben und Hilfe nehmen. Zwar fällt diese Entscheidung nicht immer leicht, doch generell gilt: Jeder kann sich einer Gruppe anschließen; und jeder kann die Initiative ergreifen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Die Teilnehmer wollen von den Erfahrungen der anderen lernen. So entsteht häufig ein Zusammengehörigkeitsgefühl, in dem z.B. Ängste, Hoffnungen und Trauer angesprochen werden können.

5. Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?

Die Gruppenarbeit (siehe „Selbsthilfehaus à la Hundertwasser“) setzt sich zusammen aus organisatorischen Aspekten, Rahmenbedingungen (den Außenmauern) und gruppendynamischen Aspekten (den Innenräumen). Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche der nachfolgenden Aspekte Sie für eine gute Gruppenarbeit als wichtig erachten und für Ihre Gruppe nutzen wollen.

In einer Selbsthilfegruppe bestimmen Sie Ihre Arbeitsweisen selbst. Die folgenden Hinweise sind aus den Erfahrungen von Selbsthilfegruppen entstanden. Sie können je nach Bedarf der eigenen Gruppe verändert werden.



„Selbsthilfehaus à la Hundertwasser“

Aktionen

Öffentlichkeitsarbeit...