

## Selbsthilfegruppen – das Wichtigste in Kürze

### Tipps zur Gründungsphase

Oft gibt es eine Selbsthilfegruppe mit einer bestimmten Problemstellung noch nicht oder noch keine in der Nähe. Dann geht es darum, eine neue aufzubauen.

#### Wie finde ich andere für die Gruppe?

- durch Kleinanzeigen in den örtlichen Zeitungen
- durch Aushänge in Geschäften, Betrieben, Universitäten, Kliniken, Beratungsstellen, bei Krankenkassen, Ämtern oder Ärzt/innen. Ein einfacher, auf DIN-A4- Papier getippter Text genügt.
- durch Zusammenarbeit mit Journalist/innen: Fragen Sie bei der Lokalzeitung an, ob Journalist/innen über die Gründung der Selbsthilfegruppe berichten möchten. Dabei können Ort und Zeit des ersten Treffens bekannt gegeben werden. Keine Scheu, die meisten Journalist/innen helfen gern. Auch in Rundfunksendungen werden solche Vorhaben benannt.

Wenn Sie nicht mehr alleine sind, suchen Sie weitere Teilnehmer/innen für die Gruppe gemeinsam!

#### Sollten Bekannte an der gleichen Gruppe teilnehmen?

Für die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe kann es schwierig sein, wenn einzelne Teilnehmer/innen sich sehr gut kennen. Es ist günstiger, wenn sich nahe Bekannte auf verschiedene Gruppen verteilen.

#### Wo soll sich die Selbsthilfegruppe treffen?

Möglichst in einem neutralen Raum, damit jede/r sich gleichermaßen vertraut fühlt. Fragen Sie bei Kirchengemeinden, Volkshochschulen, Krankenkassen, beim Gesundheitsamt und nicht zuletzt bei der Selbsthilfekontaktstelle nach, ob ein Raum zur Verfügung gestellt werden kann. Dies ist häufig der Fall. Wenn das aber nicht möglich ist, sollte bei den Teilnehmer/innen unbedingt im Wechsel getagt werden. Jede/r sollte nur den Raum zur Verfügung stellen und nicht Gastgeber/in spielen!

#### Wie oft und wie lange sollte sich die Gruppe treffen?

Wichtig sind vor allem regelmäßige Treffen über einen längeren Zeitraum. Es erfordert Zeit, Vertrauen zu entwickeln, Probleme zu bewältigen und aktiv zu werden. Das kann ein Jahr oder länger dauern. Bei Behinderungen und chronischen Erkrankungen beispielsweise haben Selbsthilfegruppen oft eine lebensbegleitende Funktion.



Es ist sehr wichtig, die Anfangs- und Endzeiten der Treffen festzulegen und einzuhalten. Die meisten Gruppen treffen sich einmal pro Woche für 2-3 Stunden. Wer einmal nicht kommen kann, sollte absagen. Man muss sich aufeinander verlassen können.

### **Wie groß sollte die Selbsthilfegruppe sein?**

Eine gute Größe für Selbsthilfegruppen, in deren Zentrum das offene persönliche Gespräch steht, ist 6-12 Personen. Beginnen können jedoch durchaus mehr, da gerade in der Anfangszeit manche wieder abspringen.

### **Braucht die Selbsthilfegruppe eine Leitung?**

Selbsthilfegruppen haben keine Leitung von außen. Alle Teilnehmer/innen sind gleichgestellt und helfen sich gegenseitig; jede/r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben für den Gruppenprozess und für die Darstellung in der Öffentlichkeit übernehmen.

Am meisten Erfolg verspricht das freie Gespräch über sich und die eigenen Probleme. Dazu braucht es keine besonderen Fähigkeiten, sondern nur Mut zur Offenheit.

Therapeut/innen, Ärzt/innen wirken bei der unmittelbaren Gruppenarbeit nicht mit!

### **Was tun bei Schwierigkeiten?**

Es ist hilfreich und wichtig, sich mit anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen. Diese haben oder hatten möglicherweise vergleichbare Probleme und können von ihren Lösungsversuchen berichten. Oder sie können dazu beitragen, die Bedeutung eines Problems richtig einzuschätzen. Treffen zum Erfahrungsaustausch („Gesamttreffen“) sollten regelmäßig, am besten monatlich stattfinden. Sie sind auch der beste Ort, um mit Fachleuten zusammenzutreffen, ohne die Selbständigkeit zu beeinträchtigen. Deren Fachwissen kann genutzt und Gruppenschwierigkeiten können gemeinsam beraten werden. Auf „Gesamttreffen“ können verschiedene Selbsthilfegruppen auch gemeinsame Aktivitäten nach außen in das soziale und politische Umfeld überlegen und planen.



## Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen

### Aus Erfahrungen lernen

#### Wie sollte eine Selbsthilfegruppe vorgehen? Wie können Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit vermieden werden?

Es gibt keine festen Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil. Aber man muss das Rad nicht zweimal erfinden und kann von den Erfahrungen anderer Gruppen lernen. Das ist besonders dann hilfreich und geboten, wenn das Gruppengeschehen stockt, Konflikte nicht zu bewältigen sind oder die Selbsthilfegruppe Auflösungserscheinungen zeigt. Einige wichtige Rahmenbedingungen und Empfehlungen für den Umgang miteinander in der Gruppe sind hier zusammengestellt.

Solche Empfehlungen können allerdings den unmittelbaren Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen im Rahmen von „Gesamttreffen“ nicht ersetzen. Bei solchen Treffen ist ein lebendiger Nachvollzug des Geschehens in der eigenen wie in anderen Gruppen möglich. Das schafft einen neuen Blickwinkel und erleichtert es, Probleme und Krisen in der eigenen Gruppe zu bewältigen.

### Rahmenbedingungen klären

- Die Gruppengröße sollte 6 Personen nicht unter- und 12 Personen nicht überschreiten. Bei einer zu geringen Anzahl würde die Angst vor dem Zerfall der Gruppe steigen. Ist die Zahl der Teilnehmer/innen hingegen zu groß, wird das Gruppengeschehen unüberschaubar und die persönliche Bindung der Gruppe leidet.
- Die Gruppentreffen sollten in einer neutralen Umgebung stattfinden. In Privatwohnungen gibt es immer Unruhe: durch Kinder, Telefonanrufe und das Gefühl, nicht ungestört zu sein. Ganz besonders gilt das für die jeweiligen Gastgeber/innen, denen es oft schwer fällt, sich von dieser Rolle freizumachen.
- Die Häufigkeit der Treffen (in der Regel einmal pro Woche) als auch die Dauer der Treffen (2-3 Stunden) sollten verbindlich festgelegt werden.
- Verbindlichkeit in der Anfangsphase herstellen. Aller Anfang ist schwer. Am Anfang „fremdelt“ jede/r Neue in der Gruppe. Man ist einander noch unbekannt und die Perspektive der Selbsthilfegruppe ist ungewiss. Mit Vorwänden und scheinbar überzeugenden Argumenten möchte man der Gruppe fernbleiben. Um mehr Sicherheit und Vertrauen zu schaffen, ist es zu empfehlen, die Teilnahme für einen bestimmten Zeitraum (z. B. für die ersten 10 Sitzungen) fest zu verabreden. Danach sollte man sich klar entscheiden, ob man der Gruppe weiterhin angehören möchte oder nicht.
- Die Regelmäßigkeit der Teilnahme jedes Gruppenmitglieds ist sehr wichtig, weil sich erst in einem kontinuierlichen Prozess die eigenen Konflikte und die Bewältigungsmöglichkeiten deutlich abzeichnen. Wenn jemand einmal nicht kommen kann, sollte das vorher mitgeteilt werden, damit die Gruppe nicht auf Fehlende warten muss.



- Auf Pünktlichkeit achten! Pünktlicher Beginn und pünktliches Ende sind für den Gruppenprozess sehr wichtig. Daher sollte immer zu der verabredeten Zeit begonnen und geendet werden, auch dann, wenn noch nicht alle da sind oder etwas noch weiter zu besprechen wäre. Über Unpünktlichkeit sollte in der Gruppe gesprochen werden; vielleicht verbergen sich Unsicherheiten und Konflikte dahinter.
- Für das freie Gespräch in der Gruppe ist eine starre Sitzordnung ungünstig. Am besten ist es, ohne Tische in einem geschlossenen Kreis zu sitzen; alle sind dann gleich nah an der Gruppenmitte.
- Um eine konzentrierte Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle uneingeschränkt aufeinander beziehen, ist von Trinken, Essen und Rauchen während der Treffen eher abzuraten, da das erfahrungsgemäß ablenkt. Lieber einmal einen „gemütlichen Abend“ verabreden.
- Wenn jemand aus der Gruppe ausscheiden will, sollte das nicht einfach durch Wegbleiben dokumentiert werden. Die Gründe für diese Entscheidung sollten vor der Gruppe erläutert werden. Der Entschluss wird dadurch Ausscheidenden selbst wie der Gruppe klarer.

## Empfehlungen für die Gruppenarbeit

Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass die Bewältigung von Problemen in einer harmonischen Atmosphäre von statten gehen. Seelische Gesundheit und Konfliktlosigkeit sind nicht gleichzusetzen. Es geht gerade auch in Selbsthilfegruppen darum, Konfliktfähigkeit zu lernen. Schwierigkeiten und Konflikte tauchen in der Selbsthilfegruppenarbeit also zwangsläufig auf. Und sie sind notwendig, wenn auch oft unbequem.

Das Austragen von Konflikten bedeutet zugleich auch die Chance, etwas an den eigenen Problemen zu ändern und sich zu entwickeln. Von dieser Konfliktarbeit sind aber solche Schwierigkeiten zu unterscheiden, die sich aus Unerfahrenheit im Vorgehen der Gruppe ergeben. Diese soll mit folgenden Empfehlungen vermeiden werden:

- Zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung sollte eine Blitzlicht-Runde durchgeführt werden. Jede/r kommt reihum kurz zu Wort und berichtet über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen. Eine solche Runde ist auch dann nützlich, wenn das Gruppengespräch ins Stocken geraten ist, wenn nur „gelabert“ wird, wenn langes Schweigen eintritt oder heftige Konflikte aufbrechen.
- Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist ja in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Es sollte extra vereinbart werden, wenn einmal über ein bestimmtes Thema gesprochen werden soll.
- Jede/r ist für sich selbst verantwortlich. Jede/r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein. Selbsthilfegruppen haben keine feste Leitung. Aufgaben sollten von allen wahrgenommen werden – etwa die Eröffnung und Beendigung der Gruppensitzung, die Information neuer Gruppenmitglieder, Kontakte nach außen usw.
- 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 Gruppenteilnehmer/innen wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen. Ebenso sollte



auch nicht über Außenstehende (z. B. die Partnerin / den Partner), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.

- Gefühle mit der größtmöglichen Offenheit äußern. Dies gilt insbesondere für „negative“ Empfindungen, die im Alltagsleben häufig unterdrückt werden: Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Gekränktsein, Scham usw. Gerade diese Gefühle sind sehr wichtig für den Fortschritt der Gruppe und für die Kontaktfähigkeit der Einzelnen.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe unterbricht den Verlauf, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden. Dadurch können schwelende Konflikte vermieden und auch bislang unerkannte Probleme offengelegt werden.
- Eigenständigkeit respektieren. Nur über Meinungen kann diskutiert werden. 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. Auch sollte niemand beschwichtigen oder besserwissend Ratschläge erteilen, wo jede/r nur selbst entscheiden und sein Tun verantworten kann.
- Probleme offen lassen, d. h. bei der Lösung der eigenen wie der Schwierigkeiten anderer sich unter keinen zeitlichen Druck setzen. Wie Probleme nicht von heute auf morgen entstehen, können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden. Daher ist es sehr wichtig, sich und anderen gegenüber Geduld zu entwickeln, auch wenn immer wieder die gleichen Probleme geäußert oder sichtbar werden. Deshalb sollten auch „Warum- Fragen“ vermieden werden, die in aller Regel von den Erfahrungen und Gefühlen wegführen.
- Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird Außenstehenden gegenüber Stillschweigen bewahrt.

## Literatur: Faltblätter der NAKOS

Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen. Mut zum Tun

Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Aus Erfahrungen lernen

## Broschüren und Arbeitsmaterialien

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

Die Informationsmaterialien sind kostenlos. Anforderungen richten Sie bitte schriftlich an NAKOS unter Beilage von Briefmarken und einem adressierten Rückumschlag (DIN A4, Porto Maxibrief).

## Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Wilmerdorfer Straße 39 · 10627 Berlin

Tel. 030 / 31 01 89 60 Fax 030 / 31 01 89 70

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de), Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe

Landes-Caritasverband für Oldenburg e. V.

Neuer Markt 30, 49377 Vechta, Tel. 04441 8707-625, Fax – 661,  
[kontaktstelle@lcv-oldenburg.de](mailto:kontaktstelle@lcv-oldenburg.de)

