



Hilfe zur Selbsthilfe

Leitfaden für Gruppentreffen

Eine Broschüre des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Vorwort Elfriede Schnabl, Obfrau des DV-NÖSH	Seite 3
Wie Selbsthilfegruppen wirken --- das A E I O U	Seite 4
Grundsätze der Selbsthilfe	Seite 5-6
Das Gruppentreffen	Seite 7
Passender Rahmen für Gruppentreffen	Seite 8
Das Ablaufkonzept	Seite 9-10
Das Gruppengespräch	Seite 11-14
Konflikte in der Selbsthilfegruppe	Seite 14-15
Gestaltungsmöglichkeiten bei Gruppentreffen	Seite 16-17
Mitglieder einbinden - aus Mitgliedern Mitarbeiter machen	Seite 18-19
Tipps zur Einbindung von Mitgliedern	Seite 20
Neue Mitglieder gewinnen	Seite 21-22
Konkurrent Internet? Quellennachweis	Seite 23
Impressum	Seite 24

Diese Broschüre wurde ermöglicht durch die Zusammenarbeit mit



NÖ GESUNDHEITS- UND SOZIALFONDS



Leitfaden als „Idealbild“

2014 stand das Thema *„Das Gruppentreffen lebendig(er) gestalten“* im Mittelpunkt. Nicht nur, dass sich ein Seminar des Dachverbandes mit diesem Anliegen befasste, trafen wir uns an fünf Terminen in ganz Niederösterreich zu regionalen Diskussionsforen, den sogenannten Selbsthilfe-Stammtischen. Dabei diskutierten wir - der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen - mit den Selbsthilfegruppen-VertreterInnen über Möglichkeiten der Gruppengestaltung. Die Teilnehmenden tauschten ihre persönlichen Erfahrungen bei der Gestaltung des Gruppen-Alltags aus. Aber auch Fragen der Motivation von MitarbeiterInnen und die Gewinnung neuer Mitglieder kamen zur Sprache.



Aus den Diskussionsbeiträgen und -ergebnissen stellten wir diesen Leitfaden zusammen. Er wendet sich an Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter und soll sie in ihrer wertvollen, ehrenamtlichen Arbeit bestärken. Der Leitfaden stellt ein „Idealbild“ der Selbsthilfe vor. Die Idealvorstellung soll Anregung und Motivation sein, sie anzustreben. In der Praxis wird jede Gruppe jene Elemente und Hinweise für sich herausnehmen, die für die jeweilige Gruppensituation passend erscheint. Der Leitfaden soll also vor allem Möglichkeiten und Wege aufzeigen und dem Einzelnen den Erfahrungsschatz der Gemeinschaft der NÖ Selbsthilfe-VertreterInnen zugänglich machen.

Ihre Elfriede Schnabl

Obfrau des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen

Wie Selbsthilfegruppen wirken

Die Wirkung von SHG ist – gerade wenn es um Krankheitsbewältigung und psychische/soziale Probleme geht – unbestritten hoch und auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Die gleiche Betroffenheit der Mitglieder der SHG ermöglicht ein authentisches, gegenseitiges Verstehen. Damit sind die Gruppen eine wesentliche Ergänzung zu den professionellen Hilfen. Durch ihre eigene, erlebte Erfahrung werden Betroffene zu Experten in eigener Sache. Sie verfügen über Erfahrungswissen. Im Austausch mit anderen Betroffenen beim Gruppentreffen kommt es zu einer Steigerung der Kompetenz im Umgang mit der Krankheit und in der Bewältigung des Alltags mit der Erkrankung. Dies führt zu einer Verringerung krankheitsbedingter Belastungen und damit zu einer besseren Lebensqualität. Die Gruppe bestärkt Betroffene darin, auf sich selbst zu achten und eigenverantwortlich für ihre Gesundheit zu sorgen.

Merkspruch zur Wirkung von Selbsthilfegruppen

- A **wie einander **A**uffangen**
- E **wie gegenseitig **E**rmutigen**
- I ****I**nformieren und **I**nformiert werden**
- O **einander **O**rientierung geben**
- U **einander **U**nterhalten**

Grenzen von Selbsthilfe

Die Wirkung der SHG ist abhängig von jedem Einzelnen und nur gegeben, wenn alle Teilnehmenden bereit sind, sich aktiv in die Gruppe einzubringen. SHG „leben“ vom Engagement, den Möglichkeiten und Ressourcen ihrer TeilnehmerInnen. Wenn in SHG ausschließlich Informationen und Hilfestellungen „konsumiert“ werden, ohne die Bereitschaft, selbst seinen Beitrag für die anderen zu leisten, ist das Prinzip des gegenseitigen Gebens und Nehmens gestört. Die SHG stößt an ihre Grenzen.

SHG sind auch kein Ersatz für eine medizinische Behandlung, Therapie oder Reha-Maßnahme! Sie sind vielmehr eine wertvolle und wirksame Ergänzung der medizinischen Behandlungsformen.

Grundsätze der Selbsthilfe

Selbsthilfe basiert auf der Verantwortung des Menschen für sich selbst und entsteht immer dort, wo Menschen versuchen, ihre Lebensprobleme gemeinsam zu meistern. In der Gruppe sind daher grundsätzlich die Mitglieder gleichermaßen betroffen, gleichberechtigt und verantwortungsbewusst. Sie gehen respektvoll miteinander um.

Ihr Ziel ist es, mit vereinten Kräften etwas zur Überwindung dieser Erkrankung/Belastung beizutragen und so die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit der Mitglieder zu fördern.



Regeln in der Selbsthilfe

Regeln sind ein Rahmenwerk für das Gruppentreffen. Jede Gruppe gestaltet sich ihre Regeln selbst. Sie sollten in der Gruppe besprochen werden und als „Goldene Regeln“ einen Leitfaden für die Gemeinschaft bilden.

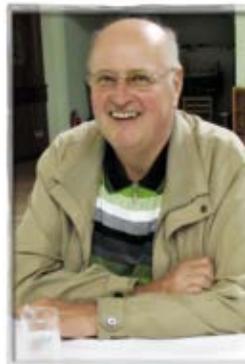
Folgende Grundregeln gelten allgemein:

Verschwiegenheit

In der Selbsthilfegruppe finden die Mitglieder einen Ort, an dem sie über sehr persönliche und intime Dinge sprechen können und Verständnis finden. Diese Dinge dürfen keinesfalls nach außen getragen werden. Verschwiegenheit ist ein Grundpfeiler der Vertrauensbasis in der Gruppe.

Gemeinschaft

Die Gruppe bietet den Rahmen, die Isolation, die aus einer Erkrankung/einer mit Tabus behafteten Problemlage entsteht, zu überwinden. Das Erlebnis „ich bin nicht allein“, das Knüpfen neuer, sozialer und oftmals freundschaftlicher Kontakte ist vielfach ein erster Schritt, um eine Veränderung der Situation einzuleiten. Die Gruppenteilnehmer helfen einander und entwickeln gemeinsam Strategien, um den Alltag zu bewältigen.



Verantwortung

Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und für die Gruppe verantwortlich. Es trägt Verantwortung dafür, dass seine Probleme und Anliegen in der Gruppe berücksichtigt werden und dass alle Verständnis finden. Wer die Hilfe der Gruppe in Anspruch nimmt, ist verpflichtet, diese Hilfe auch anderen Mitgliedern zu geben, wenn sie es brauchen.

Freiwilligkeit

Die Teilnahme an der Gruppe ist freiwillig, niemand kann zur Teilnahme verpflichtet werden. Aber auch alles, was Gruppenmitglieder in die Gruppe einbringen, passiert ehrenamtlich und freiwillig.

Regelmäßigkeit

Regelmäßige Treffen unterstützen die Bildung der Gemeinschaft. Die Gruppe wird zu einem Teil des „Monats-Ablaufs“. Je nach Art der Gruppe finden Gruppentreffen wöchentlich, vierzehntägig oder einmal im Monat statt. Bei Gruppen, die nicht lokal oder regional verankert sind, findet der Austausch über die modernen Medien (Chats, Foren, ...) statt. Auch da ist es gut zu wissen, dass zu bestimmten Zeiten die anderen „online“ sind.

Pünktlichkeit

ist ein Ausdruck des Respekts gegenüber anderen.



Das Gruppentreffen

Das Gruppentreffen ist ein zentrales Element der Selbsthilfe-Arbeit. Hier findet der Gedankenaustausch, die gegenseitige Unterstützung - schlicht „Gemeinschaft“ - statt. Das Gruppentreffen soll für die Teilnehmenden der Platz sein, an dem sie ihre Anliegen aussprechen können.

Hier finden sie die Aufmerksamkeit und das Verständnis anderer Betroffener. Daher ist es auch nicht immer notwendig, ein „Programm durchzuziehen“. Oft genügt es, einfach zusammensitzen und zu reden.



Dennoch: ein gewisses „Grundkonzept“ für die Gestaltung des Gruppentreffens kann hilfreich sein, um beispielsweise



- allen Teilnehmenden die Chance zu geben, zu Wort zu kommen
- ein wenig Struktur in den Ablauf des Treffens zu bringen
- den Unterschied zwischen einem Gruppentreffen und einer lockeren Plauderei deutlich zu machen.

Liebe GruppenleiterInnen!

Alle Vorschläge, die Sie hier finden, sind Anregungen und keine Verpflichtung. Wenn ein Element für Sie und Ihre Gruppe passt, nehmen Sie es! Wenn nicht, dann ist das auch völlig OK.

Übrigens: So wichtig wie die Vorbereitung ist die Nachbereitung eines Treffens. Nehmen Sie sich ein paar Minuten und lassen Sie das Treffen Revue passieren. Was ist gut gelaufen, was weniger? Das ist die beste Voraussetzung für ein gelungenes nächstes Treffen.

Passender Rahmen für Gruppentreffen

Ort

Der Ort des Gruppentreffens sollte den Gruppenmitgliedern gefallen, sie sollen sich wohlfühlen. Gruppentreffen finden keinesfalls in einer Privatwohnung statt! Bei Gaststätten prüfen Sie sehr genau, ob der Raum wirklich den Ansprüchen der Gruppe entspricht. Gut geeignet sind neutrale Räume in Landeskliniken, Gemeindeeinrichtungen, Pfarrzentren, Volkshochschulen, ...

In Niederösterreich stellen die „Selbsthilfefreundlichen Krankenhäuser“ kostenlos Räume zur Verfügung. Ideal ist es, wenn der Raum mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist.



Dauer

Legen Sie gemeinsam die Dauer Ihres Treffens fest. Es sollte genug Zeit sein, dass jeder zu Wort kommt. Gleichzeitig soll das Treffen zeitlich nicht „ausufern.“ Unterscheiden Sie zwischen dem „Gruppentreffen“ und einem eventuell anschließend, lockeren Zusammensein.

Programm

Manche Gruppen legen für einen bestimmten Zeitraum – etwa ein halbes bis zu einem Jahr - ein Programm mit Vorträgen und Veranstaltungen in Abwechslung mit „normalen“ Gruppensitzungen fest. Dies erleichtert die Organisation und die Öffentlichkeitsarbeit und ermöglicht den Mitgliedern, die Termine einzuplanen.



Das Ablaufkonzept

Eröffnung - Blitzlicht

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kommt kurz zu Wort:

- Wie ist es mir seit dem letzten Treffen ergangen?
- Wie geht es mir heute?
- Wie hat sich meine Krankheit entwickelt?
- Gibt es ein besonderes Anliegen, das weiter besprochen werden soll?



Hauptteil

Der Hauptteil kann sich aus dem Blitzlicht als Gedankenaustausch und weitere Bearbeitung der Anliegen der Teilnehmenden ergeben. Aber auch Programmpunkte wie

- ein Vortrag durch einen Gastreferenten
- eine Diskussion zu einem bestimmten, vorgegebenem Thema
- die Planung eines gemeinsamen Vorhabens
- Besprechung und Weiterleitung relevanter Termine
- Beantwortung von Anfragen aus der letzten Sitzung etc.

finden im Hauptteil Platz. Zum Abschluss des Hauptteils ist es günstig, die Planung der weiteren Vorgehensweise in der Gruppe anzusprechen. Dabei gilt es darauf zu achten, dass auch andere TeilnehmerInnen Teilbereiche der Organisationsarbeit übernehmen:

- Was steht bei der nächsten Sitzung auf dem Programm?
- Welche Interessen haben die Teilnehmenden?
- Wer kann was zur Organisation z.B. eines Vortrags beitragen?

Abschluss

Am Ende passt nochmals ein Blitzlicht: Jede/r TeilnehmerIn gibt ein kurzes Schluss-Statement, wie es ihm/ihr bei diesem Treffen ergangen ist. Zudem haben manche Gruppen auch bestimmte, gleichbleibende Abschluss-Rituale. Einige Beispiele:

- alle reichen sich im Kreis herum die Hand und halten kurz inne
- gemeinsames Singen eines Liedes
- ein Gedicht oder Sinnspruch als Motto bis zum nächsten Mal
- eine Kerze anzünden

Positives Echo erhält man und sehr persönlich ist es, zum Abschluss Glückwünsche zu Geburtstagsjubiläen von Gruppenmitgliedern auszusprechen, und auf diese Weise in den „gemütlichen Teil“ überzuleiten.

Gemütlicher Teil zum Ausklang

Nach dem „offiziellen“ Treffen darf noch etwas Zeit sein zum zwanglosen Plaudern und gemütlichen Beisammensitzen. Oft sind es gerade diese „Nachbesprechungen“, die das Gemeinschaftsgefühl stärken.

***TIPP: Individuelle Beratung und Gruppe unter einen Hut bringen
--> Fragestunde VOR dem Gruppentreffen***

Manche Gruppen bieten vor dem eigentlichen Treffen eine „Sprechstunde“ an. Dazu laden sie Personen ein, die eine individuelle Beratung suchen. Vorteile:

- diese Person kann im Anschluss gleich zum Gruppentreffen bleiben und so die MitgliederInnen der SHG kennen lernen
- ohne nennenswerten zeitlichen Mehraufwand sind Beratungszeiten klar festgelegt - man erspart sich separate Termin-Vereinbarungen
- Beratung und Gruppe sind nicht getrennt - die Menschen kommen nicht in Versuchung, NUR die kostenlose Beratung in Anspruch zu nehmen, nicht aber die Vorteile der Gruppe zu erkennen

Das Gruppengespräch

Grundregeln für das Gruppengespräch

Alle müssen sich in der Gruppe respektiert, akzeptiert und wertgeschätzt fühlen. Die respektvolle, wertschätzende und akzeptierende Haltung ist die Grundlage für das gelungene Gespräch (nicht nur) in der Selbsthilfegruppe. Dazu tragen folgende Regeln für das Gruppengespräch bei:



Erteilen Sie keine ungefragten Ratschläge. Die Betroffenen müssen erst einmal ihre eigenen Gedanken und Gefühle klären, bevor sie sich auf neue Anregungen einstellen können. Warten Sie, bis Sie um Ihre Meinung gebeten werden. Beschränken Sie sich auf Verständnisfragen oder schildern Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Durch Analysen und Interpretationen können andere leicht verletzt werden. Ausreden lassen ist ein Gebot der Höflichkeit und des respektvollen Umgangs. Unterbrechungen geben dem, der unterbrochen wird, das Gefühl, seine Äußerungen wären unwichtig. Hören Sie aufmerksam zu und vermeiden Sie Seitengespräche!

Gesprächstechniken

Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ist ein einführendes Eingehen auf den Anderen. Dabei versucht man zu verstehen, was die andere Person bewegt, fühlt, ausdrücken möchte, ohne dabei deren Sichtweise zu übernehmen. Es geht um Verstehen, nicht um Zustimmung.

Grundtenor: „Ich habe Interesse, höre Dir zu“

Technik: Spiegeln oder Paraphrasieren (Zitieren)

Spiegeln bedeutet, das, was der Sprechende gesagt hat, mit eigenen Worten kurz wiederzugeben. Damit kann man...

- a) deutlich machen, dass man intensiv zugehört hat
- b) überprüfen, ob man wirklich alles richtig verstanden hat
- c) eine erspürte, gefühlsmäßige Motivation hinter dem Gesprochenen prüfen.

Die Antwort erfolgt in 3 Schritten:

- 1) Wiederholung der Aussage mit eigenen Worten
- 2) Nachfragen = Aufmerksamkeitsbezeugung
- 3) Weiterführen (neue Gesichtspunkte ins Spiel bringen)

Wertschätzen – loben



Lob ist anerkannte Wertschätzung. Leider ist loben, also eine positive Rückmeldung, in unserer Gesellschaft nicht mehr sehr häufig. Dabei ist es die leichteste Art, das Selbstbewusstsein eines Menschen zu stärken und ihn zu motivieren.

Beispiele:

„Das finde ich wichtig und mutig, dass Sie so offen gesprochen haben.“

„Ich bin beeindruckt, was Sie alles geschafft/erlebt haben.“

„Das hast Du/haben Sie ausgezeichnet präsentiert.“

Kein „MAN“ sondern ICH-Aussagen

ICH-Aussagen sind immer authentisch. Sie sind die stärksten Aussagen und können nur schwer negiert oder angegriffen werden. ICH-Aussagen helfen, bei einem Gespräch oder einer Beratungssituation immer gut „bei mir“ zu bleiben und sich nicht in Ratschläge, Anweisungen etc. zu versteigen.

Sprechen Sie in der Gruppe immer von sich selbst, Ihren persönlichen Erfahrungen. Damit bleiben Sie ehrlich und leisten mehr für die Gemeinschaft, als wenn Sie sich hinter einem „man“ verstecken.

- „*Ich fühle mich gut!*“ Wer könnte ihnen Ihr Gefühl absprechen?
- „*Ich habe diese Krankheit/Behandlung damals auf diese oder jene Weise erlebt*“ anstatt „*Da muss man dann dies und jenes durchmachen.*“
- „*Mir hat das gut getan/geholfen*“ statt „*Man sollte das und dieses machen, damit es einem gut geht.*“ Denn was bei mir half, muss nicht zwangsmäßig einer anderen Person helfen. So sollte man beispielsweise auch keine Medikamenten-Empfehlungen abgeben. Dies obliegt dem behandelnden Arzt.
- Durch die ICH-Form entsteht auch keine verletzende Kritik an der anderen Person wie bei der Du-Botschaft. „*Ich bin enttäuscht, dass Du zu spät kommst*“ anstelle von „*Du kommst schon wieder zu spät!*“

Moderation – Einhaltung der Gesprächsregeln

In Gruppen kann es hilfreich sein, wenn eine Person darauf achtet, dass die Gesprächsregeln eingehalten werden. Diese Person - der /die ModeratorIn - muss am Anfang des Gruppentreffens klar benannt werden. Der Moderator achtet darauf, dass Teilnehmer, die sich zu Wort melden, in der Reihenfolge der Meldungen zu Wort kommen, sobald der Vorredner mit seinem Beitrag fertig ist. Der Moderator kann...

- durch Fragen die Diskussion anregen
- Personen, die bislang nicht zu Wort gekommen sind, in das Gespräch einbinden
- TeilnehmerInnen, die viel und lange reden, bitten, sich kürzer zu fassen
- Inhalte von Beiträgen zusammenfassen



Die Moderation kann jedes Gruppenmitglied übernehmen. Nach Möglichkeit sollte es nicht der Gruppenleiter sein, da er andere Aufgaben hat. Die Übernahme der Moderatorenrolle ist eine Möglichkeit, Gruppenmitglieder aktiv in die Gruppe einzubinden. Zudem können sie am eigenen Leib erfahren, wie es ist, vorne zu stehen und eine Gruppe leiten zu dürfen.

Was tun mit „VielrednerInnen“?



Manchmal brennt einem Teilnehmenden ein Problem unter den Nägeln. „Wem das Herz voll ist, dem geht der Mund über“ sagt man bei uns im Volksmund. Das kann so weit gehen, dass für andere Gruppenmitglieder keine Zeit mehr bleibt. In diesem Fall kann der Gruppenleiter eine Person bitten, mit dem/der „VielrednerIn“ hinauszugehen und mit ihm/ihr ein Gespräch unter vier Augen außerhalb der Gruppe zu führen.

Dies muss mit dem „Begleitenden“ vorher vereinbart werden, bzw. im Vorfeld eines Gruppentreffens mit Gruppenmitgliedern, die über die nötige Erfahrung und Stabilität verfügen, abgesprochen werden. Damit erhält der/die Betroffene die Aufmerksamkeit, die in der Situation gebraucht wird, und die anderen Gruppenmitglieder gewinnen Platz für ihre Anliegen.

Bei echten „VielrednerInnen“, also Menschen, die sich gerne ständig in Szene setzen, kann folgendes helfen:

- sie/ihn auf ihr/sein Verhalten aufmerksam zu machen
- eine fixe Redezeit einzuführen
- sie/ihn mit einer Aufgabe zu betrauen

KONFLIKTE in der Selbsthilfegruppe

Konflikte und Spannungen sind für die Gruppe und den Einzelnen unangenehm, ja oft schmerzhaft. Konflikte können nicht vermieden werden, sie entstehen dort, wo Menschen zusammenleben.

Konflikte haben Sinn: sie zeigen, dass in der bestehenden Beziehung ein Haken ist

und bestimmte Strukturen, Verhaltensweisen geändert werden müssen. Wir haben schon als Kind gelernt, dass Konflikte „schlecht“ sind. Wir möchten lieber in Frieden und Harmonie leben.

ABER:

Konflikte konstruktiv zu lösen ist möglich, wenn auch nicht leicht. Konflikte zu lösen bietet eine ungeheure Entwicklungschance.

Konflikte haben verschiedene Bestandteile: emotionale Aspekte, Beziehungsaspekte und sachliche, handlungsbezogene Aspekte. Konfliktlösung ist deshalb so schwer, weil alle Aspekte berücksichtigt werden müssen. Ein Konflikt ist erst dann gelöst, wenn sich keiner als Verlierer fühlt.



Harvard- Konzept zur Konfliktlösung

- a) Zwischen Menschen und Problemen unterscheiden, d.h. eine Lösung für das Problem suchen, ohne die Person anzugreifen
- b) Zwischen Position, Interessen und Bedürfnissen unterscheiden: Interessen sind Wünsche, Ängste und Sorgen. Sie sind die Beweggründe hinter der Position, die wir bei einem Streit/ bei Gesprächen vertreten
- c) Die verschiedenen Ebenen im Konflikt beachten: Oft geht es in einer Auseinandersetzung gar nicht um den vordergründigen Streitgegenstand sondern um lange zurückliegende, unbearbeitete Dinge. Wenn diese verschiedenen Ebenen getrennt werden, ist es leichter, den Konflikt zu bearbeiten
- d) Die Kommunikation im Konflikt aufrecht halten
- e) Nach „Win-Win-Lösungen“ suchen; oft ist schon viel erreicht, wenn die Streitparteien nach gemeinsamen Lösungen suchen, statt alle Kraft auf die Verteidigung und Angriff zu setzen

Quelle: Leitfaden für Selbsthilfegruppen hg: Deutsche Leberhilfe e.V. Köln 2013

Gestaltungsmöglichkeiten

Ein fixer Ablauf des Gruppentreffens bietet einen stabilen Rahmen für die Mitglieder und gibt Sicherheit. Dennoch hat man manchmal das Gefühl, etwas Abwechslung würde nicht schaden. Dabei ist es wichtig, mit „Fingerspitzengefühl“ vorzugehen und vor allem auch die Ideen und Gestaltungsvorschläge der Mitglieder miteinzubeziehen.

Ideen, die für Abwechslung sorgen:

Eine Übung zur Auflockerung einbauen

Kennenlernen einmal anders: meist kennen sich Gruppenmitglieder schon länger, aber kennen sie einander wirklich?

Beschreibung: Der Leiter bittet die Personen, sich jeweils zusammenzustellen - z. B. alle die Blau und alle die Rot als Lieblingsfarbe haben / die lieber Süßes und die lieber Saures essen / usw. Oder man lässt die Personen nach der Größe, dem Alter, Zahl der Kinder,... aufstellen. Aus diesen „Gruppenbildungen“ ergeben sich interessante Erkenntnisse und Gespräche.

Eine Moderationstechnik anwenden

Kärtchenmethode: Dies kann bei größeren Gruppen hilfreich sein, wenn man rasch die Ideen, Vorschläge, Anregungen der Teilnehmer abfragen will. Durch die Kärtchen erhält jeder Teilnehmer eine gleichberechtigte Stimme.

Vorgehensweise: Jeder erhält ein Kärtchen mit der Bitte, zu einer bestimmten Frage seine Meinung in Stichworten aufzuschreiben. Die Kärtchen werden wieder eingesammelt und in der Gruppe besprochen.



Mit Bildern (Postkarten) arbeiten (Stimmungsbild, Motto,...)

Die Bilder erleichtern es, unsere Stimmung auszudrücken und „ins Reden“ zu kommen. Sie ergänzen das, was wir sagen, visuell. Immerhin heißt es ja „ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“.

Beschreibung: Postkarten werden aufgelegt, die Gruppenmitglieder suchen sich ein „Lieblingsmotiv“ aus und erzählen dann, warum sie dieses Bild gewählt haben. Aus dem Bild kann die Person auch ein „Motto für den Tag/für die Person“ entwickeln oder dazu eine Geschichte erzählen.



Interessantes mitbringen

Die Gruppenmitglieder vereinbaren, jeweils etwas in die Gruppe mitzubringen. Das kann ein Filmausschnitt zum Thema, eine kleine Fotoserie, ein Zeitungsartikel, usw. sein. Damit bringt sich jeder aktiv in die Gruppe ein und schafft neue Impulse und Grundlagen für den Gedankenaustausch.

ModeratorIn wechseln

Die Gruppenmitglieder vereinbaren, wer die Gruppe moderiert. Jeder, der es einmal ausprobiert hat, entwickelt viel Verständnis dafür, dass es nicht immer leicht ist, einen strukturierten Ablauf des Treffens zu gestalten.

Weitere Ideen:

- zu einem ausgewählten Treffen die Partner einladen
- leitende Personen einer anderer SHG (der Region) einladen; so lernt man, wie andere mit ihren Problemen/Krankheiten umgehen und zudem fördert es die Vernetzung in der Region
- ein Engerl-Bengerl-Spiel – nicht nur zu Weihnachten
- etwas Lustiges zum Abschluss/Beginn
- Feiern gestalten - von kleinen Geburtstagsgratulationen bis hin zu Weihnachts- oder Jubiläumsfeiern
- gemeinsam singen/ein Lied einstudieren; auch eine bestimmte Feier kann dazu ein Anlass sein
- etwas Kreatives tun - z.B. ein Bild über sich malen oder einen Aufsatz schreiben anstatt über sich zu sprechen
- den Humor nicht vergessen

Mitglieder einbinden

aus Mitgliedern MitarbeiterInnen machen

Die Selbsthilfe bedeutet „Geben und Nehmen“. Sie betont die Eigenverantwortung, die Aktivierung und das Engagement der Mitglieder. Die Idealvorstellung ist, dass alle „gleichwertig“ sind, sich keine Hierarchien bilden, der/die LeiterIn ist auf gleicher Ebene mit den SHG-Mitgliedern.

In der Praxis haben GruppenleiterInnen dennoch manchmal das Gefühl „alles alleine“ machen zu müssen. Vor allem in Gruppen, die von einer Person/einigen wenigen Personen gegründet wurden, bleibt die Leitung oft an dem/der GründerIn „hängen“. Da sie/er aus der Anfangsphase gewöhnt ist, vieles alleine zu bewältigen, besteht die Gefahr, dass sie/er sich von diesem „Macher-Image“ nicht mehr lösen kann.

GruppenleiterInnen, die das Thema „Mitglieder mehr einbinden“ aktiv vorantreiben wollen, müssen sich auch klar werden: Aufgaben zu delegieren - also andere „Machen“ zu lassen – heißt, loslassen können, sich ein Stück von seiner „Macht“ zu trennen. Sie müssen darauf vertrauen, dass andere die Aufgabe in ihrer Weise gut erledigen werden. Es kann sein, dass es länger braucht oder anders gelöst wird, als man es selbst gemacht hätte, wenn ein anderer diese Aufgabe übernimmt. Das zu akzeptieren, ist der erste Schritt, um Menschen für eine Mitarbeit nachhaltig zu motivieren.

Arbeit aufteilen - MitarbeiterInnen motivieren

Ziele des Delegierens:

- 1) die Last auf mehrere Schultern aufteilen
- 2) das Selbstbewusstsein der Mitglieder stärken („ich habe das geschafft“)
- 3) die Gemeinschaft stärken („wir haben das gemeinsam geschafft“)
- 4) den Fortbestand der Gruppe sichern

Um aus Gruppenmitgliedern aktive MitarbeiterInnen zu machen, dazu braucht es Umsicht und Geduld. Zu beachten ist, dass alle Teilnehmenden freiwillig in der Gruppe und aufgrund ihrer Erkrankung nicht alle gleich belastbar sind. Viele sind es auch gar nicht gewohnt, Verantwortung zu übernehmen oder etwas selbständig zu organisieren. Sinnvoll ist es daher, die Personen zunächst mit kleinen Aufgaben zu betrauen und wenn sie diese gut erledigt haben, weitere Aufgaben zu geben.

Vergessen Sie niemals, für eine geleistete Arbeit zu loben und DANKE zu sagen. Sollte einmal etwas nicht ganz so klappen, bleiben Sie in Ihrer Kritik konstruktiv:

Nicht: „*Ich hätte das ohnehin besser gemacht*“, sondern: „*An welchem Punkt glaubst Du, ist es schief gelaufen?*“ „*Was können wir tun, damit es nächstes Mal besser klappt?*“

So können Sie vorgehen:

- a) Vorschläge, was geschehen soll, den Mitgliedern vorlegen, darüber diskutieren und andere Vorschläge einbinden (z.B. Gestaltung der nächsten Gruppentreffen, Teilnahme an einer Messe, Durchführung einer Veranstaltung, ...)
- b) Gemeinsam entscheiden, was gemacht werden soll
- c) Aufgaben festlegen
- d) Klären, wer welche Aufgabe übernehmen kann (z.B. wer kennt einen geeigneten Referenten und lädt ihn ein, wer macht das Buffet, wer gestaltet die Einladung, wer verteilt die Folder/Einladungen, wer hilft beim Auf- und Abbau)
- e) nach getaner Arbeit - ein kleines Fest für alle MitarbeiterInnen oder wenigstens ein offizielles Dankeschön bei der Nachbesprechung

Vorschläge, wie sich Gruppenmitglieder einbringen können

Aufgaben in der Öffentlichkeitsarbeit:

- Folder in Arztpraxen und ins „Selbsthilfefreundliche Krankenhaus“ (Info-Ständer) bringen
- bei Messen (einige Stunden) den Info-Stand betreuen
- andere (Nachbarn, Freunde,...) zu Veranstaltungen der Gruppe mitbringen
- Info-Material zu Apotheken, ins Gemeindeamt etc. bringen
- andere Betroffene über die Gruppe informieren, sie zur Gruppe einladen
- einen Artikel für den Rundbrief/eine SH-Zeitung schreiben
- Kontakte aller Art für die Anliegen der Gruppe nutzen

Aufgaben in der Gruppe:

- Teile eines Gruppentreffens vorbereiten (z.B. einen Sinnspruch, ein Gedicht, einen Witz) oder etwas mitbringen (z.B. Kaffee, Kuchen)
- für den Einkauf von Getränken, Knabbergebäck etc. gibt es ein gemeinsames Sparschwein; zwei Mitglieder achten darauf, dass das Schwein gefüttert wird und dass eine Abrechnung über Einnahmen und Ausgaben gemacht wird
- Führung einer Mitgliederliste
- sich gegenseitig und gemeinsam Themen vorschlagen und wenn die Gruppe es wünscht, einen Referenten/Referentin organisieren

Tipps zur Einbindung von Mitgliedern

- scheuen Sie sich nicht, die Mitglieder direkt anzusprechen und kleine Aufgaben zu übertragen. Gerade neue Mitglieder sind oft sehr motiviert, etwas zu tun. Geben Sie ihr/ihm eine konkrete Aufgabe und binden Sie ihn/sie so in die Gruppe ein
- bei Veranstaltungsorganisationen: Erstellen Sie eine Liste, was es alles zu tun gibt, wer welche Aufgabe übernimmt und in welchem zeitlichen Rahmen das zu geschehen hat. Das schafft Verbindlichkeit und alle fühlen sich für ihren Bereich noch mehr verantwortlich
- vertrauen Sie Ihren MitarbeiterInnen, dass es - was immer - erledigt wird
- achten Sie darauf, dass nicht immer dieselben alles machen, und die anderen nichts
- schreiben Sie bei Veranstaltungen mit: wie viel Brot, Getränke, Gäste,... Im nächsten Jahr erleichtert dies die Planung und Durchführung enorm.





Neue Mitglieder gewinnen

Der Wunsch, die SHG durch neue Mitglieder zu vergrößern, wird sehr oft von GruppenleiterInnen thematisiert. Aber: ist die Gruppe tatsächlich für „Neue“ bereit? Die Aufnahme neuer Mitglieder stellt die Gruppe vor eine neue Herausforderung. Der/die Neue trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgeflecht, eingespielte Gewohnheiten und Umgangsformen. Diese kennen zu lernen, ist für neue Mitglieder umso anspruchsvoller, je länger die Gruppe besteht.

Die Gruppe wiederum fühlt sich möglicherweise durch neue Ideen, Gedanken, Anliegen, die neue Mitglieder einbringen, gestört. Mit dem berühmten Satz „das war immer so...“ haben Gruppen schon oft die Motivation von neuen Mitgliedern im Keim erstickt.

So wird die Integration neuer Mitglieder in die Gruppe leichter:

- Ist es von allen gewünscht, dass Neue kommen?
- Verändern sich die Schwerpunkte des Treffens durch die Neuen?
- Wie vermitteln wir unsere Regeln?
- Wer übernimmt die Integration der Neuen?
- Wird ihnen ein Gruppenmitglied als Mentor zur Seite gestellt?

Nur eine Gruppe, die sich auf Neue einlässt, ist eine lebendige Gruppe!

Wie kommt man zu neuen Mitgliedern?

Überlegen Sie zuerst, wo Sie betroffene Personen ansprechen können. Je nach Thematik Ihrer Gruppe kann das ganz unterschiedlich sein, etwa wenn es sich um ein soziales, psychisches oder ein somatisches (körperliches) Problem handelt.

- nutzen Sie alle Möglichkeiten, Ihre SHG und Ihre Anliegen bekannt zu machen: sprechen Sie bei (lokalen/regionalen) Zeitungen vor; diese suchen immer wieder Artikel
- besuchen Sie (Gesundheits-)veranstaltungen und machen Sie auf Ihre Gruppe aufmerksam - melden Sie sich bei Diskussionen zu Wort, präsentieren Sie Ihre SHG auf einem Info-Stand, ...
- knüpfen Sie Kontakte mit Rehab-Einrichtungen, sozialen Einrichtungen, Stadtverwaltung, usw.

- nutzen Sie die Möglichkeiten des „Selbsthilfefreundlichen Krankenhauses“:
 - * Kontakt zu den Abteilungen bzw. Stationen knüpfen
 - * Folder am SH-Info-Ständer auflegen
 - * mit SelbsthilfepartnerIn eine Vereinbarung abschließen
 - * vereinbaren, wie Informationen über Ihre Gruppe in den Entlassungsunterlagen von betroffenen Patienten beigelegt werden
 - * Kontakte zum Krankenhaus-Pflegepersonal aufbauen, welche die SHG Patienten weiter empfehlen



Die Erfahrung zeigt, dass in der akuten Krankheitsphase im Klinikum Betroffene nicht direkt in die Selbsthilfe kommen. Trotzdem ist es wichtig, dass sie möglichst bald über die Möglichkeit der Selbsthilfe erfahren und so „ein erster Keim“ gelegt wird. In Rehab- oder Therapie-Einrichtungen haben die PatientInnen dann mehr Zeit, sich zu überlegen, wie sie den Alltag mit der Erkrankung bewältigen werden. Viele Einrichtungen empfehlen heute bereits die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

Nutzen Sie diese Chance, indem Sie Kontakte zu diesen Einrichtungen knüpfen und vereinbaren, wie Sie die Gruppe den PatientInnen vorstellen können (Folder auflegen, Sprechstunden,)

Knüpfen Sie Kontakt zum Case-Manager der NÖ Gebietskrankenkasse. Dieser behandelt schwierige Einzelfälle und empfiehlt Ihre Gruppe sicher gerne weiter.

Nutzen Sie die Kraft der Gruppe!

Jedes Gruppenmitglied hat seine Kontakte und Möglichkeiten, über die Gruppe zu sprechen, andere Betroffene auf die Gruppe aufmerksam zu machen. Besprechen Sie das Thema „Werbung neuer Mitglieder“ mit den GruppenteilnehmerInnen und klären Sie, in welcher Weise jeder dieses Anliegen unterstützen kann. Nichts wirkt stärker, als wenn ein Betroffener zu einem anderen sagt: „Die Selbsthilfegruppe hat mir geholfen!“

Konkurrent Internet?

Wirbt das Internet tatsächlich Mitglieder ab? Finden Menschen heute tatsächlich Antworten auf alle Fragen im Internet? Das Internet ist ein Werkzeug. Es ermöglicht Menschen den Zugang zu Information in einer bis vor wenigen Jahren ungeahnten Weise. Es funktioniert bequem von zu Hause aus und bietet (scheinbar) eine gewisse Anonymität. Menschen können sich heute nahezu kostenlos über Foren oder soziale Medien weltweit unterhalten, Spiele spielen, Probleme diskutieren usw. Die neue Kommunikationstechnologie hat sehr schnell Einzug gehalten und die Kommunikationsgewohnheiten nachhaltig verändert.

Für die Selbsthilfe ist es wichtig, sich mit diesen Techniken auseinanderzusetzen und sie zum Wohle der Betroffenen zu nutzen:

- Wenn Menschen im Internet Antworten suchen, sollten sie auch die Selbsthilfe als Angebot dort finden.
- Die Selbsthilfe muss klar darstellen, was sie kann, was das Internet und auch andere Gesundheitsanbieter nicht können:
 - * Begegnung mit Menschen, die sich Zeit nehmen und zuhören
 - * Gemeinschaft mit gleichermaßen Betroffenen
 - * Verständnis und Respekt
 - * Stärkung der Selbständigkeit und Eigenverantwortung
 - * Vertretung von Interessen von Betroffenen gegenüber dem Gesundheitswesen

Die neuen Formen der Kommunikation lassen sich für die Selbsthilfe nutzen. Man denke nur an Internet-Foren für die Vernetzung von Menschen mit seltenen Krankheiten oder besonders tabuisierten Themen wie Angehörige von Suchtkranken/Suizidopfern.

Quellennachweis:

Herzlichen DANK allen TeilnehmerInnen der Selbsthilfestammtische 2014. Sie haben wesentliche Diskussionsbeiträge zum Thema „Gruppentreffen lebendig(er) gestalten“ geleistet.

Weiters:

DSA Mag.ª Andrea Janovsky: Skripten zum Seminar für SH-Gruppenleiter des Dachverbands der NÖ Selbsthilfegruppen „Gut beraten. Beratung in Selbsthilfegruppen“

Selbsthilfe erfolgreich gestalten. Ein Leitfaden von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene; Herausgegeben 2012 vom Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Leitfaden für Selbsthilfegruppen. Herausgegeben von der Deutschen Leberhilfe e.V. 2013

Selbsthilfegruppen – Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit: Moos-Hofius Birgit, Rapp Ilse; Herausgegeben von Selbsthilfe e.V. Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt, NAKOS. 2012





IMPRESSUM

Medieninhaber und Herausgeber: Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Für den Inhalt verantwortlich: Elfriede Schnabl, Obfrau

Adresse: Wiener Str. 54/Stiege A/2. Stock (Tor zum Landhaus), 3109 St. Pölten

Telefon: 02742/22644, Fax: 22686

ZVR-Zahl: 244690535

Mail: info@selbsthilfenoe.at

Internet: www.selbsthilfenoe.at

Text: Mag.^a Renate Gamsjäger

Mitschrift bei den SH-Stammtischen, Fotos & graphische Gestaltung: Xaver Lahmer

Redaktionsteam: Mag.^a Renate Gamsjäger, Elfriede Schnabl, Sabine Kauscheder,

Gertraud Preleuthner, Gudrun Lahmer

Druck: Weidl GmbH & Co. KG, Linzer Straße 19, 3100 St. Pölten; Mail: druckerei-weidl@aon.at

Ausgabe: September 2014