

Was ist für die Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen wichtig?

DGBS-Jahrestagung 2010 - Workshop 8

Uwe Wegener-Drasdo

Barbara Wagenblast

Denis Riehle

Am Anfang ...

- } Was bedeuten Selbsthilfe und Selbsthilfegruppe für mich?
- } Bzw. was erwarte ich von einer Selbsthilfegruppe?

Wie finde ich Teilnehmer?

- } Sollen Betroffene, Angehörige oder beide Personenkreise teilnehmen?
- } Gruppengröße: am Besten 6-12 Personen
- } Andere Teilnehmer findet man über:
 - Selbsthilfekontaktstelle / Nachbarschaftsheim
 - örtliche Medien – Artikel, Anzeigen
 - Internet (Selbsthilfekontaktstelle, DGBS, eigene Seite)
 - Fachverbände (DGBS, bipolaris)
 - Klinik
 - Ärzte, Therapeuten
 - Aushänge bei Ämtern, Krankenkassen, Unis

Wo sollte man sich treffen?

- } Möglichst neutraler Raum
 - Zuhause eher nicht
 - Klinik kann problematisch sein
 - Räume über Nachbarschaftsheim, Selbsthilfekontaktstelle ...
- } Aspekte?
 - Erreichbarkeit
 - Anonymität
 - Miete

Wie häufig und wann?

- } Wie häufig soll sich die Gruppe treffen?
 - Kontinuität, Beständigkeit, Überforderung ...
 - Wöchentlich, alle 2 Wochen, monatlich ...
 - Beim ersten Treffen fragen!
 - Dauer des Treffens (1 Stunde, 1 ½ Std., 2 Std)
- } Welcher Tag, welche Uhrzeit
 - Einige arbeiten tagsüber
 - Manche wollen/können nicht abends
 - Wochenende ist für die Familie da
- } Pünktlichkeit, Regelmäßigkeit, Verbindlichkeit

Was passiert während der Gruppenstunde?

} Möglichkeiten:

- Reiner Erfahrungsaustausch?
- Fachinformationen?
- Gemeinsamer Beginn und Schluss (Blitzlichtrunden)?
- ...

Welche Regeln brauchen wir?

- } Nur wenige Regeln sind notwendig
 - Alles was gesagt wird, bleibt in der Gruppe (Vertraulichkeit / Schweigepflicht)
 - Jeder redet von sich, nicht über andere
 - Keine ungefragten Ratschläge
 - Erfahrungen und Gefühle stehen lassen, nicht bewerten
 - Respektvoller Umgang
- } Weitere mögliche Punkte:
 - Teilnahme / abmelden
 - Verhalten bei Notfällen, Krisen (Manien)
 - Störungen haben Vorrang
 - Kommunikationsregeln
- } Gruppenregeln sollten nach Bedarf entwickelt und angepasst werden
 - Evtl. schriftlich festhalten und immer wieder neu besprechen

Gruppenleitung

- } Brauchen wir überhaupt eine Gruppenleitung?
 - Oder nur einen Ansprechpartner?
- } Was sind die Aufgaben der Gruppenleiterin / des Gruppenleiters?
 - Nur Moderation?
- } Wer moderiert?
 - Feste Moderation?
 - Wechselnde Moderation?
- } Es muss nicht einer alles machen!

Weitere Fragen ...

- } Finanzierung
- } Werbung
- } Vernetzung
- }

So viel muss im Vorfeld gar nicht geklärt werden, einfach anfangen!