



Arbeit in Selbsthilfegruppen - Übersicht

Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart ■ Tübinger Straße 15 ■ 70178 Stuttgart
www.kiss-stuttgart.de ■ Tel. 0711 6406117 ■ E-Mail info@kiss-stuttgart.de

Für die Arbeit in Selbsthilfegruppen gibt es kein Patentrezept.

Die Mitglieder einer jeden Gruppe müssen gemeinsam herausfinden, was und in welcher Form sie am besten dabei unterstützt, Ihr Miteinander so hilfreich wie möglich zu gestalten. Und das immer mal wieder neu.

Einige Aspekte, die sich als hilfreich erwiesen haben, sind hier als Wegweiser zusammengestellt.

Inhalt

Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit	2
Vereinbarungen für das Gruppentreffen	2
Äußere Bedingungen	3
Gruppengröße	3
Treffort	3
Häufigkeit der Treffen	3
Gruppenleitung: ja oder nein?	3
Offene oder geschlossene Gruppe	4
Kontaktperson	5
Ablauf des Gruppentreffens	5

Grundsätze der Selbsthilfgruppenarbeit

Selbstbetroffenheit

Alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind von der gleichen oder ähnlichen Situation betroffen, verfolgen dasselbe oder ein ähnliches Ziel.

Freiwilligkeit

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist freiwillig. Das bedeutet auch, dass jede Person aus der Gruppe ausscheiden kann, wenn sie/er es für richtig hält.

Mitverantwortung für die Gruppe

Jedes Gruppenmitglied ist für das Gruppengeschehen mitverantwortlich, das heißt alle tragen ihren Teil zur gegenseitigen Unterstützung bei.

Selbstverantwortung

Alle Mitglieder sind in der Selbsthilfegruppe um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun. Jede*r entscheidet selbst, wie stark sie/er sich in die Gruppe einbringt und ist für die Befriedigung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse *selbst zuständig*.

Vereinbarungen für das Gruppentreffen

- **Verschwiegenheit**
Was in der Gruppe besprochen wird und wen man dort antrifft, wird nicht an Außenstehende weitergegeben.
→ so entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre in der offen gesprochen werden kann.
- **Pünktlichkeit**
Zum vereinbarten Zeitpunkt beginnen und enden.
→ sichert die Zeit für das gemeinsame Gespräch und ist verlässlich.
- **Es redet immer nur eine Person**
So bekommt jedes Gruppenmitglied die notwendige Aufmerksamkeit.
→ damit alle zu Wort kommen, kann eine Redezeitbegrenzung hilfreich sein.
- **Jede*r spricht über sich selbst**
→ jede*r vertritt so sich selbst und wird von den anderen besser verstanden.
- **Tipps nur dann, wenn sie gefragt sind**
→ Meinung ist dann auch erwünscht und niemand muss befürchten, abgewertet oder nicht ernst genommen zu werden.
- **Jede*r hat das Recht auf die eigene Meinung, das eigene Gefühl**
Meinungen, Ansichten und Gefühle werden nicht bewertet. Alle sind in ihrer Unterschiedlichkeit gleichwertig und können damit die Gruppe bereichern.
→ Verletzungen und Kränkungen werden vermieden.

Äußere Bedingungen

Gruppengröße

Die Gruppengröße richtet sich vor allem nach dem Vorhaben der Gruppenmitglieder.

Kleine Gruppe (ca. 4-12 Menschen)

- + Gut miteinander ins Gespräch kommen
- + die anderen Mitglieder kennen
- + sich auch über Persönliches austauschen können

Große Gruppe

- + mehr Menschen = mehr Infos und Erfahrungen
- + leichter, etwas in der Welt zu bewegen (z. B. Aufklärung betreiben, Einfluss nehmen)
- + Viele konkrete Vorhaben umsetzen

Treffort

Bewährt hat sich ein möglichst neutraler Ort (Selbsthilfekontaktstelle, Gemeindesaal, Bürgertreff, Nachbarschaftszentrum o.ä.), denn:

- unterschiedlichste Menschen haben dort ganz selbstverständlich Platz
- keine Ausgaben für Essen/Getränke, Raumnutzungskosten meist gering
- Raumausstattung meist gut für Gruppen geeignet
- niemand muss Gastgeber*in sein
- kein Familienmitglied stört

Häufigkeit der Treffen

Erfahrungsgemäß sind regelmäßige Treffen sinnvoll. Der Abstand richtet sich jedoch auch danach, was Sie in der Gruppe vorhaben.

Kurze Zeitabstände (1 - 4 Wochen) zwischen den Treffen

→ gut, um über sehr Persönliches zu sprechen, sich bei schwierigen Lebenssituationen gegenseitig zu unterstützen oder ein bestimmtes Vorhaben zu verwirklichen.

Größere Zeitabstände (z. B. 4 Wochen, 3 Monate, 1 Jahr)

→ wenn der Schwerpunkt auf dem Informationsaustausch liegt.

Letztlich entscheiden natürlich die Gruppenmitglieder, was für sie zeitlich und örtlich am besten ist.

Achtung: Nehmen Sie sich nicht zu viel miteinander vor, wenn Sie sich nicht so häufig treffen können.

Gruppenleitung: ja oder nein?

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte Gruppen von Betroffenen und werden nicht von einer Fachperson geleitet.

Dennoch kann ein Gruppenmitglied die Leitung übernehmen, d.h. Treffen/Ablauf organisieren,

Gesprächsleitung bei den Gruppentreffen und Kontaktperson der Gruppe sein usw.

→ Finden Sie gemeinsam heraus, ob eine Person die Leitung übernimmt oder ob Sie die Aufgaben unter den Mitgliedern aufteilen.

Gruppenleitung

- + meist sehr stabil
- + klare Aufgabenverteilung
- Viel Verantwortung bei einer Person
- instabil, sobald Leitung die Gruppe verlässt
- Persönliche Betroffenheit der Leitung hat wenig Raum im Gespräch

Gemeinsame Verteilung der Aufgaben

- /+ Gruppengeschehen ist bewegter
- + Entscheidungen werden gemeinsam getroffen
- + alle tragen gemeinsam Verantwortung
- + Gruppe besteht weiter, auch wenn ein Mitglied die Gruppe verlässt
- + Aufgaben werden abwechselnd übernommen (z. B. Gesprächsleitung)

Offene oder geschlossene Gruppe

Die gesamte Gruppe entscheidet, ob sie zurzeit neue Mitglieder aufnimmt oder nicht.

Es ist sinnvoll für eine bestimmte Zeit keine Neuen aufzunehmen, wenn:

- die Gruppe gerade neu überlegt, wie sie miteinander weiterarbeiten will
- viele Mitglieder den Wunsch haben, nicht immer wieder von vorne anzufangen, sondern gemeinsam weitergehen wollen.

Zu anderen Zeiten sind neue Mitglieder für eine Gruppe wichtig:

- wenn die Gruppe zu klein zu werden droht
- wenn in der Gruppe nichts Neues mehr passiert

Zugang von neuen Mitgliedern zur Gruppe

Menschen können auf unterschiedliche Weise neu zu der Gruppe dazukommen:

- Neue müssen sich vorab bei einer Kontaktperson der Gruppe anmelden und ggfls. ein Vorgespräch führen.
- Neue können unangemeldet zu den Treffen/zu einem bestimmten Treffen kommen.

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Möchten wir wissen, wenn Neue kommen?
- Sind wir offen, dass spontan jemand dazu kommt?
- Wollen wir schon im Voraus dafür sorgen, dass Menschen zu uns kommen, die möglichst gut zu uns passen?
- Oder sind wir offen für Neues?

- Wollen wir uns darauf einstellen, dass bei jedem unserer Treffen eventuell neue Menschen dabei sein können?
- Wenn ja: wie viel Zeit unseres Treffens wollen wir dann für die Neuen vorsehen? Wichtig, um, den "alten" Gruppenmitgliedern auch ihre Zeit während der Treffen zu sichern.
- Wollen wir immer ein ganz bestimmtes regelmäßiges Gruppentreffen für Neue öffnen, z.B. immer das erste Treffen im Monat? (Diese Regelung kann der Gruppe dabei helfen zusammenzuwachsen, gemeinsam bestimmte Themen weiterzuführen ohne immer wieder von vorne anzufangen.)

Kontaktperson

→ kann zur Anmeldung genutzt werden, aber auch Neuen ermöglichen, vorab in Kontakt mit der Gruppe zu gehen, um z. B. zu klären, ob das Gruppenthema den eigenen Vorstellungen entspricht.

- Wollen wir Interessierten vorab die Möglichkeit geben, Näheres über unsere Gruppe zu erfahren?
- Oder sollen sie uns gleich direkt als Gruppe kennenlernen?
- Wollen wir anderen Betroffenen unser Erfahrungswissen weitergeben auch wenn diese nicht in die Gruppe kommen wollen?
- Sind eine oder mehrere Personen aus der Gruppe bereit sich als Kontaktperson zur Verfügung zu stellen?

Ablauf des Gruppentreffens

Auch hier gilt: Finden Sie heraus, was Ihnen guttut und machen Sie genau das!

- Zum Einstieg Anfangsrunde/Blitzlicht:
Jede*r sagt kurz wie es ihr/ihm gerade geht und was sie oder er/sie sich für das heutige Treffen wünscht.
Mehr dazu unter www.kiss-stuttgart.de/downloads/infomaterial-fuer-gruppen/gruppenarbeit/aufbau-eines-treffens/
- Gespräch über ein Thema oder Anliegen, dass sich aus dem Blitzlicht ergibt.
- Eine oder zwei Gesprächsleitungen achten darauf, dass Absprachen und Regeln eingehalten werden und starten/beenden das Treffen zur vereinbarten Zeit. Diese Aufgabe kann bei jedem Treffen wechseln.
- Störungen haben Vorrang:
Sprechen Sie aus, wenn Sie gerade dem Gruppengespräch nicht folgen können z. B. weil Sie sich ärgern oder gerade mit etwas Aktuellem beschäftigt sind. Wer in Gedanken abwesend ist, fehlt in der Runde. Mehr dazu unter www.kiss-stuttgart.de/downloads/infomaterial-fuer-gruppen/gruppenarbeit/kommunikation-in-der-gruppe/