

SELBSTHILFE IN GRUPPEN

EINE ANLEITUNG ZUM

HANDELN

Beratungszeiten

Montag 12-16 Uhr

Mittwoch 10-14 Uhr

Donnerstag 14-18 Uhr

Träger:

selko Verein zur Förderung von
Selbsthilfekontaktstellen e.V.

Sekis

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Bismarckstraße 101

10625 Berlin

Telefon (030) 892 66 02 · Fax (030) 89 02 85 40

sekis@sekis-berlin.de · www.sekis-berlin.de

SELBSTHILFE
KONTAKT-
UND
INFORMATION-
STELLE

SELKS!

SELBSTHILFE IN GRUPPEN

EINE ANLEITUNG ZUM

HANDELN

SELBSTHILFE
KONTAKT-
UND
INFORMATION-
STELLE

SELKIS!

Inhalt

Einführung	5
1 Was ist eine Selbsthilfegruppe?	6
1.1 Selbsthilfegruppen	6
1.2 Selbsthilfeprojekte	7
1.3 Selbsthilfeorganisationen	8
2 Ziele von Selbsthilfegruppen	9
3 Wirkungen von Selbsthilfegruppen	10
4 Unterschiede zu anderen Hilfsformen	11
5 Was können Selbsthilfegruppen nicht leisten?	12
6 Gibt es zu meinem Thema eine Selbsthilfegruppe?	13
7 Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	14
7.1 Herstellung und Verteilung eines Informationsblattes	14
7.2 Aufgeben von Anzeigen	16
7.3 Die Selbsthilfekontaktstelle unterstützt Sie	16
7.4 Suche nach einem geeigneten Raum	17
7.5 Gruppengröße und Einladung zum Gründungstreffen	17
7.6 Kosten	18
7.7 Unterstützungsmöglichkeiten für eine Gruppengründung	18
8 Gründungstreffen	19
8.1 Inhaltliche Fragen	19
8.2 Organisatorische Fragen	20
8.3 Das gegenseitige Kennenlernen	21
8.4 Geschlossene oder offene Gruppe?	22
9 Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit	23
Fünf Grundsätze der Selbsthilfegruppenarbeit	

10 Regeln und Methoden für die Gruppenarbeit	25
10.1 Beginn und Ende einer Sitzung	25
10.2 Jeder spricht über sich	25
10.3 Störungen haben Vorrang	26
10.4 Wie geht es mir heute?	26
10.5 Blitzlicht	26
10.6 Feedback	27
10.7 Gesprächsleitung	29
11 Beispiele von Gesprächsregeln aus der Themenzentrierten Interaktion	30
12 Traditionen und Schritte der Anonymen Gruppen	32
13 Schwierigkeiten in der Selbsthilfegruppenarbeit	34
13.1 Schwierigkeiten in der Anfangsphase	34
13.2 Schwierigkeiten in der Entwicklung und dem Verlauf	35
13.3 Schwierigkeiten in der Orientierung und Wirkung nach außen	36
14 Unterstützung der Selbsthilfegruppenarbeit	37
14.1 Gruppenberatung durch Professionelle	37
14.2 Anleitung der Gruppe durch Professionelle	37
14.3 Unterstützung durch andere Selbsthilfegruppen/ Gesamttreffen	39
14.4 Themenübergreifende Foren	40
14.5 Organisatorische Hilfen	41
15 Selbsthilfekontaktstellen	42
15.1 Selbsthilfekontaktstellen in Berlin/Adressenliste	42
16 Literaturhinweise	46

Impressum

Einführung

Es gibt in Berlin eine Vielzahl von Selbsthilfe-Initiativen. Das Themenspektrum ist weitreichend und umfasst Selbsthilfegruppen zum Beispiel zu folgenden Themen: Allergie/Asthma, Krebs, Osteoporose, Diabetes, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit, Sexualität, Selbsterfahrung, Frauengruppen, Seniorengruppen, Trauer, Trennung, Einsamkeit, Depressionen, Ängste, Angehörigengruppen und viele andere mehr. Etwa $\frac{2}{3}$ aller Selbsthilfegruppen arbeiten zu Themen aus dem Bereich Gesundheit/Krankheit. Dennoch gibt es immer wieder Gründe eine neue Gruppen ins Leben zu rufen.

Die Gründung und Arbeit von Selbsthilfegruppen wird wesentlich unterstützt durch Selbsthilfekontaktstellen. Sie sind Serviceeinrichtungen, die Interessenten – Betroffene und Fachleute – über die Möglichkeiten, Arbeitsweisen und Existenz von Selbsthilfegruppen informieren. Selbsthilfekontaktstellen stellen den Selbsthilfeinitiativen Räume für ihre Treffen zur Verfügung und unterstützen die Arbeit und Initiierung von Selbsthilfegruppen auch praktisch durch Rat und Tat.

Dank der Förderung der Selbsthilfe durch die Berliner Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales entstand seit 1983 ein flächendeckendes Netz von Selbsthilfekontaktstellen in Berlin, die den Bürgern Beratung, Information und Unterstützung zu Fragen der Selbsthilfe anbieten.*

Diese Broschüre soll einerseits grundsätzlich über Selbsthilfegruppen informieren, andererseits auch eine praktische Anleitung zur Gründung von Selbsthilfegruppen geben und einen Einblick in deren Arbeitsweisen vermitteln.

Sie ist gedacht für Interessenten, die sich allgemein über Selbsthilfegruppen informieren möchten und für Gründer und Mitglieder von Selbsthilfegruppen.

*siehe Adressenliste der Selbsthilfekontaktstellen am Ende der Broschüre

1 Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme und deren Lösung selbst in die Hand zu nehmen und im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden. In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter der gleichen Krankheit, Behinderung, psychischen oder sozialen Konflikt-situation leiden. Auch Angehörige von Betroffenen organisieren sich in Selbsthilfegruppen.

1.1 Selbsthilfegruppen ...

... sind Gesprächskreise mit einer überschaubaren Anzahl von Personen (ca. 6–20 Mitglieder),
 ... arbeiten selbst bestimmt, d.h. die Inhalte und Arbeitsweise der Gruppe werden von den Mitgliedern bestimmt,
 ... verlangen von ihren Mitgliedern eine aktive und kontinuierliche Mitarbeit,
 ... werden in der Regel nicht von professionellen Helfern geleitet,
 ... treffen sich regelmäßig zu festgelegten Terminen (z. B. wöchentlich, 14täglich oder einmal im Monat).

In gemeinsamen Gesprächen bei den regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen erfahren die Einzelnen Entlastung und Unterstützung durch die anderen Mitglieder und sehen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Sie lernen, ihre Schwierigkeiten zu erkennen, mit ihnen umzugehen bzw. sie zu bewältigen. Im Mittelpunkt der Gruppenarbeit steht der gemeinsame Erfahrungs- und Informationsaustausch.

In gesundheits- bzw. krankheitsbezogenen Selbsthilfegruppen informieren sich die Mitglieder gegenseitig, z.B. über Behandlungsmöglichkeiten, über Medikamente und deren Wirkungen und Nebenwirkungen, über Fragen des Schwerbehindertenrechts oder Leistungen der Pflege- und Krankenversicherung.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen hat Selbsthilfegruppen folgendermaßen beschrieben:

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die äußere (soziale, gesellschaftliche) und die innere (persönliche, seelische) Isolation aufzuheben. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

1.2 Selbsthilfeprojekte

Manchmal entwickeln sich aus Selbsthilfegruppen auch Initiativen, die ihr Wissen anderen Betroffenen außerhalb der Gruppe zur Verfügung stellen wollen. Sie bieten Beratung und Information für Betroffene und/oder Angehörige an. Häufig setzten sie sich auch für bessere Bedingungen in der gesundheitlichen Versorgung ein und machen durch Informationsveranstaltungen oder Öffentlichkeitsarbeit auf ihr Thema aufmerksam. Ihre Ziele gehen somit über die reine Gruppenarbeit hinaus.

1.3 Selbsthilfeorganisationen

Wenn sich Gruppen und Vereine über die örtliche Ebene hinaus zu Verbänden auf Landes- oder Bundesebene zusammenschließen, um so ihre Interessen besser vertreten zu können, spricht man von Selbsthilfeorganisationen.

Die Grenzen zwischen den verschiedenen Organisationsformen sind oftmals fließend und lassen eine klare Zuordnung nicht immer zu.

Selbsthilfegruppen können ganz unabhängig von einem Projekt oder einer übergeordneten Organisation existieren, sie können aber auch in meist organisatorischer Nähe zu einem Selbsthilfeprojekt oder einer Selbsthilfeorganisation bestehen.

Regionalgruppen sind die Zusammenschlüsse der Mitglieder von Bundes- oder Landesorganisationen in einer Region.

In dieser Broschüre geht es jedoch ausschließlich um die Arbeit in Selbsthilfegruppen im engeren Sinne.

2 Ziele von Selbsthilfegruppen

Übergeordnetes Ziel der Mitglieder von Selbsthilfegruppen ist es, sich selbst im Kreise von Gleichbetroffenen zu helfen.

*„Nur Du allein schaffst es, aber Du schaffst es nicht allein!“
(M.L. Moeller)*

Die Ziele einer Selbsthilfegruppe werden von ihren Mitgliedern festgelegt und können immer wieder neu bestimmt werden.

Verschiedene Selbsthilfegruppen verfolgen unterschiedliche Ziele. Beispielsweise wollen Mitglieder von Sucht-Selbsthilfegruppen vor allem „trocken“ bleiben, während Mitglieder von Selbsthilfegruppen im Bereich chronischer Erkrankungen sich vornehmen, besser mit der Erkrankung umzugehen und sich Wissen über die Krankheit anzueignen. Andere Gruppen wollen Einsamkeit und Isolierung durch gemeinsame Freizeitaktivitäten überwinden.

Nicht alle Selbsthilfegruppen verfolgen ausdrücklich festgelegte Gruppenziele. Außerdem können sich die Ziele im Laufe der Gruppenarbeit auch verändern.

3 Wirkungen von Selbsthilfegruppen

Durch die gemeinsame Arbeit in einer Selbsthilfegruppe können soziale, psychische und/oder durch Krankheit bedingte Belastungen leichter bewältigt werden. Mitglieder von Selbsthilfegruppen arbeiten an der Verbesserung ihrer persönlichen Situation und stärken ihre sozialen Fähigkeiten.

In Selbsthilfegruppen werden Kontakte zu anderen Betroffenen geknüpft, Erfahrungen und Informationen ausgetauscht und Lösungswege entwickelt.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen können ...

- ... sich gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten unterstützen,
- ... neue Kenntnisse über die persönliche Problemsituation erwerben,
- ... andere Umgangsformen mit dem Problem entwickeln,
- ... soziale Isolierungen und Ängste abbauen,
- ... gemeinsame Aktivitäten entfalten,
- ... einen selbstsicheren Umgang mit Professionellen (z. B. mit Ärzten) erlernen,
- ... neue Lebensinhalte und Perspektiven entwickeln und
- ... sich gegenseitig ermutigen, ihre Rechte einzufordern.

Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen haben die Erfahrung gemacht, dass sie psychische, soziale und körperliche Belastungen besser bewältigen. Häufig gehen sie selbständiger und selbstbewusster als andere Menschen in vergleichbaren Situationen mit ihren Problemen um.

4 Unterschiede zu anderen Hilfsformen

Selbsthilfegruppen entstehen aus einem selbst bestimmten und eigenverantwortlichen Engagement Betroffener bzw. Angehöriger. Die Motivation hierzu ist in dem Wunsch begründet, an der eigenen Situation etwas zu verändern und Erfahrungen mit Menschen auszutauschen, die ähnliche Probleme haben.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen verständigen sich auf der Ebene der Gleichbetroffenheit und ermöglichen so ein authentisches Verstehen. Dieses authentische Verstehen ist professionellen Helfern so nicht möglich, da sie das Problem der Betroffenen nicht aufgrund eigenen Erlebens nachvollziehen können.

Fremdhilfe (z. B. professionelle Beratung, Therapie) bedeutet Hilfe annehmen. Selbsthilfe beinhaltet immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Selbsthilfe-Initiativen sind eine wesentliche Ergänzung professioneller Hilfen in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung. Sie gleichen vor allem psychosoziale Defizite aus.

5 Was können Selbsthilfegruppen nicht leisten?

Selbsthilfegruppen sind nicht für Menschen in akuten Krisen geeignet. Positive Effekte der Gruppenarbeit stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Es dauert seine Zeit, bis durch die eigene aktive Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe positive Veränderungen spürbar werden. Diese Zeit haben Menschen, die sich in einer akuten Krise befinden, nicht. Außerdem könnten vehemente Krisenzustände Einzelner die Gruppe überfordern.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können sie aber sinnvoll ergänzen oder unterstützen.

Es ist wichtig, dass die Mitglieder kontinuierlich und aktiv am Gruppenprozess mitarbeiten. Der soziale Austausch von Nehmen und Geben sollte im Einklang sein. Dort, wo die Bereitschaft dazu nicht vorhanden ist, können Selbsthilfegruppen nicht funktionieren.

6 Gibt es zu meinem Thema eine Selbsthilfegruppe?

Um zu erfahren, ob es zu Ihrem Thema eine Selbsthilfegruppe in Berlin gibt, können Sie sich an eine Selbsthilfekontaktstelle in Ihrem Bezirk oder an SEKIS wenden.

Sollte es zu ihrem Thema oder speziellen Anliegen noch keine Selbsthilfegruppe geben, haben Sie immer die Möglichkeit selbst eine Gruppe zu gründen. Die Mitarbeiter/innen in den Selbsthilfekontaktstellen stehen Ihnen hierbei gern mit Rat und Hilfe zur Seite.

7 Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, ist es sicherlich hilfreich, wenn Sie sich zur Gründung einer Selbsthilfegruppe an eine Selbsthilfekontaktstelle wenden. Hier informiert man Sie umfassend über die notwendigen Schritte und gibt Ihnen auch praktische Unterstützung.

Vor der Gründung einer Selbsthilfegruppe ist es wichtig, das Thema der Selbsthilfegruppe genau festzulegen und sich über die mit der Gründung verbundenen Absichten klar zu werden.

Um eine Selbsthilfegruppe gründen zu können, brauchen Sie weitere interessierte Betroffene. Deshalb heißt der erste Schritt: Suche nach weiteren Interessenten.

7.1 Herstellung und Verteilung eines Informationsblattes

Um weitere Interessenten auf die Absicht einer Selbsthilfegruppengründung aufmerksam zu machen, hat es sich bewährt, Informationsblätter auszuhängen bzw. zu verteilen. Besonders geeignete Orte hierfür sind solche, von denen man annimmt, dass dort Menschen hinkommen, die von dem entsprechenden Thema betroffen sind, z. B. Selbsthilfekontaktstellen, Beratungsstellen, Nachbarschaftseinrichtungen, Arztpraxen, Frauen-, Gesundheits-, Stadtteilzentren aber auch Apotheken, Sozialstationen, Kirchengemeinden oder Krankenhäuser.

Auf dem ggf. farbigen Informationsblatt, welches in der Regel ein DIN-A4 oder DIN-A5-Format hat, sollte folgendes stehen:

- > das Thema der Gruppe (im Titel oder im Text)
- > der Name der Gruppe.

Meistens ergibt er sich aus dem Thema, z. B. „Selbsthilfegruppe Depression“ oder „Selbsthilfegruppe Neurodermitis“, viele Gruppen geben sich aber einen besonderen Namen, z. B. „Silberdisteln“ – eine Gruppe von älteren Menschen – oder „Regenbogen“ – eine Gruppe von Krebskranken.

- > Vorstellungen bzw. Erwartungen an die Gruppe, was soll in der Gruppe besprochen werden
- > Suche nach weiteren Interessenten zur Gründung einer Selbsthilfegruppe
- > Zielgruppe (ggf. einengen nach Alter, Geschlecht)
- > Kontakttelefonnummer bzw. Kontaktadresse

Es hat sich bewährt, die Telefonnummer oder Adresse einer neutralen Einrichtung, z. B. einer Selbsthilfekontaktstelle anzugeben. Bei der Angabe der eigenen privaten Telefonnummer könnte es aufgrund einer nicht kontrollierbaren Verbreitung der Informationsblätter zu Schwierigkeiten kommen. Außerdem könnte es sein, dass Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit angerufen werden.

Beispiel:

NEUANFANG NACH TRENNUNG UND SCHEIDUNG

Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe laden wir alle interessierten Frauen und Männer um die 40 Jahre ein.

*oder: Zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zum Thema Trennung laden wir herzlich alle interessierten Frauen ein
Themen könnten sein: emotionale Probleme, Ablösung, Einsamkeitsgefühle, Ängste, psychosomatische Beschwerden, Bewältigung des Alltags ohne den Partner und neue Perspektiven finden.*

Gemeinsam wollen wir uns unterstützen und stärken, Hoffnung und Kraft geben. Ein erstes Treffen ist im Mai geplant.

Information und Anmeldung über SEKIS, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Bismarckstr.101, 10625 Berlin,

Tel: 892 66 02, Mail: sekis@sekis-berlin.de

7.2 Aufgaben von Anzeigen

Natürlich können Sie auch durch Anzeigen in Tageszeitungen, Stadtteilmagazinen oder anderen Printmedien nach weiteren Interessenten suchen. Auch geben Selbsthilfekontaktstellen entsprechende Selbsthilfezeitungen bzw. Broschüren heraus, in denen Selbsthilfegruppen ihre Arbeit beschreiben oder nach neuen Mitgliedern suchen können.

7.3 Die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe unterstützt Sie bei Ihrem Gruppengründungsvorhaben

Mit den Mitarbeitern/innen können Sie alle wesentlichen Schritte zur Gruppengründung besprechen. Darüber hinaus stellen Ihnen die Selbsthilfekontaktstellen auch ihre jeweilige Adresse oder Telefonnummer für die Suche nach weiteren Interessenten zur Verfügung.

Die Interessenten melden sich dann bei der Selbsthilfekontaktstelle, die eine Interessentenliste führt.

SEKIS verfügt über eine zentrale Datenbank, in der alle bestehenden Selbsthilfegruppen und alle Gründungsabsichten in Berlin erfasst sind. Über die Interseite www.sekis-berlin.de können die Gründungsabsichten abgerufen werden.

Sobald sich genügend Personen gemeldet haben, wird zum Gründungstreffen eingeladen.

Um es gleich vorab zu sagen: Sie müssen Geduld mitbringen! Eine Selbsthilfegruppengründung gelingt nicht immer innerhalb von 4 oder 5 Wochen. Es dauert manchmal sogar mehrere Monate, bis genügend Interessenten sich gemeldet haben und ein erstes Treffen stattfinden kann.

Nicht alle Gründungsabsichten führen zum gewünschten Erfolg. Gelegentlich kommen nur Einzelkontakte zustande und die Gruppengründungsabsicht muss wieder fallengelassen werden. Es finden sich einfach nicht ausreichend interessierte Personen für einen kontinuierlichen Gruppenprozess.

7.4 Suche nach einem geeigneten Raum

Für die Treffen von Selbsthilfegruppen sind neutrale Räumlichkeiten außerhalb der Privatsphäre einzelner Gruppenmitglieder besonders geeignet. Sie sollten mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglichst leicht erreichbar, kostengünstig und für behinderte Menschen, auch Rollstuhlfahrer gut zugänglich sein.

Selbsthilfekontaktstellen verfügen in der Regel über geeignete Räume und stellen diese den Selbsthilfegruppen zu einem geringen Entgelt zur Verfügung. Weitere Möglichkeiten lassen sich finden in Kirchengemeinden, Beratungsstellen, Beratungsstellen, Gesundheitszentren, Arztpraxen, Kliniken, Nachbarschaftszentren, Freizeitheimen u.a.

7.5 Gruppengröße und Einladung zum Gründungstreffen

Die Erfahrungen zeigen, dass es günstiger ist, mit eher mehr als mit weniger Teilnehmern zu beginnen, da mit einer gewissen Fluktuation in der Gruppe insbesondere in der Anfangsphase immer gerechnet werden muss.

Für das Gründungstreffen sollten sich mindestens 8–10 Interessenten gemeldet haben, bevor eingeladen wird.

Natürlich hängt dies auch immer etwas vom Thema ab. Ist dieses sehr speziell oder betrifft es Menschen mit eher seltenen Erkrankungen, kann man auch schon mit weniger Teilnehmern starten.

Je nach Vereinbarung werden die Namen, Adressen und Telefonnummern (eventuell auch Emailadressen) der interessierten Personen von der Kontaktperson oder der Selbsthilfekontaktstelle gesammelt. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt (Datenschutz).

Die Einladung zum Gründungstreffen (schriftlich, telefonisch oder per Mail) erfolgt rechtzeitig (etwa 3 Wochen vorher) durch oder in Zusammenarbeit mit der Selbsthilfekontaktstelle.

Das Gründungstreffen sollte am besten an einem Wochentag in den frühen Abendstunden stattfinden und max. 2 Stunden dauern (z. B. von 18–20 Uhr).

7.6 Kosten

Bei der Suche nach Interessenten für die Gründung einer Selbsthilfegruppe können Kosten für Papier, Porto, Zeitungsinserte etc. entstehen. Wenn diese nicht von der Selbsthilfekontaktstelle übernommen werden können, müssen sie privat getragen werden.

Grundsätzlich sollte es aber so sein, dass die notwendigen Ausgaben der Gruppe zwischen den Mitgliedern umverteilt werden.

7.7 Unterstützungsmöglichkeiten für eine Gruppengründung

Viele Menschen trauen sich nicht zu, allein eine Selbsthilfegruppe aufzubauen. Sie suchen Beratung und Unterstützung sowohl für die Organisation, als auch für die inhaltliche Vorbereitung und Durchführung der Gruppentreffen. Selbsthilfekontaktstellen bieten hier direkte Hilfe an. Bei Bedarf ist ein/e Mitarbeiter/in der Selbsthilfekontaktstelle beim Gründungstreffen dabei und steht für inhaltliche oder organisatorische Fragen zur Verfügung.

Wichtige Erfahrungen und Informationen können auch Mitglieder bestehender Selbsthilfegruppen vermitteln. Zu empfehlen ist daher in der Vorbereitungsphase ein Gespräch mit Personen aus themengleichen oder ähnlichen Gruppen – sofern dies möglich ist.

8 Gründungstreffen

Das Gründungstreffen gibt allen Teilnehmern die Gelegenheit, ihre Anliegen und Probleme offen anzusprechen, die Schwierigkeiten der anderen kennenzulernen sowie Erwartungen an die Selbsthilfegruppe darzustellen.

Häufig sind die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe aufgrund des gleichen Problems mit sehr ähnlichen Belastungen konfrontiert und erfahren hierüber ihre erste Gemeinsamkeit.

Neben der Darstellung persönlicher Problemsituationen werden beim ersten Treffen auch inhaltliche und organisatorische Fragen der weiteren Gruppenarbeit besprochen.

8.1 Die inhaltlichen Fragen, die geklärt werden sollten lauten:

> Was wollen wir in der Gruppe erreichen?

Mögliche Antworten lauten: Erfahrungsaustausch, gegenseitige Hilfestellung, gezielte Beratung zu einzelnen Fragen, Informationsmaterial erhalten und auch herstellen, Rückhalt und Stabilisierung in einer schwierigen Lebenssituation u. a.

> Wer kann Mitglied der Gruppe werden?

Denkbar ist, dass nur Gleichbetroffene, Betroffene und Angehörige oder Betroffene, Angehörige und Fachleute an den Gruppensitzungen teilnehmen.

> Wie groß oder klein darf die Gruppe werden und was soll passieren, wenn sich zu viele oder zu wenige Interessenten zur Teilnahme melden?

Wird die Gruppe zu klein (3 oder weniger Personen) gibt es die Möglichkeit, erneut gezielt in der Öffentlichkeit zu werben oder die Gruppentreffen wieder einzustellen.

Wird die Gruppe zu groß (20 und mehr Teilnehmer), bestehen folgende Möglichkeiten: die Gruppe verteilt sich auf 2 Treffen, die Gruppe nimmt so lange keine neuen Mitglieder auf wie ihr Limit erreicht ist (geschlossene Gruppe) oder die

Gruppe sucht sich einen ausreichend großen Raum/Saal um weiterhin alle aufnehmen zu können.

Die Beantwortung dieser Fragen ist ganz stark abhängig vom Thema der Gruppe und von den Erwartungen der Teilnehmer. Eine zu strenge Festlegung zu Beginn des Gruppenprozesses ist nicht zu empfehlen.

8.2 Die organisatorischen Fragen, die geklärt werden sollten lauten:

- > Wann, zu welcher Zeit, in welchem Rhythmus und an welchem Ort will sich die Gruppe künftig treffen?
- > Soll es eine Gruppenliste geben und wenn ja, welche Informationen sollen in die Liste und für welchen Zweck darf sie benutzt werden? (Verschickung von Einladungen, Informationsmaterial, Fahrgemeinschaften, Kontaktaufnahme außerhalb der Gruppentreffen)
- > Wer soll die Teilnehmer-/Gruppenliste führen?
- > Wer übernimmt die Vorbereitungen der Gruppentreffen? (Kaffee kochen, Getränke besorgen u. ä.)
- > Wer führt die Gruppenkasse, sammelt Geld ein, bezahlt das Entgelt für den Raum u. ä.?
- > Wer übernimmt die Rolle der/s Kontaktperson/Gruppensprechers/in nach außen (gegenüber der Selbsthilfekontaktstelle, eventuellen Anfragen der Medien und sonstiger interessierter Personen)
- > Wer steht als Ansprechpartner/in für neu Interessierte zur Verfügung? Viele Betroffene möchten sich genauer über eine Gruppe informieren, bevor sie zu den Treffen gehen (z. B. über die Zahl der Mitglieder, über die Altersstruktur in der Gruppe u. ä.). Die Kontaktstellen haben diese Informationen in der Regel nicht und können nur bedingt Rede und Antwort stehen. Dann ist es gut, wenn sie an eine Kontaktperson verweisen können.

8.3 Das gegenseitige Kennenlernen

Viele Selbsthilfegruppen beginnen das Gründungstreffen mit einer Vorstellungsrunde. Jede Person nennt den Namen (Vor- und/oder Nachnamen) und erläutert die persönliche Situation, die aktuellen Schwierigkeiten sowie die Erwartungen und Anliegen an die Selbsthilfegruppe.

Die Motivation zur Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe hängt häufig mit folgenden allgemeinen Erwartungen und Vorstellungen zusammen:

- > Verständnis für die eigenen Probleme zu finden
- > Anerkennung zu erfahren
- > emotionale Unterstützung zu verspüren
- > Isolation zu überwinden
- > konkrete Anregungen zu erhalten
- > Unternehmung gemeinsamer Aktivitäten oder
- > gemeinsame Interessenvertretung in der Durchsetzung von Anliegen und Forderungen in der Gesundheits- und Sozialversorgung zu planen und durchzuführen.

Im Anschluss an die Vorstellungsrunde entwickelt sich oft ein Gespräch über die momentanen Lebenssituationen und persönlichen Belastungen der Einzelnen. Ähnlichkeiten und Unterschiede werden entdeckt und man findet sich in den Anderen wieder.

Jeder soll zu Wort kommen können und die eigenen Wünsche und Erwartungen äußern dürfen. Nur so können Enttäuschungen vermieden werden. Wichtig ist aber auch den anderen Teilnehmern/innen zuhören zu können. Was haben sie zu berichten? Was kann ich von ihnen lernen? Der Gedanke der Toleranz gegenüber Andersdenkenden ist fundamental wichtig für den Gruppenprozess.

Am Ende des Gruppentreffens sollten ca. 15 Minuten für ein Abschluss-Blitzlicht reserviert sein. Hierdurch soll jeder reihum die Gelegenheit haben kurz und knapp zu sagen, wie ihm das Treffen gefallen hat, was gut war aber auch, was gefehlt hat.

Beim ersten Treffen könnte noch erwähnt werden, ob man zum nächsten Treffen wiederkommen wird.

Dies ist eine gute Methode, um Transparenz über das Gruppengeschehen herzustellen und den eigenen Eindruck mit dem der Anderen zu vergleichen.

Es ist hilfreich, sich bei den ersten Treffen über die Grundsätze der Selbsthilfgruppenarbeit zu verständigen. Die von der Gruppe ausgewählten Grundsätze sollten dann für die Gruppenarbeit verbindlich gelten.

8.4 Geschlossene oder offene Gruppe?

Die Gruppe entscheidet selbst, ob sie gegenwärtig offen oder geschlossen ist, d.h. ob sie neue Mitglieder aufnimmt oder nicht. Häufig kann eine zu große Fluktuation durch neue Teilnehmer die Entwicklung einer stabilen Gruppe beeinträchtigen. Die Teilnehmer, die von Anfang an dabei sind, haben dann leicht den Eindruck nicht von der Stelle zu kommen und nicht konzentriert an bestimmten Themen weiterarbeiten zu können.

In solchen Situationen hat es sich bewährt, die Gruppe als geschlossen zu erklären und für einen bestimmten Zeitraum keine neuen Teilnehmer mehr aufzunehmen. Es kann auch sein, dass eine Gruppe eine optimale Größe erreicht hat und beschließt, zunächst in dieser Konstellation zu arbeiten und keine weiteren Interessenten aufzunehmen.

Manchmal haben aber gerade neu gegründete Selbsthilfgruppen mit dem Problem zu kämpfen, dass die Teilnehmer nach und nach wegbleiben. Beim ersten Treffen waren es evtl. 15 Personen und beim dritten Treffen sind es nur noch 5. In dieser Situation besteht natürlich ein nachvollziehbares Interesse, die Gruppe für weitere Teilnehmer offen zu halten.

9 Grundsätze der Selbsthilfgruppenarbeit

Selbsthilfgruppen haben aufgrund ihrer jahrelangen Erfahrungen Grundsätze für ihre Arbeit entwickelt. Diese Grundsätze können dabei helfen, die Selbsthilfgruppenarbeit sinnvoll zu unterstützen.

1. Grundsatz

Alle Mitglieder nehmen freiwillig und aus eigener Betroffenheit an der Selbsthilfgruppe teil.

Vorraussetzung für die Teilnahme an einer Gruppe ist die eigene Betroffenheit von der gleichen Krankheit, Behinderung, Abhängigkeit oder psychosozialen Konfliktsituation. Eine Vertretung durch eine dritte Person ist nicht möglich. Angehörige haben in der Regel ihre eigenen Gruppentreffen. Die Teilnahme an der Selbsthilfgruppe beruht auf Freiwilligkeit. Das bedeutet auch, dass jede Person aus der Selbsthilfgruppe ausscheiden kann, wann immer sie es für richtig hält.

2. Grundsatz

Alle Mitglieder sind gleichberechtigt und bestimmen die Gruppenarbeit gemeinsam.

Wie die Gruppe arbeitet, ob sie offen ist für neue Mitglieder oder geschlossen, welche Themen besprochen oder Aktivitäten unternommen werden, entscheidet die Gruppe gemeinsam nach demokratischen Prinzipien. Es gibt keine Gruppenleiter/innen mit Sonderrechten. Alle haben die gleichen Rechte und Pflichten.

3. Grundsatz

Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergegeben (Verschwiegenheit).

Gegenseitiges Vertrauen ist die Voraussetzung für eine gute Zusammenarbeit in der Gruppe. Um offen und ehrlich über die eigene Situation reden zu können, müssen die Gruppenmitglieder die Gewissheit haben, dass das Gesagte vertraulich behandelt wird. Deshalb sollten sie sich gegenseitig verpflichten, nichts an Außenstehende weiterzugeben.

4. Grundsatz

Jedes Mitglied ist in der Gruppe, um in erster Linie etwas für sich selbst zu tun und nicht für andere.

Häufig entstehen Schwierigkeiten, wenn jemand aus Überzeugung oder weil er in der Vergangenheit ähnliches erlebt und bewältigt hat, den anderen helfen will, ohne etwas für sich zu tun. Auch „gut gemeinte Ratschläge“, mit denen ein Mitglied die anderen überschüttet, sind problematisch.

5. Grundsatz

Jedes Mitglied ist für sich und die Gruppe bzw. den Gruppenablauf verantwortlich.

Die Entscheidung, ob Situationen, Abläufe oder Gespräche den eigenen Anliegen entsprechen, trifft jeder selbst. Damit trägt jeder zum Gruppenablauf und zur Gestaltung der Gruppenarbeit aktiv und verantwortlich bei. Jedes Mitglied sollte es den anderen mitteilen, wenn seiner Meinung nach im Gruppengeschehen etwas falsch läuft. Veränderungsmöglichkeiten können dann ggf. gemeinsam überlegt werden.

10 Regeln und Methoden für die Gruppenarbeit

Regeln und Methoden dienen dazu, das Gespräch und die Abläufe in der Gruppe zu strukturieren. Sie erleichtern die Konzentration auf ein bestimmtes Thema und die persönlichen Anliegen. Die Anwendung der Methoden und Regeln ist unterschiedlich und hängt von der jeweiligen Thematik der Selbsthilfgruppe ab.

So arbeiten z. B. Selbsthilfgruppen im Suchtbereich oft mit anderen Regeln, als Selbsterfahrungsgruppen oder Gruppen chronisch Kranker.

Manche Selbsthilfgruppen arbeiten ohne festgelegte Regeln oder greifen nur bestimmte Techniken oder Methoden heraus, die ihnen für die Gruppenarbeit notwendig erscheinen. Es ist immer die Entscheidung der Gruppe ob und mit welchen Regeln und Methoden gearbeitet wird.

Jede Selbsthilfgruppe entwickelt eine eigene Arbeitsweise, die ihren Anliegen und Bedürfnissen gerecht wird. Der Arbeitsstil kann sich im Laufe der Zeit verändern und die Anwendung von Regeln erforderlich oder überflüssig machen.

10.1 Der Beginn und das Ende einer Gruppensitzung sind genau festgelegt.

Die Mitglieder wissen, wann die konzentrierte Gruppenarbeit beginnt und können sich darauf einstellen, in dieser Zeit ihre Anliegen einzubringen. Ein pünktlicher Beginn und ein pünktliches Ende der Treffen sind daher wichtig.

10.2 Jede/r spricht nur über sich selbst und nicht über andere.

Grundsätzlich spricht jedes Mitglied über sich – über seine Gedanken, Empfindungen, Erlebnisse, Hoffnungen oder Erwartungen. Natürlich lässt es sich nicht vermeiden, über Angehörige oder Freunde, die im Leben jedes einzelnen eine wichtige Rolle spielen, zu sprechen. Allerdings sollte das Au-

genmerk auf die eigene Person gerichtet werden. Über abwesende Gruppenmitglieder sollte nicht geredet werden!

10.3 Störungen haben Vorrang

Unterbrechen Sie das Gespräch, wenn Sie nicht wirklich teilnehmen können, wenn Sie z. B. gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert sind. Ein „abwesendes“ Mitglied verliert nicht nur die Möglichkeit zur Selbstentfaltung in der Gruppe, sondern bedeutet auch einen Verlust für die ganze Gruppe. Wenn die Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch wieder aufgenommen. Es kann auch sein, dass zunächst ein anderes Thema besprochen wird, das gegenwärtig wichtiger für die Gruppe ist und das evtl. durch die Unterbrechung erst angeregt wurde.

Es gehört Mut dazu, diese Regel anzuwenden, aber sie ist sehr wichtig und fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl.

10.4 Wie geht es mir heute?

Viele Gruppen fragen zu Beginn ihrer Gruppentreffen nach aktuellen Problemen und Befindlichkeiten der Mitglieder (z. B. auch Ängste, die zur Sitzung mitgebracht werden), um dann zunächst über diese zu sprechen (auch wenn eigentlich andere Themen geplant sind). Diese Vorgehensweise gibt dem einzelnen das Gefühl der Zugehörigkeit und des Verständnisses.

10.5 Blitzlicht

Jede Person erhält die Gelegenheit, sich kurz (max. 2 Minuten) zu einem bestimmten Thema, einer Situation oder ihrer aktuellen Befindlichkeit zu äußern. Zu den jeweiligen Äußerungen werden keine Kommentare gegeben und sie werden nicht diskutiert!

Das Blitzlicht kann zu Beginn, während oder zum Schluss eines Gruppentreffens sowie in Gruppensituationen, in denen Unklarheit herrscht, angewendet werden.

Ein Blitzlicht kann dazu dienen:

- > diffuse, unklare Situationen zwischen den Mitgliedern zu klären,
- > die momentane persönliche Situation der Teilnehmer zu schildern,
- > eigene Gefühle und Empfindungen zu äußern,
- > Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche vorzutragen,
- > interessierende Themen zu benennen,
- > den Einstieg in das Gruppengespräch zu finden,
- > ein, die Gruppensitzung abschließendes, Meinungsbild zu erstellen.

Erst wenn alle Teilnehmer sich geäußert haben, wird das Blitzlicht ausgewertet und es können evtl. Konsequenzen (z.B. Themenwechsel, Anwendung einer bestimmten Regel) gezogen werden.

10.6 Feedback (Rückmeldung)

Das Feedback hat zum Ziel, dass wir erfahren, welche Auswirkungen unser Verhalten auf andere hat. Die positive Wirkung des Feedbacks liegt darin, dass störendes Verhalten in der Zusammenarbeit korrigiert oder hilfreiches verstärkt werden kann.

Wenn ich unsicher bin, wie mein Verhalten auf andere Gruppenmitglieder wirkt oder wenn ich wissen will, was andere von mir denken, kann ich um ein Feedback bitten.

Aber auch wenn z. B. das Verhalten eines Gruppenmitglieds bei mir angenehme oder unangenehme Gefühle auslöst, kann ich ankündigen, ein Feedback zu geben.

Ein Feedback zu geben, aber auch ein Feedback zu bekommen, ist nicht einfach. Wir sind nicht gewohnt, offen über unsere Gefühle zu sprechen. Daher ist es hilfreich, sich an folgende Regeln zu halten.

Wenn Du ein Feedback gibst:

Sprich den anderen direkt an und zeige ihm, dass du ihn meinst.

Sprich von den Gefühlen, die durch das Verhalten des anderen bei dir ausgelöst wurden. Sag wie du die Situation ganz konkret erlebt hast, damit dein Gegenüber verstehen kann, welches Verhalten Du meinst. Wertungen, Anklagen und Spekulationen über das Verhalten des anderen sind nicht sinnvoll.

Wenn du ein Feedback bekommst:

Wenn du eine Rückmeldung bekommst, versuche nicht, gleich etwas zu erwidern oder dich zu verteidigen oder die Sache zu erklären. Höre ruhig zu und achte darauf, was das Feedback bei dir auslöst. Du kannst auch die anderen Gruppenmitglieder um ein Feedback bitten. Erst dann gehe auf den Inhalt ein.

Eine Rückmeldung hilft dabei

- > Selbst- und Fremdwahrnehmung zu vergleichen,
- > Hintergründe, auslösende Momente und Beweggründe einzelner Verhaltensweisen und Aussagen zu erkennen,
- > Interpretationen und Spekulationen zu vermeiden,
- > Informationen über Wirkungen und Wirksamkeiten des eigenen Verhaltens zu erhalten.

Das Feedback hilft, zu lernen, Kritik zu üben und Kritik zu ertragen oder Verhaltensweisen zu überdenken bzw. zu ändern.

10.7 Gesprächsleitung

Das Gespräch in einer größeren Gruppe kann durch eine Gesprächsleitung strukturiert werden. Sie ermöglicht, dass jedes Mitglied, das dies möchte, zu Wort kommt, dass das Thema nicht aus den Augen verloren wird und der rote Faden sichtbar bleibt. Die Gesprächsleitung kann von Treffen zu Treffen abwechselnd von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen werden. Sie ist ein Mittel zur Strukturierung des Gruppenablaufs, aber nicht zur Bestimmung der Inhalte. Gesprächsleiter sind keine Gruppenleiter!

11 **Beispiele von Gesprächsregeln aus der Themenzentrierten Interaktion**

Die Psychoanalytikerin Ruth Cohn hat das Konzept der Themenzentrierten Interaktion entwickelt, dessen Elemente in den letzten Jahren immer häufiger Eingang in die Gruppenarbeit mit Erwachsenen fand.

Im Folgenden sind einige Beispiele aus der Themenzentrierten Interaktion aufgeführt. Sie sollen Ihnen als Anregung und Hilfestellung für Ihre Gruppenarbeit dienen. Die Selbsthilfegruppe sollte diejenigen Methoden oder Regeln anwenden, die ihr hilft, das Gruppengespräch zu strukturieren und zielgerichtet zu arbeiten. Manche Gruppen wenden nur wenige oder gar keine Regeln an, andere machen sich mehrere zu Eigen. Entscheidend dafür welche Regel oder Methode Sie anwenden ist, ob sie Ihnen hilft, die Gruppenarbeit angenehm und effektiv zu gestalten.

„Sei dein eigener Leiter“

Sei dein eigener Leiter und richte dich nach deinen Bedürfnissen: im Hinblick auf das Thema und auf das, was sonst für dich wichtig sein mag. Du hast die Verantwortung dafür, was du aus dieser Gruppe für dich machst. Du brauchst nicht erst zu fragen, ob das, was du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht. Sag einfach was du willst. Die anderen Gruppenmitglieder sind auch ihre eigenen Leiter und werden dir mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen als du.

„Sei authentisch und selektiv in deinen Kommunikationen. Mache dir bewusst, was du denkst und fühlst und wähle, was du sagst und tust.“

Wenn ich etwas nur sage oder tue, weil ich soll, dann fehlt dieser Handlung meine eigene bewährte Überprüfung und ich handle nicht authentisch, nicht mir gemäß. Wenn ich hingegen authentisch bin, ermögliche ich Vertrauen und Verständnis.

„Sei zurückhaltend mit Verallgemeinerungen“

Verallgemeinerungen haben die Eigenart, den Gruppenprozess zu unterbrechen. Sie können auch leicht von konkreten Personen ablenken. Verallgemeinerungen sind am Platz, wenn ein Unterthema ausreichend diskutiert wurde und der Wechsel des Themas angezeigt ist.

„Sprich nicht per ‚man‘ oder ‚wir‘, sondern per ‚ich‘. Vertritt dich selbst in deinen Aussagen.“

Eigene Äußerungen sind ein persönliches Bekenntnis, das andere Teilnehmer auch zu eigenen Aussagen anregt. Hinter Sätzen mit „man“ oder „wir“ kannst du dich gut verstecken und brauchst so nicht die Verantwortung für das, was du sagst zu tragen. Zeige dich als eigene Person und sage „ich“.

„Wenn du eine Frage stellst, sage warum du fragst und was deine Frage für dich bedeutet.“

Hierdurch werden echte Dialoge begünstigt, die dem Bedürfnis des Fragenden nach Antwort gerecht werden. Auch Fragen sind oft eine Methode, sich und seine Meinung nicht zu zeigen. Äußerst du aber zusätzlich zu deiner Frage deine Meinung, so hat es der andere leichter, dir zu widersprechen oder sich Deiner Meinung anzuschließen.

„Nur einer zur gleichen Zeit bitte.“

Niemand kann mehr als einer Äußerung zur gleichen Zeit zuhören. Um sich auf verbale Interaktionen konzentrieren zu können, müssen sie nacheinander erfolgen. Der Gruppenzusammenhalt ergibt sich aus konzentriertem Interesse füreinander und für die Aussagen oder Aktionen jedes Teilnehmers.

Seitengespräche sind nicht zulässig. Wenn trotzdem Seitengespräche geführt werden, sollten diese öffentlich gemacht und in das Gruppengespräch eingebracht werden.

12 Traditionen und Schritte der Anonymen Gruppen

Eine besondere Form der Gruppenarbeit haben die sogenannten Anonymen Gruppen entwickelt.

Ausgehend von den Anonymen Alkoholikern, die schon in den 30er Jahren in den USA entstanden sind, haben sich zahlreiche Anonyme Gruppen gebildet, die ihre Arbeit auf zwölf Traditionen und zwölf Schritten aufbauen. Anonyme Gruppen sind vor allem im Sucht-Bereich entstanden, z.B. Overeaters Anonymous (Esssüchtige), Narcotics Anonymous (Medikamenten-/Drogenabhängige), Gamblers Anonymous (Spielsüchtige), aber auch zur „emotionalen Gesundheit“ (Emotions Anonymous).

Anonyme Gruppen sind immer offen für neue Mitglieder und arbeiten grundsätzlich ohne Professionelle. Eine Gesprächsleitung übernehmen erfahrene Mitglieder aus der Gruppe.

Die ersten Anonymen Alkoholiker waren gläubige Menschen. Ihre Schritte und Traditionen nehmen daher Bezug auf Gott oder wie es in abgewandelten Formulierungen heißt, auf eine „höhere Macht“. Die Gruppe lässt jedoch jedermann/frau offen wie er/sie diesen Begriff füllt.

Die Traditionen beschreiben Selbstverständnis und Arbeitsgrundsätze der Anonymen, während die zwölf Schritte eine Art „Programm für das persönliche Wachstum“ darstellen.

Die Zwölf Schritte reichen z. B. vom Eingeständnis, die eigenen Probleme nicht mehr allein lösen zu können über eine innere Bestandaufnahme bis hin zu einer „Wiedergutmachung“ z. B. bei Personen, denen „Schaden zugeführt“ wurde. Die Schritte enden damit, die Erfahrungen an andere weitergeben zu wollen.

In den Traditionen wird z.B. festgehalten, dass das gemeinsame Wohlergehen an erster Stelle steht und die Genesung des Einzelnen auf der Einigkeit der Gruppe basiert.

Einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist das Verlangen, „trocken zu bleiben“ oder z.B. emotional gesund zu werden.

Anonyme Gruppen beteiligen sich nicht an Aktionen oder Unternehmen anderer Projekte und achten auf strikte Unabhängigkeit.

Anonymität hat eine spirituelle Grundlage, die Gruppenmitglieder auch weiter tragen wollen.

13 Schwierigkeiten in der Selbsthilfgruppenarbeit

Die Gruppenarbeit ist immer einer gewissen Dynamik unterworfen. In jeder Phase kann es zu Schwierigkeiten kommen.

In Selbsthilfgruppen treffen Menschen aufeinander, die zwar ein ähnliches Anliegen haben, aber dennoch in ihrer Persönlichkeit sehr verschieden sein können. In jeder Gruppe von Menschen treffen unterschiedliche Meinungen, Interessen und Bedürfnisse zusammen. Das ist ganz normal und an sich auch nicht problematisch. Nicht die unterschiedlichen Meinungen und Standpunkte sind das Problem, sondern der Umgang damit.

13.1 Schwierigkeiten in der Anfangsphase

Folgende Schwierigkeiten können auftreten:

- > Mitglieder wissen nicht wie sie sich in die Gruppe einbringen oder anderen etwas über sich mitteilen können.
- > Die Hilfeerwartung überwiegt die individuelle Bereitschaft, selbst aktiv zu werden; d. h. Betroffene gehen davon aus, dass ihnen primär von den anderen geholfen wird (Konsumhaltung).
- > Die Verantwortung für das Gruppengeschehen wird an die „Gruppenleiter“ oder die Kontaktperson delegiert.
- > Immer die selben Leute machen alle anfallende Arbeit.
- > Die Gruppe ist zu groß oder zu klein.
- > Betroffenheit und Erwartungen sind sehr unterschiedlich.
- > Es kann keine Einigung über Ziel und Vorgehen erreicht werden.
- > Organisatorische Minimalbedingungen sind nicht zu schaffen (z. B. hinsichtlich Raum, Termin).
- > Die Integration von neuen Mitgliedern gelingt nur schwer, weil schon eine Kerngruppe besteht. Das Gegenteil ist auch möglich: dass neue Mitglieder deshalb schwer aufgenommen werden, weil die Gruppe noch nicht genügend in-

ne Stabilität hat. Daraus resultierende Fluktuation kann die Gruppe gefährden.

13.2 Schwierigkeiten in der Entwicklung und dem Verlauf

Jede Selbsthilfgruppe entwickelt eigene Stile und Strukturen, die die Stärke der Gruppe ausmachen und ihr Innenleben bestimmen. Hierbei bleiben Schwierigkeiten nicht aus:

- > Es gibt wenig aktive und mehr passive Mitglieder. Die Passiven erwarten von den Aktiven, dass diese die Gruppe am Leben erhalten; diese fühlen sich jedoch damit überfordert.
- > In einer Selbsthilfgruppe werden spezielle Aufgaben und Pflichten von dominierenden und besonders aktiven Personen übernommen. Es entsteht eine Orientierung der Gruppe auf einzelne Mitglieder, die dadurch als (in)offizielle Leiter angesehen werden.
- > Auf Konflikte in einer Gruppe reagieren Mitglieder, indem sie wegbleiben. Dies kann die Existenz kleiner Gruppen gefährden.
- > In schwierigen Situationen wächst eine Gruppe nicht selten in einem positiven Sinn zusammen. Hier kann die Entscheidung, ob eine Gruppe für neue Mitglieder offen ist oder nicht, große Bedeutung haben. Eine starke Fluktuation („Marktcharakter“) gefährdet die kontinuierliche Gruppenentwicklung und Stabilisierung.
- > Ein wichtiger Faktor für den Zusammenhalt in einer Selbsthilfgruppe ist die wechselseitige Sympathie, durch die eine offene, ehrliche und anziehende Gruppenatmosphäre ermöglicht wird. Werden Antipathien zwischen den Mitgliedern nicht angesprochen, belasten diese die Atmosphäre der Gruppe erheblich.
- > Zu große Unterschiede zwischen Erwartungen an eine Selbsthilfgruppe und Möglichkeiten ihrer Realisierung führen zu Resignation und/oder Auflösung der Gruppe.
- > Das „Überweisen“ von Personen durch Professionelle (z. B. Ärzte, Therapeuten) in Selbsthilfgruppen kann sehr

problematisch sein. Häufig sind die Betroffenen nicht über den Selbsthilfe-Charakter informiert und erwarten sofortige Hilfe für ihr Problem, ohne dass sie selbst aktiv werden müssen (Konsumhaltung).

13.3 Schwierigkeiten in der Orientierung und Wirkung nach außen

Die Mitglieder einer länger bestehenden Selbsthilfegruppe werden durch die intensive Auseinandersetzung mit ihrem Thema zu Experten in eigener Sache. Sie haben ihr Problem akzeptiert, können besser damit umgehen oder haben es oft sogar bewältigt. Dadurch entsteht häufig der Wunsch, die eigenen Kompetenzen zu nutzen, um anderen Betroffenen bei ihrer Problembewältigung zu helfen (z. B. in Form von Beratung).

So wird die zunächst nach innen orientierte Selbsthilfegruppe ihre Arbeitsschwerpunkte und Ziele nach außen erweitern. Es bildet sich häufig eine Kerngruppe, die andere Betroffene, die nicht in der Gruppe sind, ehrenamtlich informiert und berät. Die Grenzen zwischen Selbsthilfe und Fremdhilfe lösen sich auf.

In dieser Phase können Belastungen und Konflikte entstehen, die sowohl die Selbsthilfegruppe betreffen, vor allem aber zu Rollenkonflikten für die beratenden Mitglieder führen können (Überlastung und Dominanz einzelner Personen, Ausweitung der ehrenamtlichen Tätigkeit für andere etc.). Gerade in dieser Umbruchsituation sind Offenheit untereinander und die Vergewisserung über gemeinsame Ziele und Wege eine Voraussetzung für das Weiterbestehen der Gruppe. Ein Rat von erfahrenen Projektmitarbeiter/innen oder die rechtzeitige Hilfe durch Supervision können Enttäuschungen ersparen.

14 Unterstützung der Selbsthilfegruppenarbeit

14.1 Gruppenberatung durch Professionelle

Selbsthilfegruppen sind vor allem dadurch charakterisiert, dass sie ohne professionelle Hilfe arbeiten. Sie können aber Beratung und Unterstützung durch Professionelle organisieren.

Gruppendynamik und Gruppenprobleme können so eng miteinander verknüpft sein, dass die Mitglieder die eigentlichen Ursachen des Konfliktes nicht erkennen und infolgedessen auch nicht beseitigen können. In solchen Situationen wünschen sich Selbsthilfegruppen häufig eine punktuelle Unterstützung von außen. Sie wenden sich an andere Selbsthilfegruppen oder professionelle Helfer, z. B. Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen oder in Gruppenarbeit erfahrene Sozialarbeiter oder Psychologen. Welche Form der Unterstützung notwendig ist, entscheidet die Gruppe.

Wenn eine Gruppe Unterstützung braucht, sollten die Themen und Probleme genau formuliert sein und der Wunsch nach Beratung sollte möglichst von allen Gruppenmitgliedern kommen. Der Rahmen der Gruppenunterstützung sollte definiert sein.

Es hat sich bewährt, dass die Gruppe einen Berater zu einem Gruppentreffen einlädt, bei dem alle Mitglieder der Selbsthilfegruppe anwesend sind. Beratungen sollten nicht außerhalb von Gruppentreffen stattfinden.

Es ist besonders wichtig, dass sich Berater nicht in die Thematik der Gruppe einmischen, sondern ihre Beratung nur auf Struktur und Arbeitsweise der Gruppe sowie den Umgang der Gruppenmitglieder miteinander konzentrieren.

14.2 Anleitung der Gruppe durch Professionelle

Sofern schwerwiegende Konflikte die Gruppenarbeit gefährden oder die Selbsthilfegruppe auseinander zu brechen

droht, steht die Gruppe vor der Alternative: entweder die Gruppe löst sich auf, oder sie versucht mit Hilfe einer zeitlich befristeten Anleitung die Probleme in den Griff zu bekommen.

Sinn und Ziel einer Anleitung besteht darin, Schwierigkeiten und Konflikte sowie gruppendynamische Prozesse sichtbar zu machen. Sie soll Anregungen und Hilfestellungen geben, mit denen Konfliktsituationen in der Gruppe gemeinsam bewältigt werden können. So wird die Arbeitsfähigkeit der einzelnen Mitglieder und der Selbsthilfegruppe insgesamt verbessert oder wieder hergestellt.

Vielfach kommt es vor, dass Selbsthilfgruppen in ihrer Anfangsphase angeleitet werden, z. B. für 3–10 Treffen. Hierbei kommt es darauf an, dass der professionelle Helfer die Eigeninitiative und Fähigkeiten der Mitglieder im Hinblick auf die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe stärkt und sie befähigt, das Gruppengeschehen eigenverantwortlich zu bestimmen. Oberstes Gebot eines professionellen Helfers, der einer Selbsthilfegruppe zu Beginn Starthilfe gibt, sollte daher die Haltung sein, sich selbst als Anleiter überflüssig zu machen.

Manchmal kommt es jedoch auch zu Schwierigkeiten. Erfahrungen zeigen, dass Gruppen, nachdem die professionelle Anleitung beendet ist, keinen langen Bestand mehr haben. Begründet ist dies häufig in einer Entwicklung der Gruppendynamik, die sich auf den Anleiter als Leiter der Gruppe fixiert hat. Sobald er nicht mehr da ist, zerfällt die Gruppe.

Die Finanzierung einer Anleitung ist meist problematisch, sofern sie nicht von einer Selbsthilfekontaktstelle getragen wird. Sie ist teuer und nicht jedes Mitglied kann sich diese Kosten leisten.

Entscheidet sich eine Gruppe für eine kontinuierliche Begleitung, ist sie keine reine Selbsthilfegruppe mehr. Korrekter würde man sie als begleitete (angeleitete) bzw. therapeutische Selbsterfahrungs- oder Gesprächsgruppe bezeichnen.

14.3 Unterstützung durch andere Selbsthilfgruppen

Auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfgruppen kann dazu beitragen, die Konflikte in der eigenen Gruppe zu lösen.

Eine besondere Form des Erfahrungs- und Informationsaustausches zwischen Gruppen stellen Gesamttreffen dar. An den Gesamttreffen nehmen alle interessierten Gruppen teil, die entweder

- > am gleichen Thema arbeiten (z. B. Angst, Brustkrebs, Arbeitslosigkeit etc.) oder
- > aus der gleichen Region kommen.

Regelmäßige thematische Gesamttreffen finden z. B. zu den Themen Krebs und Depression statt.

Ziel des Gesamtreffens

Im Vordergrund stehen der wechselseitige Erfahrungsaustausch über den Verlauf und die Ergebnisse der Selbsthilfgruppenarbeit. Es werden Schwierigkeiten und Veränderungen die ganze Gruppe betreffend besprochen – nicht persönliche Probleme von einzelnen.

Auch für neue Interessenten, die nach einer Selbsthilfegruppe suchen, kann das Gesamttreffen sehr informativ sein. Hier gewinnen sie einen Eindruck über die verschiedenen Gruppen und deren Arbeitsweisen und können sich einer bestehenden Gruppe anschließen.

Zu Gesamttreffen können auch Fachleute aus den Bereichen Gesundheit und Soziales eingeladen werden, um gemeinsam mit den Selbsthilfgruppen Informationen und Wissen auszutauschen.

Über das Gesamttreffen können Interessen und Forderungen der Selbsthilfgruppen eines bestimmten Themenbereiches diskutiert und Perspektiven einer gemeinsamen Strategie zur Durchsetzung der Forderungen entwickelt werden.

Es können gemeinsam neue Ideen entwickelt oder Ideen und Hilfestellung für einzelne Gruppen, z. B. wechselseitige Beratung und Unterstützung in besonderen Situationen vereinbart werden. Gesamttreffen dienen auch der Planung gemeinsamer Veranstaltungen.

Organisation des Gesamttreffens

Zu Gesamttreffen kann jede Selbsthilfegruppe andere Gruppen einladen. In vielen Fällen wird es von Selbsthilfekontaktstellen organisiert, da sie in der Regel über die existierenden Gruppen eines Themenbereiches oder einer Region informiert sind.

Gesamttreffen sollten regelmäßig, aber nicht zu häufig stattfinden (maximal alle 3 Monate).

Erfahrungen zeigen, dass eine Moderation durch Professionelle oder erfahrene Gruppenmitglieder hilfreich ist, um das Treffen zu strukturieren und die vielfältigen Anliegen aufzugreifen.

14.4 Themenübergreifende Foren

Im Unterschied zu den Gesamttreffen gibt es regelmäßig stattfindende Foren wie z. B. das „Berliner Selbsthilfe-Forum chronisch kranker und behinderter Menschen“. Das Forum engagiert sich für den Austausch von Erfahrungen nach innen (Aufzeigen von Mängeln) und die Formulierung von gemeinsamen Anliegen (mehr Verständnis für chronisch Kranke, Verbesserung ihrer sozialen Lage, mehr Transparenz im Gesundheitswesen, für unabhängige und fachspezifische Gutachter etc.) nach außen in der Öffentlichkeit.

An dem Forum nehmen Vertreter aller relevanten Gruppen, Projekte und Initiativen aus dem Gesundheitsbereich teil. Es trifft sich regelmäßig im Abstand von zwei Monaten bei SEKIS und ist immer offen für neue Initiativen.

Die Ergebnisse der Diskussionen im Forum wirken unmittelbar zurück in die Gruppenaktivitäten und umgekehrt.

Foren dieser Art existieren auch in anderen Themenbereichen, z. B. im Bereich ausländischer Initiativen.

14.5 Organisatorische Hilfen

Professionelle Helfer (z.B. in Selbsthilfekontaktstellen oder gesundheitlichen/sozialen Einrichtungen) können Selbsthilfegruppen auch in organisatorischen Bereichen unterstützen durch:

- > Bereitstellung oder Vermittlung geeigneter Räume,
- > Vermittlung kompetenter Fachleute für Vorträge oder Diskussionsrunden
- > Öffentlichkeitsarbeit (Selbsthilfewegweiser, e-Newsletter, Datenbank, Internet, etc.)
- > gemeinsame Organisation und Durchführung von Informationsveranstaltungen (Selbsthilfemarkt u. a.)

15 Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfekontaktstellen sind erste Anlaufstellen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe oder Organisation. Sie bündeln das Wissen über Selbsthilfe in ihrer Region und haben die Aufgabe, über Zugangswege und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen zu informieren.

In den Kontaktstellen arbeiten professionelle Berater/innen, die ihr Fachwissen allen Interessierten (Betroffenen, Fachleuten wie Ärzten, Therapeuten, Sozialarbeitern, den Medien etc.) zur Verfügung stellen. Mittlerweile gibt es in allen größeren Orten der Bundesrepublik Selbsthilfekontaktstellen.

15.1 Selbsthilfekontaktstellen in Berlin / Adressenliste

Berlin zentral

SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Bismarckstr.101, 10625 Berlin (Charlottenburg)
Tel: 892 66 02; Fax 890 28 540
www.sekis-berlin.de
sekis@sekis-berlin.de

Charlottenburg-Wilmersdorf

Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftshaus
am Lietzensee e.V.
Herbartstr.25, 14057 Berlin (Charlottenburg)
Tel: 303 06 512; Fax 303 06 513
www.nachbarschaftshaus-am-lietzensee.de
selbsthilfe@nachbarschaftshaus-am-lietzensee.de

Friedrichshain-Kreuzberg

Selbsthilfekontaktstelle Friedrichshain
Boxhagener Str.89, 10245 Berlin (Friedrichshain)
Tel: 291 83 48; Fax 290 49 662
www.selbsthilfe-treffpunkt.de
info@selbsthilfe-treffpunkt.de

Lichtenberg - Hohenschönhausen

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg
Ahrenshooper Str.5, 13051 Berlin (Hohenschönhausen)
Tel: 962 10 33; Fax 364 62 736
www.selbsthilfe-lichtenberg.de
info@selbsthilfe-lichtenberg.de

Lichtenberg

Selbsthilfetreff Synapse
Schulze-Boysen-Str.38, 10365 Berlin (Lichtenberg)
Tel: 554 91 892; Fax 510 66 005
www.kiezspinne.de
selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de

Marzahn - Hellersdorf

Selbsthilfekontaktstelle Marzahn - Hellersdorf
Alt-Marzahn 59A, 12685 Berlin (Marzahn)
Tel: 542 51 03; Fax 540 68 85
www.wuhletal.de
selbsthilfe@wuhletal.de

Hellersdorf

Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff
Pestalozzistr.1A, 12623 Berlin (Mahlisdorf)
Tel: 56 58 69 20; Fax 56 58 88 32
www.mut-gesundheit.de
pestalozzitreff@mut-gesundheit.de

Mitte

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte
Perleberger Str.44, 10559 Berlin (Tiergarten)
Tel: 394 63 64; Fax 394 64 85
www.stadtrand-berlin.de
kontakt@stadtrand-berlin.de

Neukölln - Süd

Selbsthilfezentrum Neukölln
 Standort Neukölln-Süd
 Lipschitzallee 80, 12353 Berlin (Gropiusstadt)
 Tel: 605 66 00; Fax 605 68 99
 www.selbsthilfe-neukoelln.de
 SHKGropiusstadt@t-online.de

Neukölln - Nord

Selbsthilfezentrum Neukölln
 Standort Neukölln-Nord
 Hertzbergstr.22, 12055 Berlin (Rixdorf)
 Tel: 681 60 64; Fax 681 60 68
 www.selbsthilfe-neukoelln.de
 info@selbsthilfe-neukoelln.de

Pankow – Prenzlauer Berg

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
 in Prenzlauer Berg
 Fehrbelliner Str.92, 10119 Berlin (Prenzlauer Berg)
 Tel: 443 43 17; Fax 443 40 478
 www.KISberlin.de
 kis@hvd-berlin.de

Pankow

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadt-
 teilzentrum Pankow
 Schönholzer Str.10, 13187 Berlin (Pankow)
 Tel: 499 870 910
 www.stz-pankow.de
 selbsthilfe@stz-pankow.de

Pankow - Buch

Selbsthilfeunterstützung im Beratungshaus Buch
 Franz Schmidtstr.8-10, 13125 Berlin (Buch)
 Tel: 941 54 26

shz.buch@albatrosggmbh.de

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
 Günter-Zemla-Haus
 Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin (Märkisches Viertel)
 Tel: 416 48 42; Fax 417 45 753
 www.unionhilfswerk.de/selbsthilfe
 selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau
 Mauerstr.6, 13597 Berlin (Altstadt)
 Tel: 333 50 26; Fax 333 60 43
 www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de
 shtmauerritze@arcor.de

Spandau - Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
 Hefnersteig 1, 13629 Berlin (Siemensstadt)
 Tel: 381 70 57; Fax 382 40 30
 www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de
 Shtsiemensstadt@arcor.de

Steglitz - Zehlendorf

Selbsthilfekontaktstelle im Nachbarschaftsheim Mittelhof
 Königstr. 42-43, 14163 Berlin (Zehlendorf)
 Tel: 801 97 514; Fax 801 97 546
 www.mittelhof.org
 selbsthilfe@mittelhof.org

Steglitz - Zehlendorf

Mittelhof e.V. – Standort Villa Folke Bernadotte
 Jungfernstieg 19, 12207 Berlin (Lichterfelde)
 Tel: 770 59 975 (oder 801 97 514)

Tempelhof - Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg
 Holsteinische Str.30, 12161 Berlin (Friedenau)
 Tel: 85 99 51 30 /-33; Fax 85 99 51 11
 www.nbhs.de/selbsthilfe;
 selbsthilfe@nbhs.de

Treptow - Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum Treptow-Köpenick
 Genossenschaftsstr.70, 12489 Berlin (Treptow)
 Tel: 631 09 85; Fax 631 09 85
 www.eigeninitiative-berlin.de
 eigeninitiative@ajb-berlin.de

bundesweit :

NAKOS, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur
 Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
 Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin
 Tel: 030 310 18 960; Fax 030 310 18 970
 www.nakos.de
 selbsthilfe@nakos.de

16 Literaturhinweise**Zu Selbsthilfe allgemein**

Bobzien, Monika: Beratung und Unterstützung im Selbsthilfebereich unter veränderten Vorzeichen.
 Wie können Selbsthilfegruppen erfolgreich arbeiten?
 In: NAKOS-EXTRA Nr. 33 (Dezember) 2002, Berlin 2002, S. 58-66

Engelhardt, H. D.; Simeth, A., Stark, W. et al: Was Selbsthilfe leistet ... Ökonomische Wirkungen und sozialpolitische Bewertung. Lambertus - Verlag (1995)

Matzat, Jürgen: Wegweiser Selbsthilfegruppen, Eine Einführung für Laien und Fachleute, Psychosozial-Verlag, Gießen 2004

Moeller, M. L.: Selbsthilfegruppen. Anleitungen und Hintergründe. Rowohlt-Verlag, Reinbek bei Hamburg (1996)

Moeller, M. L.: Anders helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen. Psychosozial Verlag 2007

Selbsthilfezentrum München (Hrsg.) / Mitleger-Lehner, R.: Recht für Selbsthilfegruppen, AG SPAK Bücher, Neu-Ulm 1. Auflage 2010

Trojan, A.: Wissen ist Macht. Eigenständig durch Selbsthilfe in Gruppen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt/Main (1986)

Arbeit in Selbsthilfegruppen

Arenz-Greiving, Ingrid: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau (1998)

Seekamp H. / Herrendorf G. / Prentzel K. / Spring M.: Endlich leben! Heilung – Veränderung – Gelassenheit. Das 12-Schritte-Programm – Ein Arbeitsbuch für Selbsthilfegruppen, Brunnen, Gießen 8. Auflage 2009

Dr. Pühl, H.: Angst in Gruppen und Institutionen. Vorw. v. Wolfgang Schmidbauer, 2005, 3. Aufl. Neuausgabe, 164 Seiten, (TB), Deutsch, Leutner ISBN-10: 3934391257, ISBN-13: 9783934391253

Weber, H und Röschmann, D.: Arbeitskatalog der Übungen und Spiele. Ein Verzeichnis von mehr als 1200 gruppendynamischen Übungen und Rollenspielen. Verlag Windmühle, Auflage 7, überarbeitete Auflage. (April 2008)

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
(DAG SHG):
Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen – Ein Leitfa-
den, Eigenverlag, Berlin, 8. neu bearbeitete Auflage 2003

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
(DAG SHG):
Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen – Ein Leitfaden
für Selbsthilfegruppen, Eigenverlag, Berlin, 3. Auflage 2012

Selbsthilfewegweiser

Berlin:
SEKIS, Berliner Selbsthilfe-Wegweiser 2011/2012 / Printmedium
www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe
Datenbank.5.o.html?&no_cache=1

bundesweit:
NAKOS Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anre-
gung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

ROTE ADRESSEN: www.nakos.de/site/datenbanken/rot/
Selbsthilfeunterstützung in Deutschland
Örtliche / regionale Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthil-
feunterstützungsstellen

GRÜNE ADRESSEN: www.nakos.de/site/datenbanken/gruen/
Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland
Bundesweite Selbsthilfevereinigungen, Organisationen / In-
stitutionen mit Selbsthilfebezug / Arbeitsplattformen und
Selbsthilfe-Internetforen

BLAUE ADRESSEN: www.nakos.de/site/datenbanken/blau/
Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbe-
troffenen und Selbsthilfegruppen