

## Beilage 1 - Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen?



### SIE MÖCHTEN EINE SELBSTHILFEGRUPPE GRÜNDEN?

*VORWEG: SELBSTHILFEGRUPPEN SIND KEIN JAMMERVEREIN*

... und sie bieten keine "ach, ich bin so arm"-Treffen. Selbsthilfe sieht sich NICHT als Konkurrenz, sondern als erfahrungsorientierte ERGÄNZUNG zum professionellen Gesundheitswesen (Kliniken, Ärzte, Therapeuten etc.)

Selbsthilfe ist heute ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheitssystems. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen mit einem gemeinsamen oder ähnlichen Problem bzw. der selben oder ähnlichen Erkrankung zusammen. Sie stärken sich gegenseitig und versuchen, sich aus ihren eigenen Erfahrungen heraus zu helfen. Auf diese Weise sind Mitglieder von Selbsthilfegruppen "Experten in eigener Sache" beziehungsweise werden dies im Laufe der Zeit - ob als Betroffene oder Angehörige

### Wesentliche Merkmale von SHG

- sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften
- regelmäßige Gruppentreffen sind geplant
- die Teilnahme an SHG ist kostenlos (vorbehaltlich möglicher Unkostenbeiträge)
- Gleichberechtigung aller Mitglieder
- Beseitigung der inneren (seelischen) und äußeren (gesellschaftlichen) Isolation
- Ziele der SHG richten sich auf deren Mitglieder, nicht auf Außenstehende
- keine professionelle Leitung, jedoch oftmals Einladung von Experten zu Vorträgen und Gesprächsrunden

### Wie arbeiten Selbsthilfegruppen?

- die meisten SHG sind im Gesundheitsbereich tätig, beschäftigen sich jedoch über die Krankheit hinweg auch mit psychischen und sozialen Problemen
- jede SHG bestimmt ihre Vorgehens- und Arbeitsweise sowie die Organisationsform (z.B. Verein) selbst
- neben Gruppentreffen werden oftmals auch andere Veranstaltungen und Aktivitäten angeboten: Wanderungen, Tagesausflüge und Mehrtagesurlaube, Vorträge, Fachexkursion etc.
- die Aufarbeitung der Krankheit erfolgt teils auf dem Selbsthilfe-Prinzip, teils mit Unterstützung von Experten aus dem Gesundheitswesen
- die SHG ist ein "geschützter" Raum, in dem sich Betroffene vertrauensvoll im Gespräch austauschen können, ohne dass außenstehende Personen davon erfahren; Verschwiegenheit und Stillschweigen nach außen ist eine wesentliche Basis der Selbsthilfe-Arbeit - "was hier in diesem Raum besprochen wird, bleibt auch in diesem Raum"
- jeder Teilnehmer hat ein Recht darauf gehört und auf seine Weise akzeptiert zu werden
- in SHG werden keine Empfehlung - beispielsweise für Medikamente, bestimmte Ärzte oder Therapeuten - abgegeben

### Welche Ziele verfolgen Mitglieder in Selbsthilfegruppen?

- Grundsätzlich: unterschiedliche SHG verfolgen unterschiedliche Ziele
- Verbesserung ihrer persönlichen Lebensumstände, häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld
- Abbau von Barrieren
- Entstigmatisierung von Tabu-Themen

## **Beilage 1 - Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen?**



- Öffentlichkeit für die Krankheit sensibilisieren
- gemeinsame Bewältigung ihrer Krankheit/Behinderung
- Reduktion der Isolation des Einzelnen
- Stärkung des Gemeinschaftsgedanken - "mir erging es ähnlich wie dir"
- Lernen durch Erfahrungen von anderen Mitgliedern
- durch die Bewältigung der eigenen Krankheit und Lebenssituation hat jeder eine Vorbildwirkung
- mit eigenen Erfahrungen das professionelle Fachwissen von Ärzten und anderen im Gesundheitswesen tätigen Personen erweitern

### **Gibt es in Selbsthilfegruppen Regeln?**

Vorschriften oder fixe Regeln sind in der Arbeit von Selbsthilfegruppen kaum gegeben. Für manche Gruppen stehen gemeinsame Aktivitäten, für andere die Gruppengespräche im Mittelpunkt. Auch, ob sich die einzelnen Gruppenmitglieder mit ihrem vollen Namen oder nur per Vornamen vorstellen, bleibt der SHG überlassen. Aus Respekt den anderen Betroffenen gegenüber sollte man dennoch einige Dinge beachten:

- jeder kann vertrauensvoll über seine Sorgen und sein Leid sprechen
- faire Kommunikation (kein Zwischenreden ...)
- jeder soll zu Wort kommen, keiner MUSS sprechen
- Reden lassen, Zuhören - es kann nur einer sprechen
- Gespräche über nicht anwesende Personen vermeiden
- Besserwisserei hat keinen Platz in der SHG
- "Ratschläge" vermeiden, eigene Erfahrungen weitergeben
- Mut zur Ich-Form - "ich sehe dies so, ich habe dies erlebt ..."
- keine Bewertung mit "richtig" oder "falsch" beim Erfahrungsaustausch - jeder erlebt seine Situation und Krankheit auf persönliche Weise - dies gilt es unbedingt zu akzeptieren
- üblicherweise offener Gesprächsverlauf
- Wertschätzung allen gegenüber

### **Welche finanziellen Mittel sind nötig?**

Die finanziellen Mittel der einzelnen Selbsthilfegruppen sind oftmals sehr gering. Dennoch fallen Ausgaben an. Der Dachverband NÖ Selbsthilfe unterstützt diese ehrenamtliche Arbeit in Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern (u.a. NÖGUS, Land NÖ, Landeszielsteuerung und NÖGKK) - die "Förderungen für SHG". Kosten können für folgende Ausgaben anfallen:

- die Gründung einer SHG ist grundsätzlich kostenlos
- die Gründung eines Vereins ist mit Gebühren verbunden
- Fahrtkosten
- Druck- und Kopierkosten (der DV-NÖSH hilft)
- Büroausstattung
- Telefonkosten
- Raummiete
- Öffentlichkeitsarbeit (-> Förderungen)
- Homepage (Provider, Domain ...)
- Kontogebühren
- Fortbildungsveranstaltungen

**Quelle Webseite des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen**