

Tipps
für die

Gründung
einer
Selbsthilfegruppe
in
Niederösterreich



**Dachverband der NÖ
Selbsthilfegruppen**

Zur Verfügung gestellt vom
Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen
(DV-NÖSH)
Stand Jänner 2014

Was ist Selbsthilfe ?

1

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften etwas zu dessen Überwindung beizutragen.

Sie basiert auf der Verantwortung des Menschen für sich selbst und entsteht immer dort, wo Menschen versuchen, ihre Lebensprobleme zu meistern.

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.

Eine SHG ist kein Ersatz für eine Behandlung oder Therapie.

Unterstützung und Verständnis

Die Kontakte mit anderen Betroffenen in der SHG helfen, den Umgang und das Leben mit einer Erkrankung zu erleichtern. Durch Gespräche und Erfahrungsaustausch sammelt sich in der SHG eine Menge Wissen an, das von den Mitgliedern für die "Hilfe zur Selbsthilfe" genutzt werden kann.

Keiner ist mehr alleine mit seiner Krankheit und seinen Beschwerden.

Die erste Aufgabe der SHG ist es, eine *vertrauensvolle Atmosphäre* aufzubauen, in der gewinnbringende Gespräche möglich sind.

Das A E I O U der Aufgaben von SHG:

A = Auffangen

E = Ermutigen

I = Informieren

O = Orientieren

U = Unterhalten

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Grundsätzliches zur Gründung einer Selbsthilfegruppe (SHG)

2

Selbsthilfegruppen (SHG) sind heute ein nicht mehr wegzudenkender Teil der Gesundheitsangebote in Niederösterreich.

Über 340 medizinische und soziale SHG sind Mitglied des Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH). Etwa 40.000 Menschen sind Mitglied einer NÖ Selbsthilfegruppe.

Für Personen, die eine SHG suchen, ist der DV-NÖSH aber auch die NÖ Landeskliniken, die alle „selbsthilfefreundlich“ sind, gute Vermittler.

Allerdings: Selbsthilfe wirkt vor Ort. Eine Gruppe ist für den Einzelnen vor allem dann hilfreich, wenn sie nicht allzu weit entfernt ist und so persönliche Kontakte ermöglicht. In einem Bundesland wie NÖ mit seiner großen Fläche, ist das oft ein Hindernis.

Wir ermutigen daher alle, die keine passende Selbsthilfegruppe für ihre Erkrankung finden, selbst die Initiative zu ergreifen und eine SHG zu gründen.

Das vorliegende Heftchen soll allen „SHG-Gründerinnen und -Gründern“ ein kleiner Leitfaden sein.

Bei Fragen, scheuen Sie sich aber bitte nicht, uns zu kontaktieren.

Ihr
Team des
Dachverbandes der NÖ Selbsthilfegruppen
(DV-NÖSH)

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten, Tel. 02742/22644, Fax 22686
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at Homepage: www.selbsthilfenoe.at
ZVR-Zahl: 244690535 Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Schritt für Schritt

3

Wir helfen Ihnen gerne dabei, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Das Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bringt viele Fragen mit sich. Es gibt aber auch dazu einen Erfahrungsschatz, den Sie nützen sollten.

So bietet der DV-NÖSH allen, die sich bereit erklären, den Selbsthilfegedanken aufzugreifen und eine SHG zu gründen, Unterstützung und Informationen durch schriftliche Unterlagen und persönliche Gespräche an.

Gleich die wichtigste Regel:

Überfordern Sie sich nicht!
Setzen Sie sich erreichbare Ziele, und gehen Sie Schritt für Schritt vor!

Die Gründung einer Selbsthilfegruppe ist eine große Herausforderung, die aber auch sehr erfüllend sein kann und Ihnen viele neue Erfahrungen, Kontakte und Gemeinschaft bringen wird.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten, Tel. 02742/22644, Fax 22686
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at Homepage: www.selbsthilfenoe.at
ZVR-Zahl: 244690535 Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Hilfe bei der Gruppengründung

4

In Niederösterreich steht für alle Fragen im Zusammenhang mit der Gruppengründung die Servicestelle des **DV-NÖSH** zu Ihrer Verfügung.

Bei häufigen Krankheiten (z.B. Diabetes, Krebserkrankungen, Schlaganfall, Herzerkrankungen, psychische Belastungen und Erkrankungen,...) gibt es eigene **Landes- oder Bundesverbände**, die Sie gerne unterstützen.

Der DV-NÖSH stellt gerne einen Kontakt her.

In den **selbsthilfefreundlichen Krankenhäusern** stehen SelbsthilfepartnerInnen zur Verfügung.

Wir sind besonders stolz, dass alle NÖ Landeskliniken selbsthilfefreundlich sind und mit den SHG so gut zusammenarbeiten.

In den **Bezirks-Servicestellen der NÖGKK** erhalten neu gegründete SHG „Startpakete“ an Büromaterial. Auch hier können Sie Infos über AnsprechpartnerInnen vor Ort erhalten. (z.B. Case ManagerInnen).

In größeren Gemeinden und den NÖ Statutarstädten können Sie in den **Gesundheitsämtern** und den lokalen **Gemeinde- und Stadträten**, die für Gesundheitsfragen zuständig sind, wichtige Unterstützer finden.

Alle Adressen finden Sie im Adressteil.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Wie finde ich Gleichbetroffene, die mit mir eine Gruppe bilden?

5

Wenn Sie sich zum Aufbau einer SHG entschlossen haben, besteht der erste Schritt darin, weitere Interessenten zu suchen.

Meistens wohnen in der näheren Umgebung genügend Menschen, die sich gerne mit Gleichgesinnten austauschen würden.

Bewährt hat sich folgenden Methode:

Handzettel entwerfen, vervielfältigen (da hilft der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen oder die jeweilige Bezirksservicestelle der NÖGKK), verteilen/ aushängen.

Wo könnte ich die Info über die Gruppengründung aushängen/weitergeben?

- DV-NÖSH-Homepage
- Praxen von Haus- und Fachärzten
- Apotheken
- Fachabteilungen der Landeskliniken
- SelbsthilfepartnerIn der Landeskliniken
- Case ManagerInnen der NÖGKK
- Einrichtungen der Gemeinde:
z.B. Gemeindeamt, Gesundheitsamt,
Bibliotheken, Bürgerservicestelle,
Volkshochschulen, ...
- Kirchliche Einrichtungen
- Geschäfte

Sie können auch eine Anzeige in Ihrer Lokalzeitung aufgeben oder einen kleinen Artikel veröffentlichen lassen. Über kostenlose Möglichkeiten informieren Sie sich direkt bei der Redaktion der lokalen Zeitungen.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten, Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Wo können wir uns treffen?

6

Erste Interessenten haben sich gefunden und ein Gruppentreffen steht an.

Doch wo soll es stattfinden?

Sie müssen sich nach einem Raum umschauchen.

Berücksichtigen Sie bei der Suche, dass der Raum möglichst neutral sein sollte und eine angenehme Atmosphäre vermittelt. Von Gruppentreffen in der Privatwohnung ist eher abzuraten. Der Abstand zwischen Privatsphäre und SHG schützt Sie vor Vereinnahmung.

Beachten Sie bei der Raumauswahl, dass...

- ... der Raum eine angemessene Größe hat und einigermaßen ruhig ist,
- ... der Raum leicht zu finden und von allen Mitgliedern gut zu erreichen ist,
- ... die Einrichtung für Gruppentreffen geeignet ist; z.B. das genügend Stühle vorhanden sind.

Die Suche nach geeigneten Räumen muss vor Ort passieren. Dabei können Sie von folgenden Einrichtungen unterstützt werden:

- NÖGKK
- Gemeindeverwaltung (Gesundheits- und Sozialämter, Selbsthilfekontaktstellen)
- NÖ Landeskliniken (speziell die selbsthilfefreundlichen Krankenhäuser).

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Die ersten Gruppentreffen

7

Bei den ersten Zusammenkünften ist es wichtig, dass die Mitglieder einander kennen lernen und gemeinsam festlegen, was sie tun möchten. Reden Sie über ihre Motive, Wünsche, Erwartungen sowie über Ängste und Befürchtungen.

Dieser Weg ist für die SHG wichtig, um herauszufinden, welche Ziele sie verfolgen will. Lassen Sie sich und der Gruppe für diesen Prozess ausreichend Zeit. So entsteht eine vertrauensvolle Atmosphäre, die Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit ist.

Was noch zu vereinbaren ist:

- Wie oft soll sich die Gruppe treffen?
- Wer soll mitmachen: Betroffene, Angehörige oder beide?
- Wann soll sich die Gruppe treffen: Tag und Uhrzeit festlegen!

Es ist sinnvoll, die Anfangs- und Endzeiten der Sitzungen zu bestimmen und nach Möglichkeit auch einzuhalten. Die meisten Gruppen treffen sich für zwei bis drei Stunden ein- oder zweimal im Monat (z.B.: jeden 2. Montag) und manche aber auch einmal pro Woche.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Tipps für den Verlauf eines Gruppentreffens

8

Bevor Sie mit der Arbeit in der Gruppe beginnen, klären Sie zwei Gruppenregeln (nach Ruth Cohn), die für ein fruchtbares Zusammenwirken wichtig sind. Vorsicht denn die Kommunikation und das Arbeiten in der Gruppe hat durchaus Tücken.

Regel Nummer Eins:

"Sei Dein eigener Vorsitzender".

Das bedeutet, jeder entscheidet selbst, was er zu sagen und zu tun bereit ist.

Regel Nummer Zwei:

"Störungen haben Vorrang."

Denn sie behindern die Gruppenarbeit. Treten Unklarheiten auf, sprechen Sie diese sofort an.

Weitere Tipps für die Gestaltung der Gruppensitzungen:

Stellen Sie die Stühle möglichst im Kreis oder rund um einen Tisch auf. So können die Teilnehmer untereinander Blickkontakt halten, und das Gruppengespräch wird erleichtert.

Vermeiden Sie „Schulklassensituationen“ (= einer steht vorne, die anderen sitzen in Reihen und „lassen den da vorne“ werken.)

Beginnen Sie das Treffen mit einem "Blitzlicht". Jeder sagt, wie es ihm in der letzten Woche ergangen ist oder was ihn bewegt. Gab es Erfolge oder Niederlagen? Oder andere Dinge, die Ihnen in diesem Moment einfallen?

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten, Tel. 02742/22644, Fax 22686
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at Homepage: www.selbsthilfenoe.at
ZVR-Zahl: 244690535 Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Weitere Tipps für den Verlauf einer Gruppensitzung

9

Mit einem kurzen Rückblick kann gut an den letzten Gruppenabend angeknüpft werden.

Sammeln Sie Besprechungspunkte für den Abend und gehen Sie diese Punkt für Punkt durch.

Legen Sie am Ende einer Sitzung möglichst fest, was beim nächsten Treffen passieren soll.

Manchmal kann es von Nutzen sein, Ergebnisse schriftlich festzuhalten.

Wenn das Gruppengespräch zu unübersichtlich wird oder eine hitzige Diskussion im Gange ist, kann es nützlich sein, einen Gesprächsleiter zu wählen.

Wichtig: Alles was in der Gruppe passiert, ist vertraulich. Es darf nur nach gemeinsamer Absprache an die Öffentlichkeit gelangen.

Beachten Sie auch, dass die TeilnehmerInnen der SHG einander gleichgestellt sind. Anstehende Entscheidungen treffen die Mitglieder gemeinsam.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Welche Rechtsform ist für meine Selbsthilfegruppe geeignet?

10

Bei lokalen Selbsthilfegruppen stehen meist der Austausch und die Gemeinschaft im Vordergrund. Vieles wird auf Vertrauensbasis gelöst und die Mitglieder übernehmen je nach Bedarf das eine oder andere Mal eine Aufgabe.

In landesweiten SH-Organisationen ist das schon anders. Aufgabenbereiche müssen benannt und verteilt werden. Oft gilt es auch kleinere oder größere Budgets zu verwalten, Entscheidungen müssen nach klaren Regeln getroffen werden.

Alleine aus dieser Überlegung heraus ergibt sich, dass es für einzelne SHG oft genügt, als Gruppe lose organisiert zu sein, während bei großen Gruppen oder SH-Landesorganisationen, die Budget zu verwalten haben, die Form des Vereins den notwendigen rechtlichen Rahmen bietet.

Ein Verein ist eine Rechtspersönlichkeit, die nach österreichischem Gesetz genau geregelt ist. Bei einer Gruppe ist dies nicht der Fall.

Um als SHG anerkannt zu werden, ist die Mitgliedschaft beim Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen zu empfehlen.

Diese ist kostenlos und bietet viele weitere Vorteile.

Gibt es für ihre Selbsthilfegruppe eine Landesorganisation (z.B. Herzverband, Diabetes,...) empfiehlt es sich mit dieser Kontakt aufzunehmen und Mitglied zu werden.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock
3109 St. Pölten, Tel. 02742/22644, Fax 22686
E-Mail: info@selbsthilfenoe.at Homepage: www.selbsthilfenoe.at
ZVR-Zahl: 244690535 Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Mitglied beim Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

Der DV-NÖSH besteht seit 2000 als überkonfessioneller, überparteilicher und nicht gewinnorientierter Verein. Alle medizinischen und psychosozialen SHG sowie SH-Organisationen Niederösterreichs können **kostenlos** Mitglied des DV-NÖSH werden.

11

Die Vorteile der Mitgliedschaft:

- Kostenlose Teilnahme an unseren selbsthilfe-spezifischen Fort- und Weiterbildungsangeboten.
- Kostenlose Teilnahme an unseren regionalen Informations- und Vernetzungstreffen.
- Kostenlose Teilnahme an den Veranstaltungen des DV-NÖSH (z.B. Tag der Selbsthilfe, Adventmarkt, Selbsthilfekonferenz,...).
- Kostenloser Bezug der Zeitschrift „Selbsthilfe im Blickpunkt“ (vier mal jährlich).
- Beratung und Unterstützung bei Ihren Anliegen und Fragen – ihre Gruppe betreffend.
- Beratung und Unterstützung bei Gruppen-neugründung.
- Beratung bei Förderansuchen an den NÖGUS.
Die Mitgliedschaft beim DV-NÖSH ist Voraussetzung für eine Förderung durch den NÖGUS.
- Präsenz der Gruppe im NÖ SHG-Verzeichnis und auf unserer Homepage.
- Kostenloses Kopierservice für Gruppen-unterlagen.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Kriterien für die Mitgliedschaft

Der DV-NÖSH entscheidet als Verein über die Aufnahme als Mitglied

12

Kriterien für die Aufnahme:

- Freier Zugang für Betroffene /Angehörige
- Grundsätzlich soll ein/e Betroffene/r oder Angehörige erste Kontaktperson der SHG sein
- Keine Verfolgung kommerzieller Interessen
- Demokratische Vorgangsweise
- Regelmäßige Treffen, Erfahrungsaustausch, (Dies beinhaltet persönliche und virtuelle Treffen z.B. Chatrooms)
- Freiwillige Teilnahme der Mitglieder
- Parteilos- und konfessionsunabhängig
- Tätigkeit /Wirksamkeit der SHG im Bundesland

Gründe für eine Ablehnung

- SHG dürfen nicht für Ausbildung von TherapeutInnen verwendet werden
- SHG dürfen keine kommerziellen Zwecke verfolgen (Therapieangebote, Nutzung für Ausbildungszwecke, Vertrieb von Produkten, Provisionen, Werbung für konfessionelle oder weltanschauliche Institutionen)

Gruppen in Gründung

Können als Mitglied aufgenommen werden. Sie werden so lange „in Gründung“ – also vorläufig - geführt, bis ein Gründungsveranstaltung (-Treffen, - Sitzung, ...) stattgefunden hat und diese dem DV-NÖSH gemeldet wurde.

SH-Unterstützung in NÖ

13

In NÖ fördert der NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS) Projekte von SHG und SH-Organisationen.

Die Unterlagen über die Förderung sowie die Förderbedingungen finden Sie auf der Homepage des DV-NÖSH www.selbsthilfenoe.at.

Voraussetzung für die Förderung ist die Mitgliedschaft beim DV-NÖSH.

Wir beraten Sie gerne bei der Antragsstellung, senden Unterlagen zu, usw.

Die Förderanträge werden beim Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen gesammelt. Die Entscheidung über die Förderung wird durch den Förderbeirat getroffen. Dieser setzt sich aus VertreterInnen des NÖGUS, der Landeskliniken-Holding, des Amtes der NÖ Landesregierung und des Vereins Gesundes NÖ zusammen.

Weiters können Sie bei vielen anderen Förderern und Gönnern Unterstützung erhalten. Diese findet oft in Form von Sachleistungen statt, die aber auch sehr hilfreich sind (z.B. kostenlose Räume für Gruppetreffen,...).

Weitere mögliche Unterstützer:

Öffentliche: Gemeinden, Landeskliniken.

Private: Lokale Firmen, Banken,
Pharmaindustrie.

Achten Sie bei privaten Fördergebern aber auch immer darauf, ob deren Interessen mit Ihren Absichten zusammenpassen und Sie nicht vereinnahmt werden.

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich



Nützliche Adressen für SHG in NÖ

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

Wiener Str. 54 / Stiege A / 2. St., 3109 St. Pölten

Tel: 02742/ 22 6 44 Fax: 02742/ 22 686

Mail: info@selbsthilfenoe.at

www.selbsthilfenoe.at

14

Amt der NÖ Landesregierung

Gruppe Gesundheit und Soziales

Landhausplatz 1, Haus 14, 3109 St. Pölten

Sekretariat: 02742 / 9005 - 16378

Fax: 02742 / 9005 - 16120

www.noel.gv.at

NÖ Gesundheits- und Sozialfonds (NÖGUS)

Stattersdorfer Hauptstraße 6/B, 3100 St. Pölten

Tel: 02742/ 90 10

Mail: office@noegus.at

www.noegus.at

NÖ Landeskliniken-Holding

Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten

Tel: 02742/ 90 09

Mail: office@holding.lknoe.at

www.holding.lknoe.at

NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK)

Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Tel: 050899

info@noegkk.at

www.noegkk.at

Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen (DV-NÖSH)

Tor zum Landhaus, Wiener Straße 54 / Stiege A / 2. Stock

3109 St. Pölten,

Tel. 02742/22644, Fax 22686

E-Mail: info@selbsthilfenoe.at

Homepage: www.selbsthilfenoe.at

ZVR-Zahl: 244690535

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich

