

Wege entstehen beim Gehen



**Tipps und Anregungen für die
Arbeit in Selbsthilfegruppen**

Herausgegeben vom

Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.

Kiss – Kontakt- und Informationstelle Selbsthilfegruppen

Frauentorgraben 69, 90443 Nürnberg

Tel. 0911 / 234 94 49

Fax 0911 / 234 94 48

E-Mail: nuernberg@kiss-mfr.de

Web: www.kiss-mfr.de

Gestaltung und Inhalt mit Genehmigung übernommen von

BeKoS Oldenburg (Autorin: Bettina Unruh)

und überarbeitet für Mittelfranken, 3. Auflage

(Nachdruck und Vervielfältigung nur nach Rücksprache)

Nürnberg im Juli 2009

Der Druck der 3. Auflage dieser Broschüre wurde
unterstützt von der Stadt Nürnberg

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?	3
2. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?	4
3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	5
4. Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?	7
4.1 Organisatorische Aspekte Rahmenbedingungen	8
4.2 Gruppendynamische Aspekte Kommunikationshilfen	
I. Blitzlicht	14
II. TZI-Regeln	15
5. Schwierigkeiten und Konflikte in Selbsthilfegruppen	26
6. Unterstützungsangebote von Kiss für Selbsthilfegruppen im Überblick	28
7. Checkliste: Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten	30
8. Platz für Notizen	31

1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, deren Anliegen die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen ist, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind.

In der Gruppe haben Betroffene die Möglichkeit, offen über ihre Probleme zu sprechen und ihre Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen mit anderen Betroffenen auszutauschen. Hier können neue Kontakte geknüpft werden und die Teilnehmenden können sich gegenseitig Anregungen, Verständnis und Trost geben. Dieser unterstützende Zusammenhalt einer Gruppe macht Mut und ermöglicht neue Verhaltensweisen. Jede Person kann für die andere vertrauensvolle/r Gesprächspartnerin oder -partner sein, weil sie die Situation aus eigener Erfahrung nachvollziehen kann. Zu spüren, nicht als Einzige/r von einem Problem bzw. einer schwierigen Lebenssituation betroffen zu sein, hat eine sehr entlastende Wirkung.

Selbsthilfearbeit ist deutlich abzugrenzen von professioneller Hilfe, z.B. psychologischer oder medizinischer Beratung und Therapie: Im Mittelpunkt einer Selbsthilfegruppe steht der Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Gleichbetroffenen. Jede/r weiß über die eigenen Probleme oder Krankheit am besten Bescheid und ist somit erst einmal Experte und Exper-

tin für sich. Durch das Zusammenkommen vieler Betroffener in einer Gruppe entsteht eine große und vielfältige Sammlung von Erfahrungen und Wissen, aus der alle Teilnehmenden schöpfen können.

2. Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen, können Sie sich persönlich oder telefonisch an Kiss, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen wenden. Es gibt in Mittelfranken eine Kiss in Nürnberg, eine in Ansbach und eine Kiss in Weißenburg. Träger ist der gemeinnützige Verein „Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.“

Hier erhalten Sie Auskunft über die örtlichen Selbsthilfegruppen, wann und wo die Gruppen sich treffen und die Telefonnummer der Kontaktperson, die Ihnen weitere inhaltliche Fragen zur Gruppenarbeit beantworten kann. Im Raum Mittelfranken gibt es zurzeit über 800 verschiedene Selbsthilfegruppen.

Falls Sie außerhalb von Mittelfranken eine Selbsthilfegruppe suchen, können wir Ihnen Auskunft über die jeweils zuständige Kontaktstelle geben.

Sollten Sie zu dem von Ihnen gesuchten Thema oder Problem keine passende Gruppe finden, können Sie eine neue Gruppe gründen. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie dafür Ermutigung und Anregungen.



3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Sie können jederzeit eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem Anliegen gründen. Der erste Schritt ist die Suche nach Gleichbetroffenen. Zu diesem Zweck können Sie ein Informationsblatt anfertigen und es an Orten verteilen, wo Sie Menschen vermuten, die von dem entsprechenden Problem betroffen sind (Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Einkaufszentren etc.). Außerdem können Sie eine Anzeige in den Tageszeitungen veröffentlichen.

Natürlich erhalten Sie für Ihr Vorhaben auch Unterstützung von Kiss.

Wir beraten Sie gerne über alle wesentlichen Schritte zur Gruppengründung und helfen Ihnen, Gleichbetroffene zu finden. Erfahrungsgemäß hat es sich bewährt, in den Zeitungsanzeigen, Infoblättern und Pressemitteilungen unsere Telefonnummer anzugeben, damit Ihre Privatsphäre geschützt bleibt. Wir vermitteln die an einer Gruppe Interessierten dann an Sie weiter.

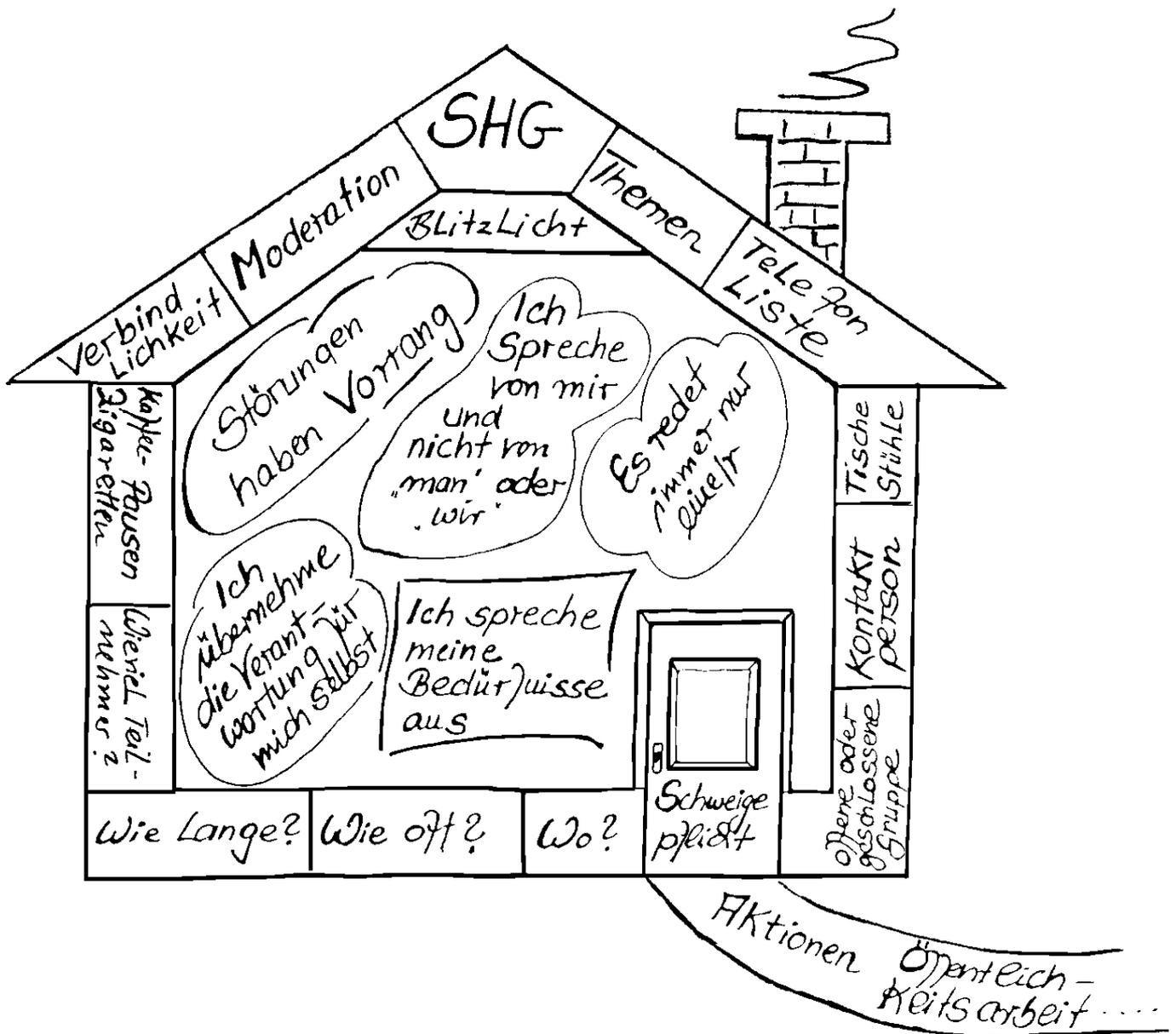
Wenn Sie möchten, helfen wir Ihnen bei der Vorbereitung und bei der Moderation des Gründungstreffens.

Bei dem Gründungstreffen können Sie schildern, warum Sie eine Gruppe gründen wollen und wie Sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen. Jede teilnehmende Person sollte hier ebenfalls ihr Anliegen und ihre Erwartungen an die Gruppe darstellen, damit sich jede/r ein Bild machen kann, ob sie/er in der Gruppe richtig aufgehoben ist.

Je nach dem, wie viel Zeit bei dem ersten Treffen noch verbleibt, können bereits organisatorische Punkte besprochen werden.

Im folgenden Kapitel finden Sie zu diesen Fragen, die Sie und die Gruppe vermutlich als nächstes beschäftigen wird, einige Anregungen.

4. Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?



Die Gruppenarbeit (Gruppenhaus) setzt sich zusammen aus **organisatorischen Aspekten oder auch Rahmenbedingungen** (Außenmauern) und **gruppendynamischen Aspekten** (Innenräume). Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche der nachfolgenden Aspekte Sie für eine gute Gruppenarbeit wichtig erachten und für Ihre Gruppe nutzen wollen.

Für die Arbeit von Selbsthilfegruppen gibt es keine festen Regeln oder sogar Vorschriften. Das macht den Aufbau einer Selbsthilfegruppe nicht immer einfach, hat aber den großen Vorteil, dass jede Gruppe nach ihren ganz individuellen Bedürfnissen und Interessen einen eigenen Arbeitsstil entwickeln kann.

Auch wenn aller Anfang schwer ist, lassen Sie sich nicht entmutigen!

Nachfolgend finden Sie wesentliche Aspekte, die die Zusammenarbeit in Ihrer Gruppe unterstützen.

Diese Anregungen sind nicht statisch und können je nach Bedarf der Gruppe verändert werden.

4.1. Organisatorische Aspekte

Rahmenbedingungen

1. *Wo will die Gruppe sich treffen?*

Am besten geeignet ist ein neutraler Raum, weil hier keine Rolle als Gastgeber/in übernommen werden muss.

2. *Wie viele Teilnehmende soll die Gruppe haben?*

Die meisten Gruppen haben zwischen 6 und 12 Teilnehmende. Die Erfahrung zeigt, dass in der ersten Zeit noch einige aussteigen, deswegen ruhig mit einer größeren Personenzahl beginnen.

Bei zu geringer Anzahl von Teilnehmenden kann die Angst vor einem Gruppenzerfall aufkommen, bei einer zu großen Anzahl kann wiederum das Gruppengeschehen unübersichtlich werden und zu wenig Bindung zwischen den Teilnehmenden entstehen.

3. Wie oft und wie lange will die Gruppe sich treffen?

In der Anfangsphase sollten die Treffen nicht zu weit auseinander liegen, damit die Gruppe Zusammenhalt entwickeln kann und das Kennenlernen gefördert wird. Ein Gruppentreffen sollte 2 Stunden nicht überschreiten, da in der Regel eine konzentrierte Aufmerksamkeit nach dieser Zeit nicht mehr möglich ist.

4. Verbindlichkeit

Für viele Gruppen ist eine verbindliche Teilnahme der Gruppenmitglieder an den Treffen wichtig, weil dadurch Vertrauen und Sicherheit entsteht. Es kann eine Telefonliste angelegt werden, damit sich Leute ggf. abmelden können. Bei Wunsch nach Anonymität, wird nur der Vorname in die Liste eingetragen. Besonders in der Anfangsphase kann viel Verunsicherung darüber entstehen, wer in der Gruppe bleibt und wer nicht. Es empfiehlt sich, zu vereinbaren, dass z.B. nach dem 4. Treffen jede/r verbindlich entscheiden muss, ob sie/er weiter an der Gruppe teilnehmen will.

5. Räumliche Gestaltung

Die Gruppe kann je nach Wunsch einen Stuhlkreis bilden oder auch an Tischen sitzen. Bei einem Stuhlkreis kann in der Regel mehr Kontakt zwischen den Teilnehmenden entstehen. Die Kreismitte kann mit Blumen, Kerzen, Duftlampe etc. gestaltet werden. Jede Gruppe kann sich eine eigene Atmosphäre schaffen, in der sich alle wohl fühlen.

6. Essen, Trinken und Rauchen

Tassengeklapper und Zigarettenqualm können eine konzentrierte Atmosphäre sehr beeinträchtigen. Besser ist es, Kaffee- bzw. Zigarettenpausen zu machen oder extra gemütliche Treffen mit Kaffee, Kuchen etc. zu veranstalten.

7. Offene oder geschlossene Gruppe

Früher oder später muss die Gruppe entscheiden, ob sie für weitere Betroffene offen ist oder als geschlossene Gruppe arbeiten will. Diese Entscheidung kann sehr vom Thema der Gruppe und den Bedürfnissen der Teilnehmenden abhängig sein. Wenn z.B. in einer Gruppe eine starke Bindung zwischen den Teilnehmenden entstanden ist und intensiv an einem Thema gearbeitet wird, kann es störend sein, sich immer wieder auf neue Menschen einzulassen.

Andere Gruppen wiederum sehen ihre gemeinsame Aufgabe darin, möglichst vielen Betroffenen Unterstützung zu ermöglichen und erleben die Inspiration von neu Hinzukommenden als Bereicherung.

Es ist auch möglich, dass eine geschlossene Gruppe ab und zu offene Gruppentreffen veranstaltet, um interessierten Menschen die Möglichkeit zu geben, sich über die Gruppenarbeit zu informieren und ggf. in die Gruppe einzusteigen.

8. *Gestaltung eines Gruppentreffens*

Das Gruppentreffen kann formlos oder strukturiert gestaltet werden. Eine mögliche Struktur ist z.B., das Treffen mit einem Blitzlicht (siehe S.14) zu beginnen. Jede Person hat die Gelegenheit, kurz zu sagen wie es ihr geht und ob sie für das heutige Treffen ein Anliegen hat.

Danach können aktuelle Probleme oder Themen besprochen werden. Die Gruppe kann z.B. auch Themen sammeln, für die sich die Teilnehmenden interessieren, und diese bei den Treffen einbringen. Je nach Bedarf können Teilnehmende auch einzeln etwas vorbereiten, z.B. ein interessantes Buch zum Thema vorstellen, über eine Veranstaltung berichten, etc.

Das Treffen kann wieder mit einem Blitzlicht enden, bei dem jede/r sagt, wie es ihr/ihm jetzt geht und was das Wichtigste für sie/ihn bei diesem Treffen war.

Außerdem kann noch gesagt werden, welche Themen

oder Fragen offen stehen und ob gewünscht wird, diese beim nächsten Treffen weiter zu besprechen.

9. Moderation / Gesprächsleitung

Eine Selbsthilfegruppe braucht keine Leitung. Alle Teilnehmenden sind gleichermaßen verantwortlich für das Gruppengeschehen. Dadurch wird verhindert, dass nur eine Person die alleinige Verantwortung für das Gruppengeschehen übernimmt und somit in eine Sonderstellung kommt.

Jede/r achtet darauf, dass

- ◆ die Zeit eingehalten wird,
- ◆ das Thema nicht aus den Augen verloren wird
- ◆ diejenigen zu Wort kommen, die sprechen wollen.

Entscheidet sich die Gruppe für eine Gesprächsleitung, ist es sinnvoll und notwendig, dass diese abwechselnd von verschiedenen Personen übernommen wird (Rotationsprinzip).

Die Gesprächsleitung ist keine Gruppenleitung, d.h. sie bestimmt nicht die Inhalte der Gruppenarbeit, sondern den Ablauf eines Gruppentreffens, dazu gehört z.B.:

- ◆ Auf pünktlichen Beginn und pünktliches Ende achten;
- ◆ das Blitzlicht eröffnen (s. Seite 14).

10. *Kontaktperson*

Die Gruppe kann eine Kontaktperson wählen. Diese ist das Bindeglied nach außen und dient als Ansprechpartner/in für Anfragen von neuen Teilnehmenden, sowie für öffentliche Einrichtungen, Fachleute, Medien und natürlich auch für Kiss.

Im Sinne einer Gleichberechtigung und Entlastung der Kontaktperson sollte auch hier das Rotationsprinzip angewandt werden und diese Aufgabe von Zeit zu Zeit neu vergeben werden.

11. *Innen- und Außenarbeit*

Die Gruppe entscheidet darüber, ob sie eher nach innen gerichtet arbeiten will, d.h. Angebot von Austausch und Unterstützung während der regelmäßigen Gruppentreffen.

Sie kann auch nach außen tätig werden, z.B. die Öffentlichkeit auf bestimmte Mängel aufmerksam machen.

Zusätzlich kann eine Gruppe ebenso gemeinsam andere Unterstützungsangebote organisieren bzw. wahrnehmen, wie Sportgruppen, Schwimmen, Entspannungsübungen oder Freizeitgestaltung.

Alle Arbeitsformen sind möglich und können je nach Bedarf auch gewechselt werden.

4.2. Gruppendynamische Aspekte Kommunikationshilfen

Nachfolgend finden Sie weitere Anregungen zur Gruppenarbeit, die eine konstruktive Kommunikation in Ihrer Gruppe unterstützen können.

I. Blitzlicht

Das Blitzlicht ist eine in Gruppen oft angewandte Kommunikationshilfe, in der alle Teilnehmenden ihre Gefühle, Fragen oder Aspekte einbringen können. Dieses Verfahren ist auf zweierlei Weise hilfreich: Zum einen gewährt es einen Einblick in die momentane Befindlichkeit des/der Einzelnen, zum anderen ergibt sich aus dieser Zusammenschau auch ein Gesamtbild der Gruppe.

Ein Blitzlicht sollte

- ◆ reihum durchgeführt werden,
- ◆ die persönliche Sicht der/des Redenden darstellen,
- ◆ kurz sein,
- ◆ unkommentiert bleiben.

Das Blitzlicht kann zu Beginn des Treffens durchgeführt werden, z.B. mit der Frage „Wie geht es mir heute, habe ich ein Anliegen für das heutige Treffen?“.

Und das Blitzlicht kann ein Gruppentreffen abschließen mit der Frage „Was war heute wichtig für mich?“

Was möchte ich beim nächsten Treffen noch weiter besprechen?“

Ein Blitzlicht kann aber auch beliebig oft an anderen Stellen durchgeführt werden. Zum Beispiel, wenn zwei Teilnehmende sich während eines Treffens lange und intensiv streiten. In diesem Fall kann der Streit mit einem Blitzlicht unterbrochen werden, das dann lauten könnte: „Wie geht es den anderen Anwesenden mit dem Streit - welche Lösungsmöglichkeiten wären denkbar?“

II. TZI-Regeln

Die auf den folgenden Seiten dargestellten Regeln sind dem Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) entnommen.

Wesentlicher Ansatz dieses Konzeptes ist es, therapeutische Arbeitsmethoden für den täglichen Umgang mit Menschen zu nutzen. Insbesondere in der Gruppenarbeit von Erwachsenen findet dieses Modell immer häufiger Anwendung.

Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche der Regeln Sie für Ihre Gruppenarbeit nutzen wollen.

Ich gebe nichts an Außenstehende weiter

Ich möchte sicher sein, dass das, was in der Gruppe geschieht und gesagt wird, nicht nach außen dringt.

Vertrauen ist die Basis sich zu öffnen!



Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst

Ich entscheide, wie viel Engagement ich in die Gruppe einbringe. Mein Engagement kann möglicherweise bei jedem Gruppentreffen unterschiedlich sein.

Ich bestimme, wann und ob ich reden oder schweigen will.

Ich Sorge für mich selbst.



Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“

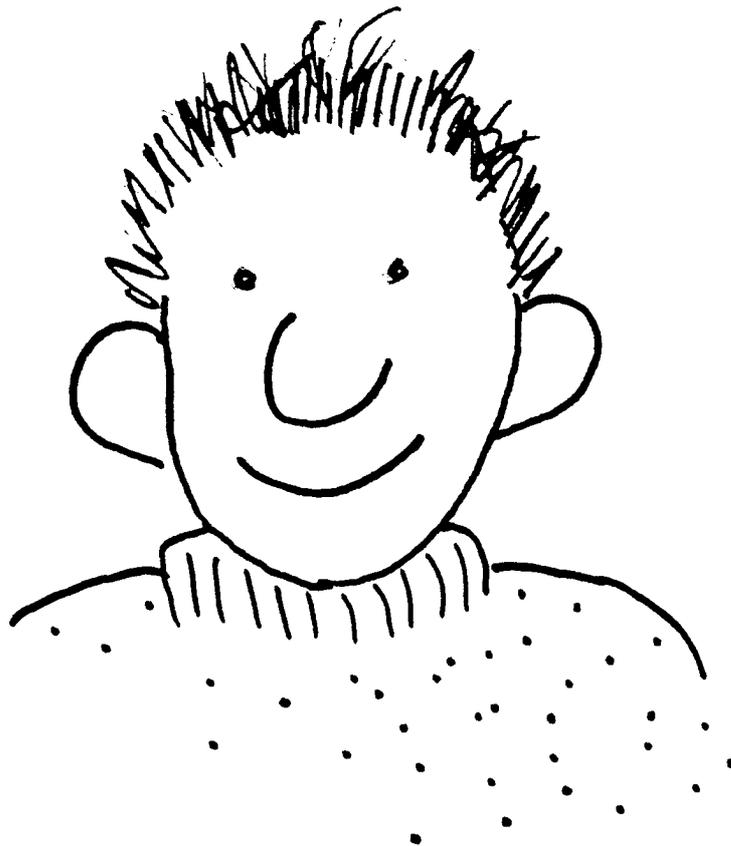
Ich muss *mich* selbst in *meinen* Aussagen vertreten und die Verantwortung für *mich* und *mein* Gesagtes übernehmen.

Ich kann nie für andere sprechen. Bei der „man“- oder „wir“- Form vermeide ich, meinen persönlichen Eindruck zu vermitteln, und meine Aussage bleibt allgemein und unkonkret.



Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort

Es kann immer nur eine/r reden. Ich möchte anderen konzentriert zuhören und nicht durch Seitengespräche abgelenkt werden. Wenn nötig, wird die Redezeit begrenzt, damit ich die ganze Zeit gut zuhören kann. Ich darf ungestört sprechen.



Störungen haben Vorrang

Störungen haben Vorrang, weil sie meine Aufmerksamkeit vom Gruppengeschehen ablenken. Wenn ich unkonzentriert, gelangweilt, ärgerlich bin oder aus einem anderen Grund nicht am Gruppengeschehen teilnehmen kann, melde ich mich und teile den anderen den Anlass für meine Unkonzentriertheit mit.

Störungsquellen können alle inneren emotionalen Vorgänge und äußeren Gegebenheiten sein. Zum Beispiel, wenn ich ausschließlich mit meinen eigenen Sorgen beschäftigt bin, ein/e Vielredner/in in der Gruppe ist, Seitengespräche stattfinden, draußen auf dem Flur eine andere Gruppe laut redet ...

Es erfordert Mut, diese Dinge anzusprechen, aber wahrscheinlich geht es Dir nicht allein so.

Ich frage andere nicht aus

Wenn ich viele Fragen stelle, kann es sein, dass ich von mir ablenke und/oder vermeide, meine eigene Meinung zu sagen.

Wichtig dagegen sind Verständnisfragen, Fragen aus Interesse an den anderen Personen und Rückmeldungen meiner Gefühle und Wahrnehmungen.

Ich versuche mitzuteilen, warum ich frage und/oder was diese Frage für mich bedeutet.



Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt

Meine Körpersignale sind wichtig, denn sie können mir Informationen über mein derzeitiges seelisches Befinden geben.

Wenn Sie mich beeinträchtigen, teile ich das der Gruppe mit.



Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt

Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse offen aus, denn nur so habe ich eine Chance, dass auf diese eingegangen wird. Dabei muss ich auch akzeptieren, dass die anderen möglicherweise „Nein“ sagen. Genauso habe ich die Möglichkeit, „Ja“ oder „Nein“ zu den Bedürfnissen der anderen zu sagen.



Ich halte mich mit Interpretationen zurück

Interpretationen können eine Nichtachtung der betreffenden Person bedeuten, wenn ich versuche, ihr meine Lösungsstrategien aufzudrängen.

Interpretationen sind insofern nutzlos, da die/der Betroffene selbst am besten über das eigene Problem Bescheid weiß. Es ist nicht möglich, durch Interpretation ein Problem für andere zu lösen.

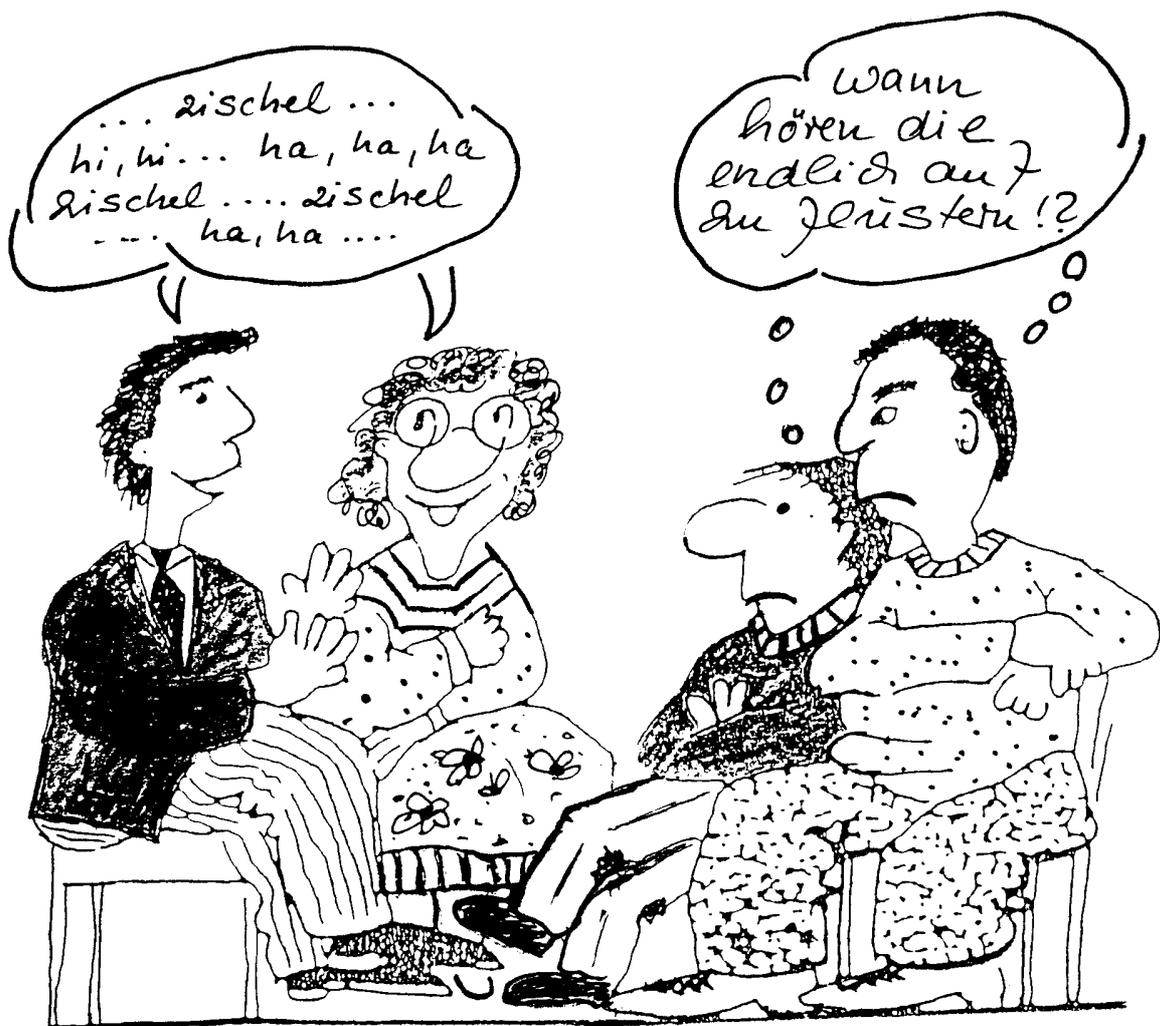
Häufig dienen Interpretationen eher einem Selbstbewunderungsspiel und der Ablenkung von sich selbst.



Ich vermeide Seitengespräche

Meine Seitengespräche stören den Gruppenablauf. Außerdem enthalten sie meistens wichtige Informationen, die für die ganze Gruppe interessant sind.

Ich versuche das, was ich meiner Nachbarin oder meinem Nachbarn leise ins Ohr flüstern wollte, laut allen Anwesenden mitzuteilen.



5. Schwierigkeiten und Konflikte in Selbsthilfegruppen

Wo Menschen zusammenkommen, können Spannungen, Mißverständnisse und Konflikte entstehen.

Selbsthilfegruppen sind in erster Linie Orte des Erfahrungsaustausches; sie bieten aber auch einen Rahmen, um den Umgang mit Konflikten neu zu lernen und zu üben.

Es erfordert oft Mut, Spannungen und Konflikte anzusprechen. Wenn Sie es geschafft haben, werden Sie in der Regel feststellen, dass es anderen in der Gruppe ganz ähnlich geht.

Das Ansprechen von Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit beinhaltet auch immer die Chance, daran zu wachsen. Nutzen Sie die Gruppe ruhig als „Lernfeld“. Hier können Sie üben, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und diese Erfahrung kann auch für Ihren Alltag nützlich sein.

Nach unserer Erfahrung sind häufige Schwierigkeiten in Gruppen:

- ◆ ein neues Mitglied kommt in die Gruppe
- ◆ jemand in der Gruppe weiß immer alles besser
- ◆ die Arbeit in der Gruppe stagniert
- ◆ Konkurrenz und Neid beeinflussen die Atmosphäre
- ◆ die Gruppe hat zu wenig Struktur
- ◆ zu viele Teilnehmende verlassen die Gruppe

Es gibt kein Patentrezept, wie diese schwierigen Situationen bewältigt werden können.

Wesentlich für eine Veränderung ist aber immer, dass die Konflikte angesprochen und in der Gruppe gemeinsam Wege zur Lösung gesucht werden.

Es braucht Zähigkeit, Geduld, Offenheit und Einfühlungsvermögen, sich und anderen in einer Selbsthilfegruppe zu helfen. Eine realistische Sicht auf das, was erreicht werden kann, gehört ebenfalls dazu.

Läuft in einer Selbsthilfegruppe vieles nicht so reibungslos und werden manche Erwartungen nicht so schnell erfüllt wie gewünscht oder erhofft, sollte nicht gleich die Flinte ins Korn geworfen werden.

Trotzdem kann es in Selbsthilfegruppen auch mal zu Konflikten kommen, die unlösbar erscheinen und eventuell sogar den Fortbestand der Gruppe gefährden. In diesem Fall sollte sich die Gruppe Hilfe holen. Die Kiss kann diese Aufgabe übernehmen.

Wenn Sie bereit sind, in der Selbsthilfegruppe neue Wege zu gehen und gemeinsam mit anderen Menschen Lösungsideen auszuprobieren, ist die Gruppe eine große Chance für Sie.

Können oder möchten Sie dies aber gerade nicht, stößt Selbsthilfe an die Grenze und ist in Ihrer momentanen Lebensphase vermutlich nicht das Richtige.

6. Unterstützungsangebote der Kiss im Überblick

- ◆ *Information über Selbsthilfegruppen und Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe*
- ◆ *Vermittlung von Interessierten an bestehende Selbsthilfegruppen*
- ◆ *Unterstützung bei Gruppengründungen*
 - Kontaktherstellung zwischen Gleichbetroffenen
 - Veröffentlichung von Pressemitteilungen
 - Organisation und Moderation des Gründungstreffens
 - befristete Gruppenbegleitung
- ◆ *Bereitstellung von Gruppenräumen, Anschrift und Bürotechnik*
- ◆ *Beratung und Supervision für Gruppen bei Problemen*
- ◆ *Hinweise auf professionelle Versorgungsangebote in den Städten und der Region, sowie auf überregionale Ansprechpartner/innen und Selbsthilfeverbände*
- ◆ *Möglichkeit, sich unter der web-adresse <http://www.kiss-mfr.de> zu informieren*
- ◆ *Durchführung von Fortbildungsseminaren*
- ◆ *Informationsweitergabe zu bundesweiten themenbezogenen Kongressen*
- ◆ *Beratung zu finanziellen Förderungsmöglichkeiten der Selbsthilfe*

◆ *Öffentlichkeitsarbeit*

- Herausgabe „Selbsthilfeführer Mittelfranken“
- Herausgabe der Selbsthilfezeitung „kiss.magazin“
- Durchführung von Veranstaltungen
(Gesundheitsmarkt, Selbsthilfemarkt)
- Angebot von Seminaren und Fortbildungen
- Medienarbeit, Zeitung, Rundfunk

Veröffentlichungen über Selbsthilfegruppen können auch kostenlos bezogen werden über die:

*Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von
Selbsthilfegruppen (NAKOS)*

Albrecht-Achilles-Straße 65, 10709 Berlin

Tel.: 030 / 891 40 19, Fax: 0303 / 893 40 14

E-Mail: nakos@gmx.de

Internet: <http://www.nakos.de>

7. Checkliste:

Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?

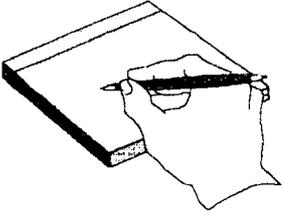
- Ein Überblick -

Organisatorische Aspekte

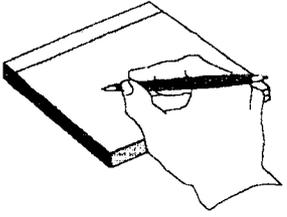
1. Wo will die Gruppe sich treffen?
2. Wie viele Teilnehmende soll die Gruppe haben?
3. Wie oft und wie lange will die Gruppe sich treffen?
4. Verbindlichkeit
5. Räumliche Gestaltung
6. Essen, Trinken und Rauchen
7. Offene oder geschlossene Gruppe
8. Gestaltung eines Gruppentreffens
9. Moderation / Gesprächsleitung
10. Kontaktperson
11. Innen- und Außenwelt

Gruppendynamische Aspekt

1. Ich gebe nichts an Außenstehende weiter
2. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst
3. Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“
4. Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort
5. Störungen haben Vorrang
6. Ich frage andere nicht aus
7. Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt
8. Heimliche Wünsche werden unheimlich selten erfüllt
9. Ich halte mich mit Interpretationen zurück
10. Ich vermeide Seitengespräche



Notizen:



Notizen:

**Das Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
ist Mitglied bei:**



Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und
Unterstützung von Selbsthilfegruppen



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

DPWV

Der Paritätische, LV Bayern e.V.



Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. (gegründet 2003)

kiss.

Kiss – Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen
Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e.V.
www.kiss-mfr.de

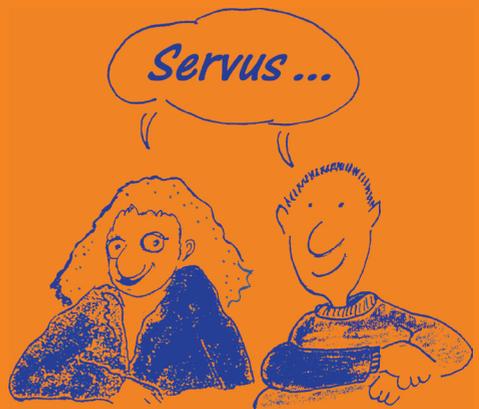
90443 Nürnberg
Frauentorgraben 69
Tel. 0911 / 234 94 49

91522 Ansbach
Jahnstraße 2
Tel. 0981 / 97 224 80

91781 Weißenburg
Friedrich-Ebert-Straße 12
Tel. 09141 / 97 62 172

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende oder als Mitglied
unterstützen. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar.

Konto 14 759 850 Postbank Nürnberg BLZ 760 100 85



**Kiss – Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen**

Frauentorgraben 69
90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 234 94 49
Fax 0911 / 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de