MITTELFRANKEN
kiss.
KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN

Wege entstehen im Gehen

Handreichung zur Gruppengründung

„Allein ist man stark, zusammen unschlagbar.“

k.

Herausgegeben von

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.
Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
Fax 0911 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de
www.facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken/
instagram.com/kissmfr

Überarbeitet für Mittelfranken, 5. Auflage
(Nachdruck und Vervielfältigung nur nach Rücksprache)
Nürnberg im September 2021

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen
und ihre Verbände in Bayern

Für blinde und sehbehinderte Menschen liegt diese Broschüre auf unserer Homepage als Download bereit.

Inhaltsverzeichnis

1.	Was ist eine Selbsthilfegruppe?	4
2.	Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?	5
3.	Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	6
3.1	Gründungstreffen	6
3.2	Minderjährige Selbsthilfeinteressierte	7
4.	Wie kann eine Selbsthilfegruppe ihre Treffen gestalten?	8
4.1	Organisatorische Rahmenbedingungen	8
4.2	Gruppendynamische Rahmenbedingungen	13
5.	Checkliste für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe	17
6.	Schwierigkeiten und Konflikte in Selbsthilfegruppen	18
7.	Selbsthilfeförderung	20
7.1	Grundsätze	20
7.2	Finanzierung der Gruppenarbeit	21
8.	Datenschutz	22
9.	Virtuelle Selbsthilfeangebote	23
9.1	Strukturen von virtuellen Gruppentreffen	24
9.2	Netiquette	26
10.	Unterstützungsangebote von Kiss für Selbsthilfegruppen	30
11.	Mitgliedschaft und Spenden	32
12.	Mitglied werden – Beitrittserklärung	33

1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen (SHG) treffen sich Menschen, die ein gemeinsames Anliegen oder Thema haben. Dies kann eine Erkrankung oder Behinderung, ein soziales Problem, ein gemeinsames Hobby oder ein bestimmtes Lebensereignis sein.
Es gibt Gruppen nur für Betroffene oder Angehörige, aber auch gemischte, je nachdem, wie es die Teilnehmenden entscheiden. Eine Selbsthilfegruppe hat keine professionelle Leitung, sondern bestimmt den Ablauf ihrer Treffen selbst. Bei Bedarf kann die Kontakt- und Informationsstelle (Kiss) inhaltlich und organisatorisch unterstützen.

In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, offen über ihre Themen zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen oder gemeinsame Aktivitäten zu planen. Es können neue Kontakte geknüpft und Anregungen für das persönliche Leben miteinander geteilt werden. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden in schwierigen Situationen oft Verständnis und Trost und machen sich gegenseitig Mut.

Allerdings sind Selbsthilfegruppen kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Von daher sollten Vorschläge zu medizinischen Maßnahmen, zu Behandlungswegen und zu Medikamenten in erster Linie mit Fachleuten besprochen werden.
Da Selbsthilfegruppen ohne professionelle Leitung tätig sind, stehen bei ihnen Erfahrungs- und Informationsaustausch zwischen Gleichgesinnten oder das gemeinsame Interesse an bestimmten Aktivitäten im Mittelpunkt.

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen, kennt verschiedene Verhaltens- und Bewältigungsstrategien und ist somit Expert*in in eigener Sache. Durch das Zusammenkommen vieler 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, telefonisch oder per E-Mail an die regionalen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen wenden.

In Mittelfranken unterhält der gemeinnützige Verein „Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.“ mit Sitz in Nürnberg folgende Standorte:
Nürnberg-Fürth, Erlangen, Nürnberger Land, Roth-Schwabach, Ansbach und Weißenburg-Gunzenhausen. Hier erhalten Sie Auskunft über die örtlichen Selbsthilfegruppen und weitere Daten, um Kontakt aufzunehmen.

Im Raum Mittelfranken gibt es Selbsthilfegruppen in den Bereichen körperliche und psychische Erkrankungen, Behinderungen, soziale Lebensthemen und Freizeitaktivitäten. Sollten Sie zu dem von Ihnen gesuchten Thema keine passende Gruppe finden, können Sie eine neue Gruppe gründen.

Falls Sie bayern- oder deutschlandweit eine Selbsthilfegruppe suchen, können wir Ihnen den Kontakt zur jeweils zuständigen Kontaktstelle vor Ort vermitteln.

3. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Wenn Sie selbst eine Gruppe gründen möchten, geben wir Ihnen in den nachfolgenden Kapiteln einige Anregungen. Bei Fragen wenden Sie sich an die örtliche Kontaktstelle.

3.1 Gründungstreffen

Am Anfang ist es das Wichtigste, Gleichgesinnte zu finden. Hier können Sie selbst tätig werden, indem Sie beispielsweise ein Plakat oder einen Handzettel anfertigen und diese an zentralen Orten (Arztpraxen, Beratungsstellen, Buchhandlungen, Einkaufszentren etc.) verteilen. Außerdem können Sie einen kostenlosen Terminhinweis oder eine Pressemitteilung in den Tages- oder Wochenzeitungen veröffentlichen. Online kann die Neugründung auf den Ihnen vertrauten Wegen gestreut werden, um möglichst viele Interessierte zu informieren. Erfahrungsgemäß hat es sich bewährt, persönliche Daten zu schützen und stattdessen die Kontaktdaten von Kiss anzugeben.

Beim Gründungstreffen können Sie schildern, warum Sie eine Gruppe starten wollen und wie Sie sich die gemeinsamen Treffen vorstellen. Jede teilnehmende Person sollte hier ebenfalls ihr Anliegen und ihre Erwartungen einbringen, um Klarheit über die weitere Gestaltung der Gruppe zu bekommen.
Je nachdem, wie viel Zeit beim ersten Treffen noch verbleibt, können bereits Rahmenbedingungen für das weitere Vorgehen besprochen werden.

Falls Sie in dieser Anfangsphase der Gruppe Unterstützung benötigen, können Ihnen unsere geschulten Ehrenamtlichen (sogenannte In-Gang-Setzer*innen) zur Seite stehen.

3.2 Minderjährige Selbsthilfeinteressierte

Es kann vorkommen, dass sich für Ihre Gruppe auch Jugendliche interessieren, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Hier gibt es folgendes zu beachten:

Minderjährige zwischen dem 7. bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sind beschränkt geschäftsfähig. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe stellt im rechtlichen Sinne ein Vertragsverhältnis dar. Findet der Besuch einer Gruppe ohne die Zustimmung der Eltern/Sorgeberechtigten statt, ist dieser „schwebend unwirksam“. Das bedeutet, dass die Teilnahme an einer Gruppe erlaubt ist, bis dieser widersprochen wird und damit die Mitwirkung an einer Gruppe untersagt ist. Genehmigen die Eltern/Sorgeberechtigten die Teilnahme ausdrücklich, so ist sie rechtlich wirksam.
(Zusammenfassung aus: Gemeinsam aktiv, Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen von NAKOS, 2016)

Bei Fragen dazu melden Sie sich bei der jeweiligen Kontaktstelle.

4. Wie kann eine Selbsthilfegruppe ihre Treffen gestalten?

Für das Miteinander in den Selbsthilfegruppen gibt es keine festen Regeln oder 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 Umgang miteinander entwickeln kann.

Ganz allgemein braucht die Gruppenarbeit einen organisatorischen und gruppendynamischen Rahmen, den wir nachfolgend genauer beschreiben. Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, wie Sie die einzelnen Punkte für Ihre Gruppe umsetzen wollen. Grundsätzlich entscheiden die Teilnehmenden zusammen, was ihnen wichtig ist und wo sie ihre Schwerpunkte setzen.

4.1. Organisatorische Rahmenbedingungen

- Wo will die Gruppe sich treffen?

  Wenn die Gruppe sich überwiegend zum Gespräch treffen möchte, ist ein neutraler, abgeschlossener Raum (z. B. bei Kiss, in einem Nebenraum einer Gaststätte oder im Gemeindehaus) sinnvoll. Hier sind Sie ungestört und keine*r muss die Rolle als Gastgeber*in übernehmen. Eventuelle Raumnutzungskosten sollten vorher geklärt werden. Falls sich die Gruppe online treffen möchte, können wir die datenschutzkonforme Plattform Kiss.On zur Verfügung stellen.

  Ist die Gruppe eher an gemeinsamen Aktivitäten interessiert, besprechen Sie am besten gemeinsam, wo sich diese gut umsetzen lassen.

- Wie viele Teilnehmende soll die Gruppe haben?

  Die Anzahl hängt von den Bedürfnissen der Teilnehmenden ab. Bei Aktivitätsgruppen kann sie höher sein als bei Gesprächsgruppen. Eine überschaubare Personenzahl, wenn es um einen persönlichen Informations- und Erfahrungsaustausch geht, liegt bei 6 – 12 Teilnehmenden.

  Die Erfahrung zeigt, dass nicht alle dauerhaft bleiben. Bei einer zu geringen Anzahl von Teilnehmenden kann es schwierig werden, eine stabile verbindliche Gruppe aufzubauen, bei einer zu großen Anzahl kann wiederum das Gruppengeschehen unübersichtlich werden und zu wenig Bindung zwischen den Teilnehmenden entstehen. Letztlich können aber auch kleine wie große Gruppen je nach Gestaltung ihrer Treffen gut funktionieren. Es hängt, wie so oft, von den Menschen in der Gruppe ab.

- Wie oft und wie lange will die Gruppe sich treffen?

  In der Anfangsphase sollten die Treffen nicht zu weit auseinander liegen, damit die Gruppe einen Zusammenhalt entwickeln kann und das Kennenlernen gefördert wird.
  Ein Gruppentreffen sollte zwei Stunden nicht überschreiten, da in der Regel die Konzentration dann nachlässt. Die meisten Gruppen treffen sich in einem zeitlichen Rahmen von 1,5 Stunden.

- Verbindlichkeit

  Für viele Gruppen ist eine verbindliche Teilnahme der Gruppenmitglieder an den Treffen wichtig, weil dadurch Vertrauen und Sicherheit entstehen. Es kann eine Kontaktliste angelegt werden, um sich vom Treffen abmelden zu können. Beachten Sie dabei bitte die Richtlinien zum Datenschutz. 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 vierten Treffen jede*r verbindlich entscheiden soll, ob sie/er weiter an der Gruppe teilnehmen möchte.

- Räumliche Gestaltung

Die Gruppe kann je nach Wunsch einen Stuhlkreis bilden oder an Tischen sitzen. Bei einem Stuhlkreis entsteht möglicherweise mehr Kontakt zwischen den Teilnehmenden. An Tischen ist es einfacher, sich Notizen zu machen und es können Gläser oder Tassen abgestellt werden.
Die Mitte kann mit Blumen, Kerzen, Duftlampe etc. gestaltet werden. Jede Gruppe kann sich eine eigene Atmosphäre schaffen, in der sich alle wohlfühlen.

- Essen, Trinken, Pausen

Geschirrgeklapper kann einerseits stören, aber gemeinsames Essen und Trinken schafft andererseits auch eine gemütliche Stimmung. Besprechen Sie, wie es für alle am besten passt.
Überlegen Sie auch, ob Sie während der Gruppenzeit eine kurze Pause machen möchten. Dies kann sinnvoll sein, um Nebengesprächen vorzubeugen oder die Konzentration wiederherzustellen.

- Offene oder geschlossene Gruppe

Früher oder später muss die Gruppe entscheiden, ob sie für Neue 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 einlassen zu müssen. Andere Gruppen wiederum sehen ihre gemeinsame Aufgabe darin, möglichst vielen Gleichgesinnten eine 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 in die Gruppe einzusteigen.

- Gestaltung eines Gruppentreffens

Das Gruppentreffen kann formlos oder strukturiert gestaltet werden. Eine Methode ist z. B., das Treffen mit einem Blitzlicht (siehe S. 13) 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 diese Themen besprochen oder, falls kein aktuelles vorliegt, eines aus einer vorab gesammelten Themenliste gewählt werden.
Je nach Bedarf können Teilnehmende auch etwas vorbereiten, z. B. ein interessantes Buch zum Thema vorstellen oder über eine Veranstaltung berichten.
Das Treffen kann mit einer kurzen Runde enden, in der jede*r sagt, wie es ihr/ihm jetzt geht und was das Wichtigste für sie/ihn heute war. Wenn Fragen offengeblieben sind, werden diese für das nächste Treffen festgehalten.

- 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 die Gruppe übernimmt und somit eine Sonderstellung innehat.

Jede*r achtet darauf, dass
- die Zeit eingehalten wird,
- das Thema nicht verloren geht,
- 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 moderiert den Ablauf eines Gruppentreffens. Dabei kann die Moderation auch Teilaufgaben abgeben. So kann beispielsweise eine Person Hüter*in der Zeit sein und eine andere Hüter*in der wertschätzenden Kommunikation.

- 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 hier das Rotationsprinzip angewandt werden und diese Aufgabe von Zeit zu Zeit neu vergeben werden. Es ist auch möglich, von Anfang an mehrere Personen für unterschiedliche Bereiche zu wählen.

- Innen- und Außenarbeit

Die Gruppe entscheidet darüber, ob sie eher nach innen gerichtet arbeiten will, d. h. sie bietet in erster Linie Austausch, Unterstützung oder gemeinsame Aktivitäten für die Teilnehmenden während der regelmäßigen Gruppentreffen.
Sie kann auch nach außen tätig werden, z. B. die Öffentlichkeit auf bestimmte Themen aufmerksam machen oder an Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, Gesundheitsmärkten, Kongressen oder Tagungen teilnehmen.
Zusätzlich kann eine Gruppe gemeinsam andere Unterstützungsangebote organisieren oder wahrnehmen wie Sportgruppen, Schwimmen, Entspannungsübungen oder Angebote zur Freizeitgestaltung.
Alle Arbeitsformen sind möglich und können je nach Bedarf gemischt werden.

- Ausscheiden aus der Gruppe

Im Laufe der Zeit gibt es für einzelne Teilnehmende unterschiedliche Gründe, sich aus der Selbsthilfegruppe zu verabschieden. Ein Abschied sollte nach Möglichkeit bewusst vollzogen werden. Ansonsten können Fragen und Unsicherheiten entstehen, die die weiteren Gruppentreffen belasten können.

4.2 Gruppendynamische Rahmenbedingungen

- Blitzlicht

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

Ein Blitzlicht sollte

- reihum durchgeführt werden,
- die persönliche Sicht darstellen,
- kurz sein,
- unkommentiert bleiben.

Das Blitzlicht kann zu Beginn des Treffens durchgeführt werden, z. B. mit der Frage „Wie geht es mir heute und habe ich ein Anliegen für das Treffen?“. Am Ende kann ein Blitzlicht mit den Fragen „Was war heute wichtig für mich und was möchte ich beim nächsten Mal noch besprechen?“ das Treffen schließen.
Ein Blitzlicht kann aber auch während des Gruppengesprächs durchgeführt werden. Zum Beispiel, wenn zwei Teilnehmende sich lange und intensiv streiten. In diesem Fall kann der Streit mit einem Blitzlicht und der Frage „Wie geht es den anderen Anwesenden mit dem Streit – welche Lösungsmöglichkeiten wären denkbar?“ unterbrochen werden.

• 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 die Gruppenarbeit zu nutzen. Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche Regeln Sie für Ihre Gruppenarbeit anwenden 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. Alles, was hier besprochen wird, bleibt auch hier. Vertrauen ist die Basis, sich zu öffnen und über sich zu reden!

✓ 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 mir nicht alleine 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.

Informationsmaterial und weitere Hilfsmittel, die Sie für die Gruppenarbeit verwenden können, bieten wir in unseren Kontaktstellen an.

Diese wären beispielsweise:

- ein Tischwürfel zur Fragerunde in der Gruppe
- ein Starter-Set mit vielen Anregungen für das Gruppengeschehen
- die „Wie steht's? Wohin geht's?"-Karten (für fortgeschrittene Gruppen)
- Leitfaden: Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen, NAKOS 2016
- Leitfaden: Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen, 9. vollständig neu bearbeitete Ausgabe, 2. Auflage, NAKOS 2017
- Leitfaden: Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen, 3. aktualisierte Auflage, NAKOS 2012

5. Checkliste für die Arbeit in der Selbsthilfegruppe

✓ Organisatorisch:

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 zur Teilnahme
5. Räumliche Gestaltung
6. Essen, Trinken und Pausen
7. Offene oder geschlossene Gruppe
8. Gestaltung eines Gruppentreffens
9. Moderation/Gesprächsleitung
10. Kontaktperson nach außen
11. Innen- und Außenarbeit
12. Ausscheiden aus der Gruppe

✓ Gruppendynamisch:

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

6. 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. Dazu braucht es den Mut, Unstimmigkeiten und Streitpunkte offen anzusprechen.

Wenn Ihnen das gelingt, werden Sie in der Regel feststellen, dass es anderen in der Gruppe oft ganz ähnlich geht. Dann kann eine Aufarbeitung stattfinden, die auch die persönliche Chance des inneren Wachstums bildet. Nutzen Sie die Gruppe ruhig als „Lernfeld“. Hier können Sie üben, mit Konflikten und Meinungsverschiedenheiten konstruktiv umzugehen und diese Erfahrung auch für Ihren Alltag zu nutzen.

Die häufigsten Schwierigkeiten in Gruppen entstehen, wenn

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

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 nach gemeinsamen Lösungen gesucht werden. Es braucht Ausdauer, Geduld, Offenheit und Einfühlungsvermögen, sich und anderen in einer Selbsthilfegruppe zu begegnen. Eine realistische Sicht auf das, was erreicht werden kann, gehört ebenfalls dazu.

Es kann in Selbsthilfegruppen auch hin und wieder zu Konflikten kommen, die unlösbar erscheinen und eventuell sogar den Fortbestand der Gruppe gefährden. In diesem Fall sollte sich die Gruppe Hilfe von außen, z. B. bei der zuständigen Kontaktstelle, holen.

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 die Selbsthilfe an ihre Grenzen und ist in Ihrer momentanen Lebensphase vermutlich nicht der richtige Weg.

„Konflikte bringen Themen in Bewegung und Menschen ins Gespräch.“

k.

7. Selbsthilfeförderung

7.1 Grundsätze

- Die Selbsthilfearbeit braucht nicht zwangsläufig finanzielle Mittel, um zu funktionieren. Geringe Kosten (z. B. Kopien, Bücher, Teilnahmebeiträge für Veranstaltungen) können privat oder über die Sammlung in einer „Gruppenkasse“ übernommen werden. Bei größeren Ausgaben (z. B. Raummieten, Gestaltung und Druck von Informationsmaterial, Veranstaltungsorganisation) bedarf es aber meist finanzieller Mittel von außen.

- Unterstützungsleistungen von Einrichtungen, Firmen oder Parteien jeglicher Art (finanziell, materiell, ideell) an die Selbsthilfegruppe sollten nicht mit Bedingungen an die Gruppenarbeit verknüpft werden. Grundsätzlich sind solche Hilfen mit Bedacht auszuwählen und kritisch zu hinterfragen.

- Gesundheitsbezogene Gruppen haben ein Recht auf Selbsthilfeförderung (siehe S. 21). Sollte die Entscheidung für eine Antragstellung fallen, muss klar sein, dass der finanzielle Spielraum zwar erhöht wird, gleichzeitig aber auch der Verwaltungsaufwand steigt.

- Bitte bedenken Sie, dass das beantragte Geld immer wieder persönliche Begehrlichkeiten wecken und Konfliktpotential unter Einzelnen hervorrufen kann. Die Entscheidung über den Antrag zur Selbsthilfeförderung sollte deshalb in der Gruppe gemeinsam getroffen werden und die Einnahmen/Ausgaben sollten transparent für alle dargestellt werden.

7.2 Finanzierung der Gruppenarbeit

Selbsthilfegruppen haben verschiedene Möglichkeiten, Gelder zu akquirieren:

- Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen

  Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen, auch solche, die online stattfinden, haben nach § 20h SGB V die Möglichkeit, bei den gesetzlichen Krankenkassen einen Zuschuss für ihre ehrenamtliche Selbsthilfearbeit zu beantragen.
  Förderfähig sind diejenigen Selbsthilfegruppen, in denen sich Betroffene und/oder Angehörige regelmäßig zum Erfahrungs- und Informationsaustausch zur jeweiligen Erkrankung oder Behinderung treffen und die offen für neue Betroffene sind.

- Förderung durch den Freistaat Bayern:

  Für Selbsthilfegruppen aus den Bereichen der chronischen Erkrankungen und Behinderungen gibt es die zusätzliche Möglichkeit der finanziellen Förderung durch den Freistaat Bayern über das Zentrum Bayern Familie und Soziales (ZBFS).

- Sonstige Einnahmen:

  Hierunter fallen je nach Gruppenstruktur Mitgliedsbeiträge, Spenden, Sponsoring, Einnahmen durch Verkauf oder Teilnahmebeträge aus selbstorganisierten Veranstaltungen. Jede Gruppe ist selbst für die ordentliche Verwendung dieser Gelder und der damit einhergehenden Pflichten, auch bezüglich des Vereins- und Steuerrechts, verantwortlich.

Bei Fragen zur Finanzierung Ihrer Gruppenarbeit können Sie sich an die Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken, Selbsthilfeförderung, unter shg-foerderung@kiss-mfr.de oder 0911 23 73 96 64 wenden. Wichtige Infos finden Sie hier: https://kiss-mfr.de/selbsthilfefoerderung/.

8. Datenschutz

Am 25. Mai 2018 trat in allen EU-Mitgliedstaaten eine neue Datenschutzregelung in Kraft – die sogenannte Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Das Datenschutzrecht wird durch die DSGVO EU-weit vereinheitlicht. Die DSGVO regelt die Erhebung und Verarbeitung von personenbezogenen Daten in allen Kontexten – außer dem rein privaten Rahmen. Daher gilt sie auch für die Selbsthilfe – für Selbsthilfekontaktstellen, für Selbsthilfevereinigungen mit Vereinsstatus sowie für Selbsthilfegruppen ohne Vereinsstatus.

Die Datenschutzerklärung von Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. finden Sie unter https://kiss-mfr.de/datenschutzerklaerung/

Für die Selbsthilfegruppen gibt es eine Muster-Leitvereinbarung, die wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen. Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie diese benötigen.

9. Virtuelle Selbsthilfeangebote

Kiss Mittelfranken bietet neben der persönlichen Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen auch Online-Möglichkeiten an:

- Geschlossener Video-Gruppenraum
  für Selbsthilfegruppen zum Abhalten ihrer Treffen, für Gruppengründungen oder themenbezogene Austauschtreffen

- Online-Videoberatung oder Einzelchat
  jeweils nach Terminvereinbarung zur Abklärung von persönlichen Belangen

- Moderierte und zeitlich begrenzte Gruppenchats
  mit Terminankündigung zum Austausch über bestimmte Themen oder zur Gründung einer neuen (Online-)Selbsthilfegruppe

- Individuelle Online-Chatberatung
  mit zeitversetzter Antwort von unseren Mitarbeiter*innen

Alle Angebote sind datenschutzkonform. Sie finden diese auf unserer Website unter https://kiss-mfr.de/online-treff/ und unter https://beratung-kiss-mfr.beranet.info/

Hinweis:
Für die Videoangebote erhalten Sie einen Zugangslink, den Sie in Ihrem Browser öffnen. Für die Chatangebote müssen Sie sich, bevor Sie diese nutzen können, auf unserer Website registrieren. Danach können Sie an den Angeboten unter Ihrem Nicknamen teilnehmen.

9.1 Strukturen von virtuellen Gruppentreffen

Falls Sie sich für ein Online-Gruppentreffen entscheiden, empfehlen wir Ihnen, für einen strukturierten Ablauf zu sorgen.

Hier ein paar Tipps:

- Treffzeiten

  Wir empfehlen Ihnen, genau wie bei den Treffen vor Ort, dass Sie gemeinsam einen regelmäßigen Zeitpunkt vereinbaren, an dem möglichst viele teilnehmen können, z. B. erster Montag im Monat von 18 – 19:30 Uhr.

- Aufgaben

  Damit eine gute und strukturierte Gruppenunterhaltung stattfinden kann, sollten am Anfang bestimmte Aufgaben an Gruppenmitglieder verteilt werden, wie z. B.

  - Wer übernimmt die heutige Moderation/Gesprächsleitung?
  - Gibt es neue Mitglieder, die wir einbinden müssen?
  - Wer achtet heute auf die Zeit?
  - Wer achtet auf das Einhalten der Netiquette?

- Ablauf

  Wir empfehlen einen strukturierten Ablauf beizubehalten, wie bereits unter den organisatorischen Rahmenbedingungen beschrieben:

  Blitzlicht – alle schreiben oder sagen in max. 3 Sätzen zu einer bestimmten Fragestellung etwas, wie z. B. „Was hat mich die Woche über beschäftigt?“ oder „Über was möchte ich heute reden?“

  Anliegen sammeln – dafür eignet sich ebenfalls das Blitzlicht. Die Moderation sammelt die einzelnen Punkte und strukturiert diese (welches Thema bekommt wie viel Zeit).

  Themenbearbeitung – die Moderation achtet darauf, dass alle zu Wort kommen.

  Abschlussrunde – z. B. „Wie ist mir der Austausch heute gelungen?“, „Welches Thema ist für das nächste Treffen übriggeblieben?“

- Zweiergespräche

  Kiss.On Video dient in erster Linie der ganzen Selbsthilfegruppe zum Austausch. Achten Sie deswegen darauf, dass keine längere Unterhaltung zu zweit entsteht. Sie können dafür einen extra Termin für die Unterhaltung zwischen zwei Personen festlegen.

- Nichteinhalten der Netiquette

  Überlegen Sie sich in der Gruppe, wie Sie mit Teilnehmenden verfahren, die sich nicht an die Regeln halten. Wir empfehlen, ein Mitglied aus der Gruppe als Hüter*in der Netiquette zu benennen, der/die bei Nichteinhaltung darauf aufmerksam macht. Oft reicht ein kurzer Hinweis. Bei wiederholten Regelverstößen kann sich die Gruppe überlegen, diese Person auszuschließen.
  Sollte ein Mitglied absichtlich abschätzige Kommentare, Beleidigungen oder sexistische/rassistische Sprüche schreiben oder sagen, kann der/die Administrator*in ihn/sie aus der Gruppe entfernen.

- Inaktive / Nicht-Aktive Teilnehmende

Inaktiv =

Teilnehmende, die grundsätzlich angemeldet sind, aber über einen längeren Zeitraum nicht mehr aktiv sind.

Besprechen Sie in der Gruppe, wie Sie mit diesen Teilnehmenden umgehen. Ein Gruppenmitglied könnte z. B. nachfragen, ob weiterhin Interesse besteht.

Nicht-aktiv =

Teilnehmende, die sich kaum oder gar nicht aktiv beteiligen, aber auf jeden Fall trotzdem dabeibleiben wollen.

Die Gruppenmitglieder sollten darüber Bescheid wissen, damit keine Unstimmigkeiten aufkommen.

9.2 Netiquette

Um einen wertschätzenden und reibungslosen Umgang miteinander zu gewährleisten, gibt es für die Online-Kommunikation bestimmte Regeln. Wir haben deshalb eine Netiquette erstellt, die Sie in Ihrer Gruppe nutzen sollten:

- Vertraulichkeit

Wir versichern uns gegenseitig, dass nichts von dem, was wir in der Online-Gruppe oder im Chat miteinander sprechen oder schreiben, nach außen dringt.

- Worüber schreiben oder sprechen wir?

Wir bleiben bei unserem Thema und verzichten auf Nebenunterhaltungen, ob mündlich oder schriftlich, die den Ablauf der Gruppenkommunikation stören.

- Respektvoller, höflicher und wertschätzender Umgang

Das heißt, wir machen keine Abwertungen, Beleidigungen, diskriminierende oder sexistische/rassistische Bemerkungen. Wir respektieren die Erfahrungen der anderen.
Jede Person trägt die Verantwortung für das, was sie schreibt oder sagt und formuliert es als Ich-Botschaft.

- „Wie meinst du das?“

Wir gehen davon aus, dass jede Person gute Absichten verfolgt. Um Missverständnissen vorzubeugen, verzichten wir auf Ironie, Sarkasmus und zweideutige Formulierungen. Bevor wir uns über eine Aussage ärgern, fragen wir nach: „Wie meinst du das?“

Mensch-ärger-dich-(nicht)!

Wenn wir uns ärgern, werden wir nicht patzig. Wir teilen unser Gefühl mit und erklären, warum wir uns ärgern. So können aufkeimende Konflikte oft vermieden werden.

Situationen/Probleme, die uns an Grenzen bringen

Es gibt persönliche Verfassungen und Gefühlszustände, deren Aufarbeitung eine Online-Selbsthilfegruppe oder ein Chat überfordern. Hier sollte eine andere Form der Unterstützung gesucht werden, z. B. telefonische oder persönliche Beratung durch Professionelle.

- Suizidgedanken

Besteht bei einzelnen Teilnehmer*innen der Eindruck, dass sie sich in einer akuten psychischen Krise befinden, sollte unbedingt nachgefragt werden, ob Suizidgedanken vorhanden sind. Dies muss nicht im Chat passieren, sondern kann über ein Telefonat nach dem Onlinetreffen im Zweierkontakt erfolgen.
Verfestigt sich der Eindruck, dass die Situation ernst ist und jemand tatsächlich akute Suizidgedanken hat, wenden wir uns umgehend telefonisch an den Krisendienst Mittelfranken 0911 42 48 55-0 und schildern die Situation.
Sollte keine akute Suizidgefährdung vorliegen, wir uns trotzdem um jemanden aus der Gruppe Sorgen machen, nehmen wir mit Kiss Kontakt auf. Alle Kiss-Standorte sind über E-Mail und Telefon (entweder persönlich oder über AB erreichbar), wenn auch nicht immer sofort.

In einem moderierten Chat obliegt es der/dem Berater*in die Situation richtig einzuschätzen und bei Bedarf die entsprechenden Schritte einzuleiten.

Folgende Regeln gelten bei schriftlicher Kommunikation zusätzlich:

- Verständlichkeit

Wir wissen, dass bei einem rein schriftlichen Austausch wichtige Aspekte in der Kommunikation wie Tonlage, Lautstärke, Gesichtsausdruck, Gestik und Körperhaltung fehlen. Die Nachrichten sind daher auf den Text reduziert, was leider schnell zu Missverständnissen führen kann. Das sollten wir uns laufend bewusst machen und im Zweifel lieber nachfragen.

Die Rechtschreibung muss nicht zwingend beachtet werden, aber es sollte verständlich sein. Niemand macht andere auf Rechtschreibfehler aufmerksam.
Wir bemühen uns, uns kurz und präzise auszudrücken. Emojis verdeutlichen unsere Äußerungen und Emotionen, sollten aber überlegt verwendet werden. Auf der Internetseite www.smileybedeutung.com kann die Bedeutung der einzelnen Emojis nachgeschlagen werden. Das Gleiche versteht sich bei Abkürzungen wie z. B. lol, LG, kA.

- Übersichtlichkeit

Wir achten darauf zusammenhängende Nachrichten zu schreiben. Das heißt, die gesamte Botschaft sollte in einer „Sprechblase“ landen und nicht in mehreren abgehackten Nachrichten verschickt werden. Wollen wir auf eine bestimmte Äußerung eingehen, antworten wir auf diese direkt, indem wir mit @Name die Antwort beginnen.

- Synchrones und asynchrones Chatten

Wir vereinbaren einen gemeinsamen Zeitpunkt im virtuellen Raum, um dann miteinander gleichzeitig (synchron) schriftlich zu kommunizieren. Das ähnelt einem festen Gruppentreffen. Wenn wir zeitversetzt (asynchron) im virtuellen Raum sind und schreiben, dann können die anderen Mitglieder die Nachrichten lesen, wenn sie wieder eingeloggt sind.

Jedes einzelne Mitglied entscheidet selbst, wie oft er/sie online ist und entsprechend antwortet. Somit setzen wir uns nicht unter Druck.

10. Unterstützungsangebote von Kiss Mittelfranken

Für die Selbsthilfegruppen:

- Vermittlung von Interessierten an bestehende Selbsthilfegruppen
- Bereitstellung von Gruppenräumen, Kontaktdaten und Materialien für die Gruppenarbeit
- Fortbildungen, Seminare und Vorträge zu gruppen- und gesundheitsbezogenen Themen
- Beratung zu finanziellen Förderungsmöglichkeiten
- Befristete Gruppenbegleitung, entweder durch Kiss-Mitarbeiter*innen oder ehrenamtliche In-Gang-Setzer*innen
- Beratung und Supervision für Gruppen bei Problemen
- Informationsweitergabe zu bundesweiten selbsthilfespezifischen Veranstaltungen

Für Interessierte, Betroffene und professionell Tätige:

- Informationen über Selbsthilfegruppen und ihre Arbeitsweise
- Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe
- Unterstützung bei Gruppengründungen
- Vermittlung zwischen Gleichgesinnten
- Hinweise auf professionelle Hilfsangebote in ganz Mittelfranken sowie auf überregionale Ansprechpartner*innen und Selbsthilfe-verbände
- Informationsveranstaltungen zur Arbeit von Kiss und zu Selbsthilfegruppen
- Vorträge, Workshops und Seminare zu Themen mit Selbsthilfebezug

Mehr über unsere Arbeit finden Sie unter

www.kiss-mfr.de

www.facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken/

instagram.com/kissmfr

11. Mitgliedschaften und Spenden

Jeder Verein lebt von der praktischen oder ideellen Unterstützung seiner Mitglieder und ist dankbar über Spenden für seine Arbeit.

Wir freuen uns, wenn Sie die Selbsthilfe in Mittelfranken fördern. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar. Eine Bescheinigung zur Vorlage beim Finanzamt erhalten Sie umgehend.

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.
Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg
IBAN DE95 7605 0101 0010 3470 60 • BIC SSKNDE77

Werden Sie Mitglied bei uns, füllen Sie die gegenüberliegende Beitrittserklärung aus und schicken diese an

Kiss Weißenburg-Gunzenhausen
Westl. Ringstr. 2
91781 Weißenburg

Fax 09141 976 21 74
weissenburg@kiss-mfr.de

12. Mitglied werden – Beitrittserklärung

Ich/Wir erkläre/n hiermit den Beitritt zu Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V.

ab Anfang des Jahres _____ (auch rückwirkend möglich)

☐ als Privatperson
☐ in Vertretung für die Selbsthilfegruppe
☐ *nur* als Fördermitglied (ohne Stimmrecht)

Mit den Zielen des Vereins bin ich / sind wir einverstanden. (Die Satzung finden Sie unter https://kiss-mfr.de/mitglied-werden/)

Name _____ Vorname _____

Gruppe _____

Straße _____ Nr. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____ E-mail (wichtig!) _____

Mein/Unser **Jahresbeitrag** beträgt _____ € (Mindestbeitrag 24,- €) und wird bezahlt per:

☐ **Überweisung**
Der Mitgliedsbeitrag wird von mir/uns bis spätestens Oktober überwiesen auf das Konto der Sparkasse Nürnberg • IBAN: DE95 7605 0101 0010 3470 60 • BIC: SSKNDE77

☐ **Einzugsermächtigung**
Ich/Wir ermächtige/n Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. den jährlichen Mitgliedsbeitrag jeweils im Oktober des laufenden Jahres von u.a. Konto einzuziehen. Sollte sich die Bankverbindung ändern, wird dies dem Verein umgehend mitgeteilt.

Kontoinhaber*in

Name _____ Vorname _____

IBAN _____ BIC _____

Datum _____ Unterschrift _____

Unsere Datenschutzhinweise finden Sie unter https://kiss-mfr.de/datenschutzerklaerung. Mit meiner Unterschrift bin ich damit einverstanden, dass meine Daten bei Kiss Mittelfranken gespeichert werden. Ich kann diese Einwilligung jederzeit widerrufen. Bitte dazu eine E-Mail an weissenburg@kiss-mfr.de

Beitrittserklärung heraustrennen und per Post, E-Mail oder Fax an Kiss senden (s. Kontaktdaten S. 36).

Ab die Post!

k.

Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. ist Mitglied bei:

Der Paritätische
Landesverband Bayern e. V.
https://www.paritaet-bayern.de/startseite/

DAG SHG
Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.
https://www.dag-shg.de/

SeKo Bayern
Selbsthilfekoordination Bayern
https://www.seko-bayern.de/

Alle Kontaktadressen von Kiss Mittelfranken

Kiss Ansbach
Bahnhofsplatz 8, 91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80 / Fax 0981 972 24 82
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49 / Fax 0911 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de

Standort Erlangen
Henkestrasse 78, 91052 Erlangen
Tel. 09131 811 78 80 / Fax 09131 811 78 87
erlangen@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land
Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck
Tel. 09151 908 44 94 / Fax 09151 908 45 15
nuernberger-land@kiss-mfr.de

Kiss Roth•Schwabach
Sandgasse 5, 91154 Roth
Tel. 09171 989 73 70 / Fax 09171 989 73 71
roth@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen
Westliche Ringstraße 2, 91781 Weißenburg
Tel. 09141 976 21 72 / Fax 09141 976 21 74
weissenburg@kiss-mfr.de

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 23 73 96 64 / Fax 0911 234 94 48
shg-foerderung@kiss-mfr.de