

# Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen

## Ein Leitfaden

### Sie möchten eine Selbsthilfegruppe gründen?

Dann wird Ihnen dieser Leitfaden hoffentlich weiterhelfen. Für viele Menschen waren und sind solche Gruppen sinnvoll, für einige sogar eine ganz entscheidende Lebenshilfe. Wer eine Selbsthilfegruppe aufbaut, leistet wichtige Arbeit. Aber oft ist es keine ganz einfache Aufgabe. Damit Sie aus den Erfahrungen anderer lernen können, haben wir hier einige Informationen und Anregungen zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe zusammengestellt.

Sie werden hier nicht Antworten auf alle Ihre Fragen finden. Wir behaupten auch nicht, dass es den einen idealen Weg gibt. Aber es ist vielleicht nützlich für Sie, etwas darüber zu erfahren, wie andere Gruppen ihre praktischen Schwierigkeiten gelöst haben. Einiges hilft Ihnen in Ihrer speziellen Situation vielleicht kaum weiter; anderes trifft dagegen genau zu.

Suchen Sie sich die Tipps heraus, die Ihnen sinnvoll erscheinen für das, was Sie vorhaben. Einiges von dem, was Ihnen heute noch unbrauchbar erscheint, kann sich später als durchaus nützlich herausstellen, wenn die Gruppe erst einmal längere Zeit besteht.

### In diesem Leitfaden finden Sie Tipps zu folgenden Punkten:

1. Erste Schritte unternehmen
2. Die Selbsthilfegruppe organisieren
3. Räume finden
4. Die Gruppenarbeit gestalten
5. Den Rücken stärken
6. Selbsthilfekontaktstellen nutzen
7. Mit Fachleuten zusammenarbeiten
8. Öffentlich werden
9. Materialien erstellen
10. Geld beschaffen
11. Fördermittel beantragen
12. Sich weiter orientieren

---

#### Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 01 „Erste Schritte unternehmen“**

Diese Broschüre richtet sich an Menschen, die überlegen, eine neue Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Gehören Sie dazu? Welche Gründe haben Sie? Gibt es in Ihrem Leben Schwierigkeiten, vielleicht eine schwere Krankheit oder eine besonders belastende seelische oder soziale Situation, die es zu bewältigen gilt?

Wie auch immer – Sie sind entschlossen, sich mit anderen Menschen zusammenzutun, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder die Gründung einer neuen – so wie Sie es vorhaben – wird in der Regel angetrieben von zwei Motiven:

Erstens vom „Leidensdruck“. Das heißt, die Betroffenen nehmen selber wahr, dass sie in eine schwierige oder sogar bedrohliche Situation geraten sind, die ihr bisheriges Leben in Frage stellt. Sie sind dann damit konfrontiert, dass vieles sich verändert hat. Sie stellen für sich fest, dass es nicht so weitergehen kann wie früher, es muss etwas passieren. Man muss sich nach Hilfe umsehen, bei Freunden und Verwandten, bei Fachleuten – und vielleicht eben auch in einer Selbsthilfegruppe. Vielen Menschen fällt es sehr schwer (besonders vielen Männern!), das eigene Leiden und die eigenen Probleme zunächst vor sich selber und dann auch vor anderen einzugestehen. Leben wir doch in einer Gesellschaft, die Jugendlichkeit und Gesundheit, Tüchtigkeit und Erfolg, Durchsetzungs- und Konkurrenzfähigkeit hoch bewertet; und nun soll man Hilflosigkeit oder zumindest Hilfsbedürftigkeit eingestehen?!

Der „Leidensdruck“ ist hier ein wichtiger Motor, diese Hürde zu überwinden und sich anderen zu öffnen.

Zweitens vom „Prinzip Hoffnung“. Das heißt, dass Betroffene die Hoffnung haben, dass etwas zu machen ist – im Unterschied zu Resignation, Aufgabe, Verzweiflung. Und dass sie die Hoffnung haben, selbst etwas zur Besserung der Beschwerden und zur Lösung des Problems beitragen zu können – im Unterschied zur Übergabe der Verantwortung an professionelle Hilfesysteme, z.B. an die Medizin.

Ob jemand dazu in der Lage ist, das eigene Leiden zu spüren und die Hoffnung aufzubringen, selbst aktiv zu werden, hängt sicher ganz wesentlich von der eigenen Persönlichkeit ab, von der individuellen Lebensgeschichte, von Vorerfahrungen mit hilfreichen Beziehungen zu anderen und von der derzeitigen sozialen Umgebung.

Vielleicht wird Ihre Entschlusskraft und Ihr Mut auch dadurch gestärkt, wenn Sie von den positiven Wirkungen der Selbsthilfgruppenarbeit hören.

### **Betroffene und Fachleute berichten**

- von eindrucksvollen Erfolgen der Sucht-Selbsthilfe: hier werden durchaus lebensbedrohliche Krisen bewältigt,
- vom Rückgang von Depressionen und Ängsten bei seelischen Störungen,
- von einem anderen Umgang mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, die durch Selbsthilfgruppen zwar nicht geheilt, deren seelischen und sozialen Folgen aber erheblich gemildert werden können,
- davon, dass durch gute Gespräche manches Beruhigungs- oder Schmerzmittel ersetzt werden kann,
- davon, dass die Betroffenen in Selbsthilfgruppen über diagnostische und therapeutische Möglichkeiten oft viel besser informiert werden, was ein ganz wichtiger Schritt zu einem „mündigen Patienten“ ist,

- davon, dass Selbsthilfegruppen neue „Netzwerke“ bilden; das ist für unsere Gesellschaft, deren Zusammenhalt bröckelt und in der viele isoliert sind, von großer Bedeutung. Selbsthilfegruppen sind dabei ein Ort, wo sich der Einsatz für die eigenen Angelegenheiten, das soziale Engagement für Mitbetroffene und die Einmischung in die Lebensumstände verbinden können.

Nehmen Sie sich die Zeit, gründlich zu überlegen, ob Sie wirklich eine Selbsthilfegruppe gründen wollen. Die Frage, ob Sie das können, ist zunächst einmal zweitrangig. Zuerst müssen Sie entscheiden, ob Sie es wollen. Denn der Aufbau einer solchen Gruppe kostet Zeit, Geduld und manchmal auch ein wenig Geld. Lassen Sie sich auf keinen Fall von anderen zu einer Selbsthilfegruppen-Gründung drängen; es muss Ihr eigener ganz persönlicher Entschluss sein.

Es mag auch sein, dass die Reaktion auf diesen Entschluss bei Ihrer Familie, Ihren Freunden oder anderen wichtigen Personen nicht immer gleich positiv ist. Vielleicht wird man Sie sogar mit verschiedenen Bedenken konfrontieren, mit noch immer verbreiteten Vorurteilen gegenüber Selbsthilfegruppen, mit Hinweisen auf Schwierigkeiten und Belastungen, die auf Sie zukommen könnten. Solche Hinweise sollten Sie durchaus ernst nehmen und abwägen – sie können ja wirklich ihre Berechtigung haben. Andererseits sollten Sie sich aber auch nicht vorschnell entmutigen lassen. Natürlich ist aller Anfang schwer, aber viele andere haben es schon geschafft, warum nicht auch Sie?

Innerhalb der Gruppe werden Sie sich dann nicht mehr nur mit Ihren eigenen, sondern auch mit den Problemen anderer Menschen beschäftigen. Das kann gelegentlich ziemlich anstrengend sein. Andererseits kann die Selbsthilfegruppe Ihr Leben in mancherlei Hinsicht positiv verändern: Sie können Hilfe bei der Bearbeitung Ihrer Probleme bekommen, Sie werden neue Freunde finden, und vielleicht tun Sie (wieder) Dinge, die Sie sich nicht (mehr) zugetraut hätten.

Wir haben Ihnen hier nun eine Liste möglicher erster Schritte für die Gründung einer Selbsthilfegruppe zusammengestellt.

Natürlich müssen Sie letztlich Ihren eigenen Weg finden, und deshalb mag nicht alles für Sie interessant und wichtig sein. Suchen Sie sich das heraus, was Ihnen weiterhelfen könnte. Bekanntlich „führen viele Wege nach Rom“.

## **1. Suche nach Betroffenen**

Wenn Sie sich zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe entschlossen haben, gilt es zunächst zu überlegen, wo und wie Sie andere finden, die in gleicher Weise betroffen sind.

Beispielsweise können Sie

- in Ihrem Bekanntenkreis herumfragen,
- Ärzte, Sozialarbeiter und andere Fachleute darüber informieren, dass Sie weitere Interessierte suchen,
- Zettel an Anschlagbretter hängen: in der Bücherei, im Gemeindehaus, in Geschäften, in Arztpraxen, Apotheken usw.,
- den Pfarrer fragen, ob er andere Betroffene in der Gemeinde kennt,
- im Lokalblatt oder in einer Stadtilustrierten eine Anzeige aufgeben oder einen kleinen Artikel veröffentlichen lassen (Tipps dazu auf Blatt 8),
- bei einer Selbsthilfekontaktstelle vor Ort nachfragen, ob es andere Betroffene oder eine bereits bestehende Gruppe in Ihrer Umgebung gibt (siehe Blatt 6).

## 2. Das erste Treffen

Wenn Sie die ersten Mitstreiter gefunden haben, setzen Sie sich erst einmal zusammen – in Ihrer Wohnung, im Gemeindehaus, in einem ruhigen Hinterzimmer einer Gaststätte. (In Gaststätten besteht leider meist Verzehrzwang. Das kostet unnötig Geld und ist auch aus anderen Gründen für dauerhafte Gruppentreffen nicht besonders gut geeignet.) Wenn es Ihnen oder den anderen nötig erscheint, treffen Sie sich ruhig häufiger, bevor Sie endgültig beschließen, über längere Zeit miteinander zu arbeiten. Es nützt nichts, die Sache zu überstürzen. Je mehr Gedanken Sie sich vorher machen, desto eher beugen Sie späteren Schwierigkeiten vor oder sind besser gegen solche gewappnet.

Beim ersten, vielleicht noch informellen Treffen sollte unbedingt die Raumfrage angesprochen werden: „Wo wird sich die Gruppe das nächste Mal treffen? Welche Räume kommen für die regelmäßigen Gruppentreffen in Frage?“ (Vorschläge dazu auf Blatt 3)

Auch die folgenden Punkte sollten schon einmal besprochen werden:

- „Was wollen wir überhaupt?“
- Selbsthilfegruppen können alle möglichen Absichten verfolgen (Hinweise dazu auf Blatt 4). Fragen Sie sich, was Sie hauptsächlich erreichen wollen, und fangen Sie mit dem an, was Ihnen am wichtigsten erscheint. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor!
- „Wer soll mitmachen?“
- Soll die Gruppe nur aus direkt Betroffenen bestehen oder nur aus Angehörigen oder aus beiden?
- „Wie viele sollen mitmachen?“

Selbsthilfegruppen können klein und groß sein. Überlegen Sie sich, welche Größe Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Setzen Sie die erwünschte Mitgliederzahl nicht zu hoch an, die Gruppe wird sonst leicht unübersichtlich, unpersönlich oder gar bürokratisch. Wenn sich Ihr Zusammenschluss erst einmal gefestigt hat, können Sie gemeinsam mit den anderen immer noch über eine Erweiterung des Kreises nachdenken.

Weiter ist zu klären:

- „An welchem Tag, zu welcher Uhrzeit, wie lange und an welchem Ort will die Selbsthilfegruppe sich künftig treffen?“
- „Sollen Getränke angeboten werden, und darf geraucht werden?“
- Dahinter verbirgt sich auch die Frage, ob der Gruppe daran gelegen ist, es sich möglichst gemütlich zu machen, oder ob sie sich eher eine „Arbeitsatmosphäre“ schaffen möchte.
- „Sollen sich die Teilnehmer in eine Liste eintragen, oder ist es besser, untereinander die Anonymität zu wahren?“
- „Ist es nötig und richtig, Geld für entstandene Unkosten zu sammeln?“ (siehe dazu auch Blatt 10)
- „Soll jedes Mal zu den Gruppensitzungen eingeladen werden und ggf. von wem?“
- Auf welche Regelung Sie sich hier einigen, hängt natürlich sehr von der Häufigkeit der Treffen ab.

## 3. Zum Umgang in der Gruppe

Viele stellen sich vor, dass es in Selbsthilfegruppen immer sehr anstrengend und ernst zugeht, dass pausenlos über Probleme gesprochen wird. So stimmt das aber gar nicht. Nur wenn Ernsthaftigkeit und Heiterkeit in der Gruppe erlebt werden, kann eine Atmosphäre entstehen, in der Sie sich wohl fühlen und in der persönliche Veränderungen und Entwicklungen möglich sind. Sie sollten deshalb in der neuen Gruppe gleich am Anfang überlegen, wie Sie ein vertrauensvolles und angenehmes Klima schaffen.

Sie sollten dabei z.B. darüber sprechen und verabreden,

- ob Sie sich als Mitglieder der neu gegründeten Gruppe siezen oder duzen wollen,
- ob Sie Ihre Telefonnummern austauschen, damit alle zueinander Kontakt aufnehmen und auch jenseits der Gruppentreffen miteinander sprechen können. Die einzelnen hätten dann auch die Möglichkeit, den anderen mitzuteilen, wenn man mal wegbleibt. Das erspart der Gruppe Verunsicherung und so manches Rätselraten,
- ob und wie Sie anfallende Arbeiten gemeinsam tun und nicht einzeln.

**Zum Schluss noch ein wichtiger Hinweis:**

Erkundigen Sie sich bei der NAKOS, ob es in Ihrer Nähe eine Selbsthilfekontaktstelle (siehe Blatt 6) gibt. Bei solchen Einrichtungen finden Sie nämlich Fachleute, mit denen Sie die hier dargestellten Fragen und Schritte schon frühzeitig besprechen können. Es muss ja nicht bei jeder Selbsthilfegruppengründung das Rad neu erfunden werden!

---

**Einlegeblatt 01 „Erste Schritte unternehmen“  
Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 02 „Die Selbsthilfegruppe organisieren“**

Damit Sie eine Vorstellung von der Vielfalt der Selbsthilfelandchaft bekommen, stellen wir Ihnen im Folgenden vier verschiedene Typen von Selbsthilfegruppen vor. Diese Darstellung soll für Sie auch eine Anregung zum Nachdenken sein, nämlich darüber, welche Form Sie sich für Ihre Selbsthilfegruppe wünschen, worauf es Ihnen ankommt und wie das wohl am besten zu verwirklichen ist.

1. In einer kleinen Gesprächsgruppe kommen ca. sechs bis zwölf Personen zusammen, um regelmäßig über ihre gemeinsamen Probleme, Schwierigkeiten, Anliegen zu reden. Sie organisieren sich partnerschaftlich und gleichberechtigt, es gibt keinen Leiter, keine Tagesordnung und keine Formalien. Das Gruppengespräch ergibt sich meist wie von selbst; es wird dazu kein spezielles Programm benötigt. Wenn Störungen auftreten, dann können diese durch gemeinsame Selbstreflexion, durch Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen oder durch Beratung mit einem Außenstehenden behoben werden, z.B. mit einer Mitarbeiterin oder einem Mitarbeiter einer Selbsthilfekontaktstelle (siehe Blatt 6).

2. Manche Gruppen (z.B. von Krebs- oder Rheumakranken, Frauen in der Lebensmitte, „Dicken“ oder Eltern hyperaktiver Kinder) wenden sich auch an andere Gleichbetroffene, an deren Angehörige und an die Öffentlichkeit. Sie bieten Informationen und Beratung an. Es werden dann persönliche Dienstleistungen nicht nur für die Mitglieder der eigenen Gruppe angeboten, sondern auch für Außenstehende, die keine Beteiligung an der Gruppenarbeit wünschen. Das kann mitunter sogar in institutionalisierter Form geschehen, z.B. in Sprechstunden oder eigenen kleinen Beratungsstellen.

3. Gesundheits- und Umweltbewusstsein nehmen ständig zu. Aus dieser Situation heraus haben sich immer mehr Selbsthilfegruppen gegründet, die die Ursachen ihrer Betroffenheit vorrangig nicht als ihr persönliches, sondern als ein gesellschaftliches Problem begreifen (z.B. Pseudo-Krupp-Gruppen, „Graue Panther“, Aktionskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe). Um die in der Gruppe gewonnenen Einsichten und Kräfte zu bündeln, sie auch politisch wirksam werden zu lassen, sind solche Selbsthilfegruppen stärker strukturiert und organisiert. Sie wählen sich häufig Sprecherinnen oder Sprecher und konzentrieren sich insbesondere auf die Öffentlichkeitsarbeit. Die Arbeit an Sachthemen, etwa zur Erstellung von Aufklärungsbroschüren oder Literaturlisten, Hinweise auf besonders spezialisierte Einrichtungen und Fachleute oder Informationen über alternative Versorgungs- und Entwicklungsmöglichkeiten rangieren in der Gruppenarbeit meist vor der psychologischen Orientierung. Das soziale und politische Engagement für andere ist von hoher Bedeutung – allerdings unter Betonung der Perspektive von Betroffenen für Betroffene.

4. Manche Gruppen, insbesondere von chronisch Kranken und Behinderten, sind Mitglied größerer Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene (z.B. Multiple Sklerose Gesellschaft, Rheuma-Liga, Deutscher Diabetiker Bund). Solche Selbsthilfeorganisationen sind meist hochstrukturiert und als gemeinnützige Vereine eingetragen, sie erheben Mitgliedsbeiträge, sammeln zum Teil erhebliche Spendenbeträge. Sie verbreiten Informationen über Broschüren und Mitgliederzeitungen. In diesen Organisationen vertreten Betroffene, Förderer und mit dem Problem befasste Fachleute gemeinsam die Interessen der meist recht großen Patientengruppen nach außen, z.B. gegenüber Krankenkassen und anderen Versicherungsträgern, Ärzteschaft, Politik und Verwaltung. Dies geschieht beispielsweise zur Änderung von Finanzierungsregelungen in der Versorgung, zur Einflussnahme auf die Gesetzgebung und zur Forschungsförderung. Insbesondere in den Geschäftsstellen solcher Selbsthilfeorganisationen hat sich enormes Know-how wie erhebliche professionelle Kompetenz angesammelt, oft noch ergänzt durch wissenschaftliche Beiräte. Das betrifft Fragen der Organisation und des Managements, der sozialen und rechtlichen Beratung für Betroffene, der medizinischen oder weiteren fachlichen

Information. Die Betreuung und Versorgung haben teilweise ein hohes Niveau erreicht, die Aktivierung der Betroffenen selber bleibt hingegen manchmal zurück. Die großen Selbsthilfeorganisationen bemühen sich aber verstärkt, auch die örtliche Arbeit in kleinen Selbsthilfegruppen zu fördern.

Selbsthilfegruppen können also ganz unterschiedlich arbeiten und dafür verschiedene Organisationsstrukturen und Arbeitsweisen wählen. Die Grenzen zwischen den verschiedenen Typen sind dabei aber oft fließend, und es gibt zahlreiche Mischformen.

Wenn Sie nun prüfen, was Sie in Ihrer eigenen Gruppe eigentlich tun und erreichen wollen, ist es wichtig, die Organisationsform daran anzupassen. Die folgenden Punkte können dabei eine Rolle spielen:

### **Die Größe der Gruppe**

Solange die Gruppe nicht mehr als ein Dutzend Mitglieder umfasst, kann im allgemeinen alles im offenen Gruppengespräch geklärt werden. Bei größeren Gruppen wird es sinnvoll, über andere Kommunikationsformen, wie z.B. die Wahl eines Versammlungsleiters oder die Bildung von Untergruppen, nachzudenken. Größere Versammlungen mit zahlreichen Mitgliedern werfen besondere Schwierigkeiten auf, da viele gar nicht zu Wort kommen können. Sie können sich dann an den Rand gedrängt fühlen und leicht das Interesse an einer weiteren Beteiligung verlieren.

### **Die Zahl der aktiven Teilnehmer**

Man kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, dass sich möglichst viele Mitglieder an den Aufgaben, die in der Gruppe zu erledigen sind, beteiligen. Es darf sich nicht zu viel auf eine Person oder auf einige wenige konzentrieren – sonst entstehen Belastungen und Abhängigkeiten, die auf Dauer weder für die Gruppe noch für die betreffenden Personen günstig sind. Besonders trifft dies auf die Person zu, die die Gruppe gegründet hat, die dann oft über Jahre die Leitung innehat. „Es will ja kein anderer machen!“, heißt es einerseits. Andererseits aber auch: „Die lassen ja keinen anderen ran!“

Am besten ist es, wenn jedes Mitglied irgendwann einmal eine Tätigkeit übernimmt. Besonders produktiv sind sicher solche Selbsthilfegruppen, in denen Geben und Nehmen – auf die Dauer – bei allen Mitgliedern möglichst gleich ist. Selbstverständlich spielen hier auch begrenzte Möglichkeiten durch eine Erkrankung oder Behinderung oder unterschiedliche Talente und Erfahrungen eine Rolle.

### **Die Entscheidungsbefugnis**

Die meisten Selbsthilfegruppen sind basisdemokratisch organisiert, d.h. Entscheidungen werden von allen anwesenden Mitgliedern gemeinsam getroffen. Das ist ein sehr gutes Prinzip, kann aber auch Schwierigkeiten mit sich bringen. Manchmal erfordert es die Größe der Gruppe, dass ein Vorsitz, ein Sprecherrat oder eine Kommission zu bestimmten Fragen gewählt wird. Dann müssen Sie sich überlegen: Soll dieses Gremium die anfallenden Entscheidungen selber treffen oder soll es lediglich Vorschläge ausarbeiten und vorlegen, über die dann alle Mitglieder die Entscheidung treffen? Falls ein solches Gremium gewählt wird, sollte es eine begrenzte Amtszeit haben, nach der dann neu gewählt wird.

### **Vereinsgründung**

Vielleicht erwägen Sie auch die Rechtsform des gemeinnützigen eingetragenen Vereins (e.V.). Insbesondere wenn Sie Spenden oder Bußgelder einwerben (vgl. Blatt 10) oder Fördermittel beantragen wollen (vgl. Blatt 11), ist dies zu überlegen, weil diese Rechtsform meist zur

Voraussetzung dafür gemacht wird. Wenn Sie sich für diesen Weg entscheiden sollten, sind gesetzlich vorgeschriebene Formalitäten zu beachten. Entsprechende „Ratgeber“ sind für wenig Geld in jeder Buchhandlung zu kaufen. Darüber hinaus empfiehlt es sich, bei Fachleuten aus dem Verbandsbereich (evtl. Juristen und Steuerexperten) Rat zu suchen. Solange die Gruppe klein ist und eine Vereinsgründung für die Ziele der Gruppenarbeit nicht wichtig ist, verzichten Sie besser auf diese Formalien, weil sie zusätzliche Arbeit machen und unnötigen bürokratischen Aufwand bedeuten.

Einige Organisationen bieten dazu auch Arbeitshilfen an (vgl. Blatt 12). Im Buchhandel gibt es auch allgemeine Vereinsratgeber, durch die Sie sich kundig machen können.

Überlegen Sie sich also gut, wie die Gruppe organisiert sein soll. Einerseits muss sie formell genug aufgebaut sein, um nicht ständig über ungeklärte organisatorische Probleme zu stolpern. Andererseits soll sie so informell wie möglich sein, damit die Kontakte persönlich bleiben, Menschen ihre Gefühle und Ansichten in der Gruppe frei äußern können und neue Mitglieder sich wohl fühlen. Es ist nicht ganz leicht, hier die richtige Balance zu finden. Die erfolgreiche Arbeit vieler Selbsthilfegruppen zeigt aber, dass das mit Geduld zu schaffen ist.

Einige Mitglieder werden die Gruppe nur als Übergangshilfe nutzen. Sie werden nicht mehr mitmachen, sobald es ihnen besser geht oder wenn sie die gewünschten Informationen erhalten haben. Das passiert mehr oder weniger in allen Selbsthilfegruppen und sollte Sie daher nicht beunruhigen. Es kann aber auch sein, dass es in der Gruppe unausgesprochene Schwierigkeiten gibt, die einige veranlassen, vorzeitig auszuscheiden. Falls Sie dieses Gefühl haben, sollten Sie es im Interesse der gesamten Gruppe auf jeden Fall ansprechen. Überhaupt ist es sehr hilfreich, wenn eine Selbsthilfegruppe ab und zu einmal innehält, über die eigene Arbeit nachdenkt, zurückschaut und neue Vorsätze für die Zukunft fasst. („Was machen wir hier eigentlich?“ „Kommt hier jeder auf seine Kosten?“ „Welche Bedürfnisse werden wie gut befriedigt, und welche geraten ganz in Vergessenheit?“ „Wie können wir noch besser und zu unser aller Zufriedenheit miteinander arbeiten?“)

Manche Schwierigkeiten und Probleme lassen sich vermeiden durch die Beratung mit anderen, die schon Erfahrung in der Arbeit von Selbsthilfegruppen haben. Das können Mitglieder anderer Selbsthilfegruppen sein (vgl. die Bücher- und Broschürentipps auf Blatt 12) oder Fachleute der Selbsthilfegruppenunterstützung, wie Sie sie in Selbsthilfekontaktstellen finden (vgl. Blatt 6).

---

**Einlegeblatt 02 „Die Selbsthilfegruppe organisieren“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



Wenn die ersten Fragen geklärt sind, ist es an der Zeit, einen Raum für die kommenden Gruppentreffen zu suchen, der wirklich geeignet und für alle Gruppenmitglieder gut zu erreichen ist. Vielleicht fällt Ihnen ja ein passender Raum ein, den Sie von einer anderen Veranstaltung her oder aus anderen Zusammenhängen kennen.

Für das erste Treffen (ggf. auch für die ersten) kommt zur Not auch eine Privatwohnung in Frage. Aber für die eigentlichen Sitzungen empfiehlt sich ein neutraler Raum. Privatwohnungen sind deshalb nicht so gut geeignet, weil viele Menschen Hemmungen haben, zu fremden Leuten in die Wohnung zu gehen. Auch ist dann immer ein Gruppenmitglied unweigerlich als Gastgeber in einer Sonderposition. Und es gibt auch organisatorische Nachteile: Sollte der Gastgeber nämlich einmal verhindert sein, würde plötzlich ein akutes Raumproblem entstehen und der Aufwand zur Organisation des Treffens und zur Planung des nächsten wäre groß.

Neutrale Räume kann es z.B. geben bei:

- Volkshochschulen und Bildungsstätten,
- Kirchengemeinden,
- Bürgerhäusern und Gemeindeverwaltungen,
- Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband),
- Schulen, Kindergärten und Jugendfreizeitheimen,
- Krankenhäusern und Kliniken,
- Praxen von Ärzten oder Psychologen,
- Gesundheits-, Sozial- und Arbeitsämtern,
- Krankenkassen,
- psychosozialen Beratungsstellen,
- selbstverwalteten Projekten.

Meist können die örtlichen / regionalen Selbsthilfekontaktstellen (vgl. Blatt 6) bei der Raumsuche weiterhelfen, oder sie verfügen sogar über eigene Räumlichkeiten.

### **Was ist bei der Wahl des Gruppenraums zu beachten?**

Einige Anhaltspunkte für die Raumwahl:

- Ist der Raum für Neue leicht zu finden und auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar?
- Hat er die richtige Größe?
- Ist die Einrichtung geeignet? Sind genügend bequeme Stühle da; lassen diese sich ggf. im Kreis aufstellen, so dass das Gruppengespräch leichter fällt?
- Ist der Raum für behinderte Menschen zugänglich (falls solche zur Gruppe gehören)?
- Ist der Raum einigermaßen ruhig?
- Ist er am geeigneten Wochentag und zur gewünschten Tageszeit verfügbar?
- Gibt es aus äußeren Gründen eine zeitliche Begrenzung für die Treffen, z.B. weil der Hausmeister zu einer bestimmten Zeit Feierabend macht?
- Können Sie so viel Vertrauen erwecken, dass man Ihnen einen eigenen Schlüssel aushändigt? Eventuell gegen Hinterlegung eines Pfandbetrages oder mit einem richtigen Nutzungsvertrag.
- Und besonders wichtig: Hat der Raum eine angenehme Atmosphäre? Können Sie sich dort wohl fühlen?

Sie werden wahrscheinlich nicht so leicht einen Raum finden, der alle Wünsche erfüllt. Nehmen Sie den, der vorläufig am geeignetsten erscheint – vielleicht finden Sie ja im Laufe der Zeit noch einen besseren.

### **Wie soll der Gruppenraum gestaltet werden?**

Der Gruppenraum sollte eine angenehme Atmosphäre haben, und man sollte dort heimisch werden können. Zweckmäßig für die Arbeit soll er außerdem sein. Sehen Sie sich also um: Welche Möbel gibt es, und wie sind sie angeordnet? Reichen die Sitzgelegenheiten aus? Gibt es Tische, und brauchen Sie sie überhaupt? Fehlt etwas, was Sie benötigen?

Bei manchen Räumen gibt es gar keine oder nur eine sehr beschränkte Gestaltungsmöglichkeit. Das kann dann bedeuten, dass sie für die dauerhaften Gruppensitzungen nicht geeignet sind.

Für das offene Gruppengespräch ist es am besten, die Stühle kreisförmig aufzustellen, weil dann alle untereinander Blickkontakt haben und sehen, wer gerade spricht und an wen sich jemand wendet. Außerdem ist der Kreis ein schönes Symbol für den Gruppenzusammenhalt.

Viele Selbsthilfegruppen – insbesondere solche, bei denen das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht – berichten, dass sich das Mobiliar und die Ausstattung des Raumes letztlich als doch nicht so wichtig herausstellen, denn die „innere Atmosphäre“ sei es, auf die es bei einer Selbsthilfegruppe viel mehr ankomme.

### **Kann man Räume kostenlos nutzen?**

Oft wird für die Benutzung von Räumen Miete verlangt. Aber fragen Sie ruhig erst einmal nach, ob Sie Ihren Raum nicht kostenlos nutzen dürfen. Vielleicht erzählen Sie den Verantwortlichen kurz, wozu Sie ihn brauchen, und erläutern Sie, dass Ihre Gruppe vom persönlichen Engagement der Mitglieder getragen wird und keine Mittel für die Miete zur Verfügung hat. Viele Menschen sind überraschend hilfsbereit, wenn es um eine gute Sache geht!

Selbsthilfekontaktstellen haben meist, jedoch nur in begrenzter Anzahl, eigene Räume, die sie den Gruppen kostenlos oder gegen geringe Nutzungsentgelte zur Verfügung stellen können.

---

**Einlegeblatt 03 „Räume finden“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 04 „Die Gruppenarbeit gestalten“**

Jede Selbsthilfegruppe muss ihren eigenen Weg finden und selber bestimmen, was sie tun und was sie lassen will. Das ist geradezu ein Kernelement der Selbsthilfegruppen-Idee.

Die Gestaltung Ihrer Gruppenarbeit und die Entwicklung Ihrer Ziele wird ganz wesentlich von Ihren Gründen für den Aufbau der Selbsthilfegruppe und von den Gründen der anderen Gruppenmitglieder abhängen.

### **Was sind Gründe für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?**

Die Gründe für die Teilnahme an der Gruppe sind für jeden Menschen unterschiedlich und meist sehr persönlich. Deswegen ist es hilfreich, sich zunächst darüber zu verständigen. Sie sollten in der Gruppe ausführlich über Ihre Motive, Wünsche, Hoffnungen, aber auch über Ihre Ängste und Befürchtungen sprechen. Es wird sich dann herausstellen, worin man übereinstimmt, was eine gute Ergänzung zu den eigenen Ansichten und Absichten darstellt, wo sie möglicherweise aber auch nicht vereinbar sind.

Beweggründe können beispielsweise sein:

- aus Verzweiflung herauszufinden und wieder Mut zu fassen,
- der Wunsch, sich selber in der Begegnung mit anderen Menschen besser kennenzulernen,
- mehr Informationen zu bekommen,
- Unterstützung und Verständnis bei Menschen zu finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung kennen,
- neue Freundschaften in einem Kreis zu schließen, in dem man sich anerkannt und verstanden fühlt,
- andere Menschen in der Gruppe zu unterstützen,
- gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen,
- die Öffentlichkeit über Probleme und Missstände zu informieren,
- sich für Maßnahmen zur Lösung bestimmter Probleme einzusetzen,
- das Leben trotz einer schweren Krankheit zu bewältigen,
- die eigene Isolation zu überwinden,
- auf das medizinische oder soziale Versorgungssystem Einfluss zu nehmen.

### **Was kommt für Ihre Gruppenarbeit in Frage?**

Wir haben im Folgenden einige mögliche Arbeitsaufgaben und Aktivitäten von Selbsthilfegruppen zusammengestellt. Was davon für Sie in Frage kommt, hängt natürlich vom Thema Ihrer Gruppe ab, sowie von den Wünschen und von den Fähigkeiten der Mitglieder. (Selbstverständlich können Sie sich dabei auch bei anderen bereits bestehenden Gruppen und Vereinigungen informieren und orientieren; siehe dazu auch die Bücher- und Broschürenhinweise auf Blatt 12.)

### **Hilfe annehmen – Hilfe geben**

Selbsthilfegruppen unterscheiden sich von anderen Gruppenangeboten (z.B. Schulungen, Kursen oder Therapiegruppen) dadurch, dass es hier nicht einen ausgewiesenen Leiter (Trainer, Therapeuten) gibt, der aufgrund besonderer Qualifikation professionell oder als ehrenamtlicher Helfer anderen hilft, sie behandelt, betreut, versorgt, schult o.ä.

In Selbsthilfegruppen hingegen finden Prozesse des Hilfe-Gebens und Hilfe-Annehmens wechselseitig zwischen gleichermaßen Betroffenen statt. Man wechselt immer wieder zwischen einer Art „Patientenrolle“ und der „Helferrolle“ hin und her. Bei einem optimalen Gruppenverlauf sind die jeweiligen Anteile sogar ausgeglichen. Jedes Mitglied sollte seine Fähigkeiten und

Erfahrungen einbringen und jedes von den anderen in der Gruppe profitieren.

Knapp gesagt, bedeutet das: In einer Selbsthilfegruppe hilft der eine dem anderen und der wieder ihm (wechselseitige Hilfe). Und jeder zeigt, wie er sich selber hilft, und dient dadurch den anderen als Selbsthilfe-Vorbild.

In einer aktuellen Situation wird es aber immer auch Unterschiede geben, z.B. zwischen solchen Gruppenmitgliedern, die gerade in einer Krise stecken oder einen Rückschlag erleiden, und solchen, die gerade stabilisiert sind und den anderen Hoffnung geben können. Auf Dauer aber sollen sich – wie gesagt – möglichst alle aktiv und eigenverantwortlich beteiligen.

### **Tipps und Informationen**

Die Selbsthilfegruppen-Idee geht davon aus, dass die meisten Betroffenen mehr oder weniger gut über ihre Problematik, über ihre Erkrankung etc. Bescheid wissen. Vor allem wissen sie doch am besten – besser auch als viele Fachleute –, was es heißt, damit zu leben! Man spricht vom „Expertentum der Betroffenen“, von erlebter und erlittener Kompetenz – im Unterschied zur erlernten Kompetenz der Experten.

Wenn Sie dies ernst nehmen und Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen in der Gruppe zusammentragen und miteinander kombinieren, werden Sie erstaunt sein, wie viel in einer Selbsthilfegruppe steckt und wie jedes Mitglied davon profitieren kann.

Gleichzeitig gibt es außerhalb Ihrer Selbsthilfegruppe natürlich auch weiterhin Experten, die Sie bei Fragen, bei Unsicherheiten, bei Hilfewünschen hinzuziehen können, die Sie aber auch über Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen informieren sollten.

Ungenügende Information und damit verbundene Ängste und Verunsicherung werden von vielen Betroffenen immer wieder beklagt; Selbsthilfegruppen bieten hier ein erfolgreiches Gegenmittel.

Praktisch alle Selbsthilfegruppen kümmern sich um diese beiden Aufgaben der gegenseitigen Hilfe und der Informationsweitergabe – und wahrscheinlich wollen auch Sie in Ihrer Gruppe dies tun. Ob und wann noch weitere Vorhaben und Aktivitäten, auf die wir im weiteren hinweisen, für Sie in Frage kommen, müssen Sie in Ihrer Gruppe entscheiden. Überstürzen Sie nichts, und setzen Sie sich nicht unter Druck. Manches ist vielleicht gar nicht sinnvoll oder (noch) nicht geeignet.

### **Dienstleistungen anbieten**

Manche Selbsthilfegruppen entwickeln bestimmte Dienste für ihre Mitglieder: Sie richten eine Krabbelstube oder eine Babysitter-Vermittlung ein, sie führen Gymnastik- oder Entspannungskurse durch, sie organisieren die Nutzung von Turnhallen oder Schwimmbädern unter besonders günstigen Bedingungen und ähnliches mehr.

Einige Selbsthilfegruppen kommen im Laufe ihrer Arbeit an einen Punkt, wo sie Beratung und Unterstützung auch für solche Betroffene anbieten (wollen), die nicht oder noch nicht Mitglieder der Gruppe sind. Insbesondere neue Gruppen sollten in dieser Beziehung allerdings erst einmal vorsichtig sein und sich gründlich überlegen, ob sie das, was sie an kleinen oder großen Diensten anbieten wollen, auch tatsächlich auf Dauer und verlässlich leisten können. Vor allem die anfallenden Kosten und der Zeitaufwand müssen sorgfältig abgewogen werden. Manche Arten von Hilfe lassen sich besser informell von Mitglied zu Mitglied leisten als durch die Gruppe insgesamt. Andere Unterstützung können Sie vielleicht über bestehende Organisationen und Einrichtungen bekommen.

Wenn die Gruppe sich doch entscheidet, selber eine Art von Dienstleistung anzubieten: Ziehen Sie die Sache am Anfang nicht gleich zu groß auf. Fangen Sie klein an, und lassen Sie es wachsen. Gut Ding will Weile haben!

## Freizeitgestaltung

Soweit die Mitglieder Spaß daran haben und es sich leisten können, kann es für das Gruppenklima und den Zusammenhalt positiv sein, wenn die Gruppe ab und zu etwas unternimmt. Zum Beispiel:

- ein gemeinsames Essen,
- ein Kinderfest,
- einen Ausflug ins Grüne,
- eine Filmvorführung,
- einen Tanzabend,
- eine Dampferfahrt,
- einen Museumsbesuch,
- einen Kaffeenachmittag,
- ein gemeinsames Wochenende.

Solche Aktivitäten sind besonders wichtig für Menschen, die sich wegen einer Behinderung oder chronischen Erkrankung sozial sehr zurückgezogen haben.

Viele schämen sich oder sind stark verunsichert, was ihre Leistungsfähigkeit angeht. Diese zu stärken, Lebensgeister wieder zu wecken, noch bestehende Möglichkeiten wiederzuentdecken und auszuprobieren, statt nur den verlorenen nachzutauern, das kann durch gemeinsame Freizeitaktivitäten gelingen. Gemeinsam sind Sie nicht nur stärker, sondern auch mutiger! Allerdings sollte die Gruppe nicht zu einem reinen Vergnügungsverein werden. Sie müssen das richtige Verhältnis zwischen Unterhaltung und Ernsthaftigkeit finden; das ist eine Frage der Balance. Schließlich sind Selbsthilfegruppen im Kern Arbeitsgruppen, nämlich für die Arbeit an persönlichen und gesellschaftlichen Problemen und Schwierigkeiten. Ausnahmen sind natürlich solche Gruppen, die die Freizeitgestaltung als das zentrale oder gar das einzige Problem ansehen, mit dem sie sich beschäftigen wollen.

## Aktionen und Veranstaltungen durchführen

Aktionen und Veranstaltungen zu planen und durchzuführen, muss nicht gleich bedeuten, dass die Gruppe Protestmärsche und Kundgebungen veranstaltet, um die Öffentlichkeit auf bestimmte Mängel und Missstände aufmerksam zu machen und sich für Änderungen einzusetzen. Viel häufiger sind begrenztere Vorhaben: Die Gruppe macht einen Informationsstand, um Interessierte über die Gruppe aufzuklären und ggfs. neue Mitglieder zu gewinnen. Oder sie organisiert eine Vortragsveranstaltung mit Fachleuten und lädt dazu die Presse ein usw.

Aktionen und Veranstaltungen bedeuten oft einen zeitweiligen Aufschwung für die Gruppe. Alle sind begeistert und beteuern, dass sie auf jeden Fall mitmachen wollen. Aber Sie müssen sich rechtzeitig fragen: Schaffen wir das auch, ohne uns zu überfordern? Ungeklärt bleibt oft auch, was nach der Aktion oder Veranstaltung kommt.

(Weitere Überlegungen zur Öffentlichkeitsarbeit siehe Blatt 8.)

## Schritt für Schritt

Unterschiedliche Vorhaben und Handlungen brauchen unterschiedliche Wege. Es gibt unzählige Möglichkeiten, Aktivitäten zu entfalten. Lassen Sie sich von der Fülle der Möglichkeiten nicht abschrecken. Suchen Sie sich diejenige heraus, die die Gruppe unternehmen will und kann. Einiges von dem, was heute noch zu zeitaufwändig und zu schwierig ist, kann vielleicht später verwirklicht werden. Denken Sie dabei immer daran zu klären, was organisatorisch, personell und finanziell geleistet werden kann.

---

**Einlegeblatt 04 „Die Gruppenarbeit gestalten“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 05 „Den Rücken stärken“**

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die sich mit ihrer „Betroffenenkompetenz“ in ihren eigenen Schwierigkeiten und Problemen oft schon sehr gut auskennen. Die Gruppe ist Ihre Gruppe, und Sie und die anderen Mitglieder sind für das Geschehen verantwortlich. Dennoch haben es viele Gruppen als hilfreich erfahren, zusätzlich unterstützt zu werden. Zu gewissen Zeiten kann es für den Fortbestand einer Gruppe unerlässlich sein, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.

Das richtige Maß ist auch hier wichtig. Dieser Abschnitt gibt einige Anhaltspunkte dafür, wann zusätzliche Hilfe sinnvoll sein kann, von wem Sie sie erhalten können und welche Arten von Hilfe sich als wertvoll erwiesen haben. Wenn Sie alles nutzen, was möglich ist, laufen Sie Gefahr, dass die Gruppe ihre Selbständigkeit verliert. Es ist besser, wählerisch zu sein und genau zu überlegen, was Sie wirklich brauchen und von wem Sie es annehmen möchten.

Haben Sie keine Scheu, Hilfsangebote auch einmal abzulehnen, wenn Sie lieber selbstständig weiterkommen wollen.

### **Wann kann Hilfe besonders sinnvoll sein?**

#### **1. Wenn die Gruppe gerade beginnt**

Selbsthilfegruppen können vor allem zu Beginn ihrer Arbeit von einer Unterstützung durch Außenstehende profitieren. Die Anfangsphase einer Gruppe ist eine Zeit der Unsicherheit, Infragestellung und Verletzbarkeit, und viele finden eine Unterstützung und Ermutigung zu diesem Zeitpunkt als eine große Erleichterung.

#### **2. Wenn die Gruppe sich ändert**

Viele Gruppen verändern sich während ihrer Arbeit. Die Anzahl oder die Zusammensetzung der Mitglieder wechselt, oder die Ziele der Gruppenarbeit werden andere. Es kann sein, dass die Mitglieder mit solchen Veränderungen ganz gut umgehen können. Um so besser! Aber einige Gruppen haben die Erfahrung gemacht, dass dies Zeiten sind, in denen sie Hilfe von außerhalb annehmen möchten – und wenn es nur ein Außenstehender ist, der einem Rückmeldung über das eigene Tun und ggf. Bestärkung gibt oder der über die Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppen in ähnlichen Situationen berichten kann. Die Verantwortung für das weitere Vorgehen bleibt ganz bei der Selbsthilfegruppe. Sie sucht sich aber einen „Dialogpartner“, der aus anderer Perspektive auf die Fragestellung schauen kann, neue Ideen und Anregungen einbringt, auch einmal scheinbar Selbstverständliches in Frage stellt. („Das haben wir schon immer so gemacht.“ „Warum eigentlich?“)

#### **3. Wenn die Gruppe in eine Krise gerät**

Man geht immer von der Hoffnung aus, dass alles gut geht und die Selbsthilfegruppe erfolgreich arbeitet. Es ist aber ganz normal, dass – wie in jeder menschlichen Beziehung übrigens – manchmal unerwartete Schwierigkeiten in der Kommunikation auftreten. Das Engagement in Selbsthilfegruppen führt ja nicht zwangsläufig zu Problem- und Konfliktfreiheit. Es bietet vielmehr eine Möglichkeit, sich mit Problemen und Konflikten bewusst und solidarisch auseinanderzusetzen. Dies kann aber eine Gruppe auch zeitweilig überfordern. Es kann in einer solchen Krisenzeit sinnvoll sein, dass eine Selbsthilfegruppe sich spezielle Hilfe sucht, eine gruppendynamische Beratung oder eine Supervision, wie die Fachleute es nennen würden.

## **Wer kann Ihnen diese Hilfe geben?**

Sie können sich an eine Reihe von Einrichtungen und Organisationen wenden:

### **Selbsthilfekontaktstellen**

In immer mehr Städten und Regionen der Bundesrepublik Deutschland gibt es Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen und Interessierte. Spezielle Einrichtungen sind die Selbsthilfekontaktstellen (über 235 im Dezember 2012). Diese Einrichtungen haben spezielles Personal und Ressourcen und machen ein umfassendes Unterstützungsangebot. In Gesprächen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern dort können Sie klären, wie Sie Rückenstärkung bekommen. Es hat sich gezeigt, dass bei Selbsthilfekontaktstellen folgende Hilfen oft in Anspruch genommen werden:

- Hilfen bei der Gruppengründung,
- allgemeine Ratschläge zur Gruppenarbeit, die auf den Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppen beruhen,
- Kontaktvermittlung zu anderen Gruppen in der Nähe, deren Thematik und / oder Arbeitsweise ähnlich gelagert ist,
- praktische Unterstützung z.B. bei der Raumsuche,
- Beratung durch einen neutralen Außenstehenden, der zuhört und mit dem man über die Schwierigkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit sprechen kann,
- Hinweise auf Möglichkeiten und Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Die genaue Art der Unterstützung, die Sie erhalten können, richtet sich nach den Bedürfnissen Ihrer Gruppe und nach den Möglichkeiten, über die die Selbsthilfekontaktstellen verfügen. Weitere Informationen zu Selbsthilfekontaktstellen finden Sie in Blatt 6.

Auch eine größere Zahl weiterer Organisationen und Einrichtungen (z.B. öffentliche Verwaltungen, Wohlfahrtsverbände, Krankenkassen, Volkshochschulen usw.) bietet verbindlich, aber in begrenztem Umfang neben ihrer eigentlichen Aufgabenstellung (als Nebenaufgabe) Informationen und Kontakte zu Selbsthilfegruppen und technische und organisatorische Unterstützungsleistungen an (in Deutschland über 50 im Dezember 2012).

Welche Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen es in Ihrer Nähe gibt, können Sie bei der NAKOS erfahren oder im Internet unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) (ROTE ADRESSEN) abrufen.

### **Andere berufliche Helfer**

Gedanken über die Zusammenarbeit mit beruflichen Helfern finden Sie in Blatt 7.

### **Andere Selbsthilfegruppen**

Es gibt heute schon so viele Selbsthilfegruppen, dass es eigentlich kein großes Problem mehr sein dürfte, mit anderen Selbsthilfegruppen in Kontakt zu treten. Selbst wenn Gruppen ganz unterschiedliche Probleme bearbeiten, finden sie es oft hilfreich und ermutigend, miteinander Kontakt aufzunehmen. Manche haben engere Beziehungen zueinander geknüpft und treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch. Die Termine solcher Treffen sind ggf. bei Selbsthilfekontaktstellen zu erfahren.

Statt unsystematischer und gelegentlicher Treffen sollten Sie es anstreben, regelmäßig Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen zu halten. Solche Zusammenkünfte werden oft „Gesamttreffen“ genannt, was jedoch nicht eine Vollversammlung sämtlicher Mitglieder aller Gruppen bedeutet. Solche regelmäßigen Treffen von Einzelnen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen dienen dem Erfahrungsaustausch. Das kann sich dann auch auf die einzelnen Gruppen sehr positiv auswirken. Solche Treffen sind auch eine gute Möglichkeit, gemeinsam Aktivitäten zu überlegen und zu planen. An „Gesamttreffen“ sind in der Regel auch professionelle Berater aus den Selbsthilfekontaktstellen beteiligt, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn in der Gruppenarbeit Fragen oder Probleme auftauchen.

## **Bundesweite Selbsthilfeorganisationen**

Viele Selbsthilfegruppen, insbesondere im Bereich organischer Erkrankungen und Behinderungen, sind Mitglied in einer bundesweiten Selbsthilfeorganisation oder haben Kontakt zu einer solchen. Die Beziehungen zwischen den einzelnen Gruppen und den Organisationen unterscheiden sich allerdings sehr. Manche stehen in häufigem Kontakt mit der „Zentrale“ und bekommen kontinuierlich Unterstützung, oft in Form von Broschüren und anderem Informationsmaterial. Außerdem gibt es regionale und bundesweite Treffen, die meist den Zweck haben, den Erfahrungsaustausch zu fördern, die Interessenvertretung gegenüber behördlichen und politischen Instanzen zu stärken und eine Einstellungsänderung in der Bevölkerung gegenüber der jeweiligen Erkrankung oder Behinderung zu bewirken.

Daneben hat sich in den letzten Jahren eine große Anzahl von Gruppen im psychosozialen Bereich gegründet. Dazu gehören z.B. Gruppen, die sich mit seelischen Problemen, mit Trennung und Verlusterlebnissen, Störungen des Essverhaltens, mit Süchten (auch sog. nicht-stoffgebundenen), mit Problemen des Alters und der Einsamkeit, nach Haft- oder Klinikentlassung usw. beschäftigen. Auch hier haben sich manche überregional organisiert, aber sehr viele arbeiten ohne eine solche Rückendeckung. Solche Selbsthilfegruppen sind in besonderer Weise auf die Selbsthilfekontaktstellen angewiesen. Diese stehen aber selbstverständlich genauso den Gruppen vor Ort zur Verfügung, die einer Selbsthilfeorganisation oder einem Selbsthilfeverband angehören.

## **Brauchen Sie überhaupt Unterstützung?**

Sie wissen am besten, was Sie brauchen – auch welche Rückenstärkung. Sie müssen selber klären und entscheiden, welche Unterstützung sie von wem erhalten und annehmen wollen. Also denken Sie nicht, Sie müssten zusätzliche Hilfen in Anspruch nehmen. Sie können auch beschließen, dass Sie das nicht wollen und dass Ihre Gruppe ausschließlich mit den Hilfsmöglichkeiten der Mitglieder auskommen will. Auch das ist völlig in Ordnung.

---

**Einlegeblatt 05 „Den Rücken stärken“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)



## **Blatt 06 „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“**

Seit über zwei Jahrzehnten haben sich eigenständige Einrichtungen zur Anregung, Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen und interessierten Menschen gebildet. Diese Einrichtungen haben oft verschiedene Namen. Sie heißen „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS“, „Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle – SEKIS“, „Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich – KIBIS“ „Selbsthilfebüro“ oder ähnlich. Allgemein werden sie kurz „Selbsthilfekontaktstelle“ genannt.

Der praktische Wert dieser Einrichtungen für die Selbsthilfeunterstützung sowie der Erfolg bei der Förderung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in Versorgung und Gesellschaft sind dabei von verschiedenen Forschungsprojekten bekräftigt und herausgestellt worden.

Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung (Krankenhäuser, Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbände, öffentlicher Gesundheitsdienst) beraten und helfen im allgemeinen bei bestimmten Erkrankungen, sozialen und psychischen Problemen. Manchmal unterstützen sie auch Selbsthilfegruppen in ihren Bereichen (z.B. Sucht, Krebskranke, Alleinerziehende). Selbsthilfekontaktstellen hingegen sind eine „Querschniteinrichtung“. Sie arbeiten und beraten themenübergreifend, also nicht im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen und Probleme, sondern zum Thema Selbsthilfe.

Bei Selbsthilfekontaktstellen sind Sie also mit jeder Frage an der richtigen Adresse, die sich auf Selbsthilfegruppen bezieht:

- Sie möchten sich über Selbsthilfegruppen informieren,
- wollen Kontakt mit bestehenden Gruppen aufnehmen,
- haben vor, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen,
- möchten mit kompetenten Fachleuten Ihre Ziele und Ihr Vorgehen klären,
- suchen eine Beratung, die Ihnen hilft, Gruppenschwierigkeiten und -konflikte zu lösen,
- wünschen Anregung und Begleitung zum Erfahrungsaustausch mit anderen Selbsthilfegruppen,
- brauchen Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen,
- streben den Austausch und die Kooperation mit Versorgungseinrichtungen, öffentlichen Verwaltungen und anderen Institutionen an?

### **Das Angebot von Selbsthilfekontaktstellen**

- Selbsthilfekontaktstellen informieren und klären über Selbsthilfe und das Konzept von Selbsthilfegruppenarbeit auf,
- stellen den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her,
- unterstützen bei der Gruppengründung und bei der Durchführung von Veranstaltungen,
- vermitteln oder stellen Räume und Bürotechnik zur Verfügung,
- helfen in Beratungsgesprächen, die Ziele und das Vorgehen zu klären,
- beraten zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen,
- koordinieren den Austausch und die Zusammenarbeit der verschiedenen Selbsthilfegruppen und vernetzen sie,
- informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten,
- geben Hinweise auf professionelle Versorgungsangebote in der Stadt oder Region,
- beraten und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit,
- sind ein Sprachrohr der Selbsthilfe gegenüber der Öffentlichkeit,
- fungieren als Drehscheibe zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem und vermitteln Kontakte zu Fachleuten, Journalisten und Partnern in Verbänden und Verwaltungen.

Das Angebot richtet sich

- an Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte,
- an Versorgungseinrichtungen und Fachleute der unterschiedlichen Disziplinen,
- an Politik und Verwaltung
- und an die Öffentlichkeit, vor allem an die Medien.

Nutzen Sie für den Aufbau und die Arbeit Ihrer Selbsthilfegruppe das Unterstützungs- und Beratungsangebot von Selbsthilfekontaktstellen. Die Leistungen sind für Sie in der Regel kostenlos; unter Umständen werden geringe Unkostenbeiträge für Raummiete, Fotokopien u.ä. erhoben.

Die finanzielle und personelle Ausstattung der Selbsthilfekontaktstellen ist in den einzelnen Bundesländern bzw. Kommunen in Deutschland sehr unterschiedlich. Daher können nicht immer alle Unterstützungs- und Beratungsleistungen in dem Umfang und in der Weise erfüllt werden, wie es unter günstigen Bedingungen möglich wäre. Immer finden Sie in diesen Einrichtungen aber Ansprechpartner, die die Selbsthilfelandchaft vor Ort kennen, die sich mit Problemen der Gründung und der dauerhaften Arbeit von Selbsthilfegruppen auskennen und die weitere Unterstützungsmöglichkeiten vermitteln können. Stets sollte daher die nächstgelegene Selbsthilfekontaktstelle Ihr erster Ansprechpartner sein!

Ob es in Ihrer Stadt / Ihrem Landkreis eine solche Selbsthilfekontaktstelle gibt, können Sie vielleicht schon dem Telefonbuch oder den Adressrubriken örtlicher Zeitungen oder Anzeigenblätter entnehmen. Aktuelle Kontaktadressen erhalten Sie auch bei der NAKOS im Internet unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) (ROTE ADRESSEN).

---

**Einlegeblatt 06 „Selbsthilfekontaktstellen nutzen“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 07 „Mit Fachleuten zusammenarbeiten“**

Die meisten Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenschließen, haben wegen bestehender Erkrankungen, Behinderungen oder Probleme auch Kontakte zu Fachleuten der gesundheitlichen und sozialen Versorgung: zu Sozialarbeitern, Krankengymnasten, Psychologen, Ärzten usw.

Manche Gruppen finden es sehr sinnvoll, eng mit solchen Fachleuten zusammenzuarbeiten. Sie versprechen sich von ihnen einen Austausch von Wissen und Informationen, die Vermittlung neuer Mitglieder, eine Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und anderes mehr.

Andere Selbsthilfegruppen wurden allerdings gerade deshalb gegründet, weil ihre Mitglieder schlechte Erfahrungen mit professioneller Hilfe gemacht haben und dieser jetzt skeptisch gegenüberstehen oder sie sogar ablehnen. In solchen Fällen ist eine Zusammenarbeit eher unerwünscht – übrigens dann oft auf beiden Seiten.

Die meisten Gruppen sind jedoch durchaus an einer gezielten Zusammenarbeit interessiert, solange gewährleistet ist, dass die Professionellen die Gruppe nicht zu sehr beeinflussen oder gar für eigene Ziele vereinnahmen.

### **Was können berufliche Helfer für Selbsthilfegruppen tun?**

Hier gibt es viele Möglichkeiten. Berufliche Helfer können

- einen geeigneten Raum – möglichst kostenlos – für die Treffen zur Verfügung stellen,
- bei Büroarbeiten unterstützen oder sie übernehmen,
- einen Kopierer zur Benutzung überlassen oder Post versenden,
- Referenten für Fachvorträge und Diskussionen stellen oder vermitteln,
- die Gruppe an andere Betroffene, die sich in ihrer Betreuung befinden, weiterempfehlen,
- Werbe- und Informationsmaterial der Gruppe aushängen oder weitergeben,
- organisatorische Tipps geben,
- ein „Gesamttreffen“ von Selbsthilfegruppenmitgliedern anregen oder daran teilnehmen,
- mit einer Gruppe über ihre Arbeitsziele und das Gruppengeschehen beraten,
- in Krisen weiterhelfen,
- Wünsche der Betroffenen nach Veränderungen oder Verbesserungen der professionellen Versorgung (etwa in einem Krankenhaus) weitergeben und unterstützen.

### **Wie finden Sie geeignete Fachleute?**

Um geeignete Fachleute zu finden, ist es wenig sinnvoll, sich pauschal an die Ärzteschaft, an Kliniken, Krankenkassen usw. zu wenden (und dann ebenso pauschal enttäuscht zu werden). Es wird immer Erfolg versprechender sein, bestimmte einzelne Fachleute ausfindig zu machen, die gegenüber Selbsthilfegruppen aufgeschlossen sind. Am leichtesten ist es, wenn schon ein persönlicher Kontakt besteht. Sie oder andere Gruppenmitglieder kennen vielleicht den einen oder anderen beruflichen Helfer, der Selbsthilfegruppen unterstützen möchte – oder zumindest Personen, die solche Experten kennen und sie mit Ihnen zusammenbringen können. Vielleicht kann auch die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe weiterhelfen.

Aber fangen Sie bei dem Nächstliegenden an: Wie ist es mit Ihrem eigenen Hausarzt, Facharzt oder Ihrem Krankenhaus (wo Sie behandelt worden sind und sich regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen vorstellen), wie ist es mit Ihrer Krankenkasse oder mit der Beratungsstelle um die Ecke?

## **Wie könnte Ihre Selbsthilfegruppe zu einer solchen Partnerschaft beitragen?**

Partnerschaft ist keine Einbahnstraße. Sie kann auf Dauer nur bestehen, wenn alle Beteiligten es wollen und Gewinn daraus ziehen.

- Üben Sie gegenüber den Verantwortlichen ruhig Kritik, besonders an dem Teil des gesundheitlichen und sozialen Versorgungssystems, der Anlass für die Gründung Ihrer Selbsthilfegruppe war. Selbsthilfegruppen tragen immer mehr dazu bei, dass die Interessen der Betroffenen in der Versorgung berücksichtigt werden und die Qualität verbessert wird. Sie können vielleicht einen Beitrag zu seiner Verbesserung leisten – für viele Patienten bzw. Betroffene. Kritik trägt vor allem dann zur Veränderung bei, wenn sie konkret formuliert und in einer annehmbaren Form vorgebracht wird. Nachdruck und Ausdauer dürfen dabei allerdings auch nicht fehlen.
- Die Partnerschaft von Selbsthilfegruppen und Fachleuten sollte ein Forum für Nachdenklichkeit und Informationsaustausch sein, also gemeinsame Gespräche und Diskussionen erlauben. Respektieren Sie die andere Seite, und gehen Sie davon aus, dass auch dort Menschen sich bemühen, unter den ihnen auferlegten Bedingungen das Bestmögliche zu tun. Derselbe Respekt sollte natürlich auch Ihnen entgegengebracht werden. Oft ist es schon ein großer Schritt, die Sichtweise und die „Logik“ der anderen überhaupt erst einmal kennenzulernen und zu verstehen. Im Konfliktfall kann ruhig auch einmal hart diskutiert werden; gegenseitige Vorwürfe und Anklagen werden allerdings eher Abwehr und Unnachgiebigkeit hervorrufen.
- Ab und an, wenn Ihre Gruppe es für sinnvoll hält, sollten Sie wichtige Fachleute über ihre Entwicklung informieren. Das ist eine gute Form von Öffentlichkeitsarbeit, klärt die Experten über Ihre Arbeit auf und macht sie insgesamt für Selbsthilfegruppen sensibler. Übrigens ist bei Fachleuten inzwischen das Interesse bzw. die Offenheit viel größer, als das vor einigen Jahren noch der Fall war.
- Geben Sie den Fachleuten, falls Sie es wollen, Informationsmaterial über die Gruppe, das diese an Interessierte weiterreichen können. Auf diese Weise kann die Gruppe neue Mitglieder gewinnen. Der umgekehrte Weg ist allerdings meist schwierig: Aus Gründen der Schweigepflicht und des Datenschutzes dürfen berufliche Helfer Ihnen in der Regel nicht die Namen von möglichen Interessenten nennen; sie können ihren Patienten oder Klienten lediglich empfehlen, sich an eine Selbsthilfegruppe bzw. an deren Kontaktperson zu wenden.
- Es kann sinnvoll sein, Fachleute einmal zu Gruppensitzungen oder zu einer größeren Veranstaltung einzuladen. Beide Seiten können so viel voneinander lernen. Allerdings dürfen Sie sich nicht allzu viel Hoffnung machen, was die Beteiligung angeht! In vielen Kliniken, Praxen, Krankenkassen und Beratungsstellen gibt es einen großen Zeitmangel und es besteht eine hohe Arbeitsbelastung. Und Sie sollten auch Verständnis dafür haben, wenn Professionelle sich in ihrer Freizeit nicht mehr mit beruflichen Themen befassen möchten.

## **Haben Selbsthilfegruppen eine Chance, von Fachleuten ernst genommen zu werden?**

Verbündete zu haben, ist notwendig. Jedoch ist nicht jeder berufliche Helfer gleich ein Verbündeter. Sie müssen also genau schauen, was Sie wollen und wer Sie darin unterstützen kann. Prüfen Sie genau, wem Sie Vertrauen oder Misstrauen entgegenbringen. Sie werden nach einiger Zeit merken, mit wem Sie zusammenarbeiten wollen und können. Die Bereitschaft dazu ist inzwischen bei immer mehr Fachleuten vorhanden.

Wichtig ist, dass Sie in dieser Partnerschaft gleichberechtigt sind. Gleichberechtigung ist die Voraussetzung dafür, dass sich das Expertenwissen der Professionellen und Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse als Betroffene fruchtbar ergänzen können.

**Einlegeblatt 07 „Mit Fachleuten zusammenarbeiten“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 08 „Öffentlich werden“**

Viele Selbsthilfegruppen haben sich entschieden, ganz für sich zu arbeiten. Sie konzentrieren sich völlig auf die eigenen Mitglieder und sind dabei auch nicht (immer) für andere Gleichbetroffene offen.

Andere Gruppen wollen öffentlich werden. Sie möchten ihre Krankheit oder ihre Problematik bekannt machen, andere Gleichbetroffene aufklären, auf Missstände hinweisen, Vorschläge zu Gehör bringen usw.

Wenn Sie öffentlich werden wollen, können die folgenden Hinweise für Sie nützlich sein.

### **Warum öffentlich werden?**

Sie haben vielleicht vor,

- eine Versammlung breit anzukündigen,
- gezielt bestimmte Interessenten einzuladen,
- Ihr Anliegen bzw. das Thema Ihrer Selbsthilfegruppen-Arbeit bekannt zu machen,
- eine Kampagne für oder gegen bestimmte Zustände oder Maßnahmen in der Versorgung oder in der Politik durchzuführen,
- die Öffentlichkeit über bestimmte Probleme oder Missstände zu informieren,
- neue Mitglieder für ihre Gruppe zu gewinnen.

### **Wie öffentlich werden?**

Scheuen Sie nicht davor zurück, Personen oder Institutionen anzusprechen, die Ihnen dabei helfen oder Kontakte vermitteln könnten. Hinweise auf Literatur und Arbeitshilfen zur Öffentlichkeitsarbeit finden Sie auch auf Blatt 12.

### **Lokalzeitungen**

Lokalzeitungen bieten verschiedene Möglichkeiten, um an die Öffentlichkeit zu treten. Eine Zeitung kann einen Artikel über die Gruppe veröffentlichen, im Veranstaltungskalender Termine bekannt geben (meist kostenlos), eine Anzeige der Gruppe aufnehmen (versuchen Sie, eine Kostenermäßigung oder einen völligen Erlass zu bekommen!) oder Leserbriefe der Gruppe bzw. einzelner Mitglieder abdrucken. Wenn Veranstaltungen oder besondere Aktionen geplant sind, schicken Sie der Redaktion vorher eine (möglichst kurze) Information mit den zentralen Botschaften: Was? Wann? Wo? mit der Bitte um eine Vorankündigung. Laden Sie ggf. auch einen Reporter ein, die Veranstaltung zu besuchen und darüber zu berichten. Denken Sie immer an die besonderen, an der Aktualität ausgerichteten Produktionsbedingungen einer Zeitung und an die Arbeitszeiten von Journalisten, informieren Sie also nicht zu früh, aber auch nicht zu spät. Besprechen Sie solche Fragen mit einem Redakteur.

Wenn Sie sich regelmäßig an die Presse wenden wollen, bietet es sich an, die zuständigen Journalisten kennenzulernen und eine feste Beziehung aufzubauen. Sie können diese dann auch laufend informieren und – falls vorhanden – regelmäßig Ihren Mitgliederrundbrief oder sonstiges Informationsmaterial zuschicken.

### **Lokalradio / Lokalfernsehen**

Vielerorts können Sie sich an regionale Radio- oder Fernsehsender wenden. Die großen Sendeanstalten der ARD haben eine Vielzahl von Lokal- oder Regionalstudios eingerichtet. Kommerzielle Privatsender, oft mit örtlich begrenztem Sendegebiet, sind hinzugekommen. Und in manchen Städten haben sich Bürgerradios und lokale Fernsehprogramme („offene Kanäle“) etabliert. Fragen Sie nach, ob dort Interesse besteht, vielleicht im Morgenmagazin oder in einer

ähnlichen Sendung über Ihre Gruppe zu berichten. Über solche Interviews und Reportagen hinaus können dort auch Termine von Gruppentreffen und Veranstaltungen bekannt gegeben werden. Wenn Sie Interesse haben sollten, an der Herstellung einer Sendung selbst mitzuwirken, fragen Sie nach, ob dies möglich ist und wer Sie dabei unterstützt.

### **Aushänge und Plakate**

Mit Aushängen und selbst gestalteten Plakaten (Erstellungshinweise siehe Blatt 9) können Sie bestimmte Veranstaltungen, aber auch regelmäßige Gruppentreffen ankündigen. Es gibt viele geeignete Orte, um Aushänge und Plakate anzubringen: Bibliotheken, Supermärkte und Boutiquen, alle möglichen Ämter, Gemeindehäuser, Arztpraxen, Kindergärten, Krankenhäuser usw. Selbstverständlich müssen Sie dort vorher um Erlaubnis fragen.

### **Informationsstände**

Viele Selbsthilfegruppen präsentieren sich mit Informationsständen. Der persönliche Kontakt mit Interessierten dürfte der große Vorzug solcher Informationsstände sein, insbesondere wenn neue Mitglieder gewonnen werden sollen. Gelegenheiten dazu gibt es viele, z.B. auf Weihnachts- oder Flohmärkten, samstags in der Fußgängerzone, bei größeren Veranstaltungen anderer Gruppen, auf Gesundheitsmessen oder Selbsthilfegruppentagen. Um einen solchen Stand aufbauen zu können, müssen Sie vorher (beim Ordnungsamt oder beim Veranstalter) eine Genehmigung einholen oder sich anmelden.

Ein Informationsstand kann (muss aber nicht) nur aus einem Tisch mit Flugblättern und Broschüren bestehen. Sie können z.B. auch mit Stellwänden und vergrößerten Fotos oder Zeichnungen eine richtige kleine Ausstellung machen. Wenn Sie Informationsbroschüren haben, sollten diese in ausreichender Zahl vorrätig sein. Hier sind ggf. Landes- und Bundesverbände behilflich.

Wichtig ist, vorher in der Gruppe zu besprechen, wer sich wann als Ansprechpartner am Stand bereithält. Und wieder gilt: die Arbeit auf mehrere Schultern verteilen. Eine Stunde oder zwei kann eigentlich jeder erübrigen. Und zusammen macht es mehr Spaß und weniger Angst.

### **Verzeichnisse**

Wenn Sie Ihre Kontaktadresse weitergeben möchten, können Sie versuchen, in verschiedene Verzeichnisse aufgenommen zu werden. Neben dem Telefonbuch, das dafür natürlich auch in Frage kommt, kann es vor Ort ganz verschiedene Publikationsmöglichkeiten geben: einen Stadtführer, einen psychosozialen Wegweiser, die Spalte „wichtige Adressen“ in der Lokalzeitung und – besonders wichtig – Selbsthilfegruppenverzeichnisse, wie sie in den meisten Selbsthilfekontaktstellen (vgl. Blatt 6) geführt werden. Eine solche Veröffentlichung bringt auch Resonanz; seien Sie also darauf gefasst, dass Anfragen auf Sie zukommen und dass dies auch längere Zeit nach der Veröffentlichung der Kontaktadresse noch geschehen kann.

### **Mund-zu-Mund-Propaganda**

Viele Gruppen berichten, dass die meisten Mitglieder zu ihnen gestoßen sind, nachdem sie durch Freunde, Verwandte oder Kollegen von ihr gehört hatten. Es kann also sehr nützlich sein, Menschen in der persönlichen Umgebung über die Gruppe zu informieren, in der Hoffnung, dass diese es dann weiter streuen. Das gilt allerdings nicht für jede Selbsthilfegruppe. Manche Gruppen arbeiten ja an Problemen, die man nicht so gerne überall herumerzählen möchte.

### **Risiken bei der Öffentlichkeitsarbeit**

- Es wirkt sich auf die Stimmung in der Gruppe möglicherweise ungünstig aus, wenn plötzlich ein Mitglied im Rampenlicht steht und dadurch wichtiger erscheint als der Rest der Gruppe.
- Es kann sein, dass das Mitglied, das namentlich erwähnt und herausgestellt wird bzw. seine Telefonnummer oder Adresse öffentlich macht, durch die Resonanz überfordert wird. Denn das, was gewünscht ist und als Erfolg angesehen wird, kann auch zur Last werden, nämlich unzählige Briefe und Anrufe sowie Hilfewünsche zu jeder Tages- und Nachtzeit. Das kann leicht die persönliche Kraft (und die finanziellen Ressourcen) übersteigen.
- Es gibt Journalisten, die eine Geschichte gern sensationell aufmachen. Ihr Anliegen kann dadurch völlig verzerrt oder falsch dargestellt werden.

Journalisten sind oft mehr an Personen und Einzelschicksalen interessiert als an ganzen Gruppen und ihren Zielen. Einige greifen gern Themen auf, um sie besonders tragisch, aufregend, Mitleid erheischend oder exotisch darzustellen. Manche Talk-Show bietet hierfür ein Beispiel. Persönliche Medienauftritte können durchaus sehr publikumswirksam sein, aber diese Publikumswirksamkeit birgt auch Risiken.

### **Wie können Sie Risiken vermeiden?**

- Bei aller Aktivität nach außen achten Sie auf den Zusammenhalt in der Gruppe und darauf, dass die gemeinsame normale Arbeit nicht gestört oder behindert wird.
- Am besten sollten immer mehrere die Öffentlichkeitsarbeit erledigen. Die Gruppenmitglieder sollten sich dabei abwechseln, damit sie für einige besonders aktive nicht zu zeitaufwändig und belastend wird. Auch wird so einem unerwünschten „Funktionärstum“ vorgebeugt.
- Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe rechtzeitig, wie viele Neue überhaupt in die Gruppe integriert werden sollen oder können. Zu viele neue Mitglieder können schnell zur Überforderung werden. Vielleicht ist es sinnvoller, wenn die Neuen eine eigene Selbsthilfegruppe bilden. Einer solchen neuen Gruppe können Sie natürlich aus Ihren Erfahrungen hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben.
- Sorgen Sie bei einem öffentlichen Auftreten dafür, dass mehrere oder alle aus der Gruppe zu Wort kommen, damit sich nicht alles auf eine einzelne Person konzentriert.
- Bei einer öffentlichen Darstellung, z.B. für die Presse, können persönliche Details ruhig ein bisschen verändert werden. Namen können Sie auf den Vornamen beschränken, oder Sie benutzen lieber gleich einen erfundenen. So bleibt die Geschichte echt und glaubwürdig, die Einzelnen können aber ihre Anonymität wahren.
- Überlegen Sie sich vorher gut, ob Sie sich filmen oder fotografieren lassen wollen.
- Oft ist es besser, statt der privaten Adresse oder Telefonnummer – sozusagen als Puffer – eine neutrale Adresse, z.B. Ihren Treffpunkt oder die örtliche Selbsthilfekontaktstelle (vgl. Blatt 6), anzugeben. Fragen Sie ggf. auch die Journalisten, ob sie bereit wären, ihre Redaktion als Kontaktadresse zur Verfügung zu stellen.
- Bitten Sie darum, einen Presseartikel vor Drucklegung gegenlesen zu können. Das geht eigentlich gegen die Berufsehre von Journalisten, könnte aber auch in deren Interesse liegen, denn so lässt sich überprüfen, ob alles richtig verstanden und nichts Wichtiges vergessen wurde.
- Und zuletzt vielleicht das Wichtigste: Versuchen Sie stets, nicht zu viele Bedürfnisse oder ungerechtfertigte Hoffnungen bei anderen Betroffenen zu wecken, die die Gruppe gar nicht befriedigen oder erfüllen kann. Eine Selbsthilfegruppe ist keine Versorgungseinrichtung!



**Einlegeblatt 08 „Öffentlich werden“**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

### **Welche Materialien kommen in Frage?**

- Schreibpapier mit eigenem Briefkopf
- Selbstdarstellung
- Plakate, Aushänge
- Flugblätter, Informationsblätter, Faltzettel
- Aufklärungsbroschüren
- Veranstaltungsankündigung oder -kalender
- Mitgliederrundbriefe, Selbsthilfegruppenzeitungen
- Zusammenstellung von Texten anderer Gruppen oder von Dachverbänden
- Jahresbericht, Sitzungsprotokolle, Diskussionsberichte
- Sammlung wichtiger Fachartikel und Presseberichte
- Satzung und Mitgliederverzeichnis
- Verzeichnis wichtiger Ansprechpartner
- Visitenkarten, Anstecker, Aufkleber

Lassen Sie sich durch diese Vielfalt nicht erschrecken – keine Gruppe braucht alles, und schon gar nicht am Anfang. Wählen Sie aus, was Ihnen sinnvoll (und finanzierbar) erscheint. Vielleicht kommen Sie später, wenn die Gruppe schon längere Zeit besteht, auf das eine oder andere noch zurück. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, und lassen Sie sich Zeit für die Gestaltung.

Welches Material Sie benötigen und wie Sie es gestalten, wird vom Verwendungszweck abhängen. Für eine interne Einladung zum Gruppentreffen z.B. ist normales Schreibpapier völlig ausreichend, für eine offizielle Veranstaltungsankündigung oder eine Presseinformation ist vielleicht an Briefpapier mit einem (gestalteten) Briefkopf zu denken.

Kunstvolle Hochglanzbroschüren sind nicht notwendig. Professionelle Standards werden Sie ja wahrscheinlich nicht anstreben und wird man von Ihnen auch nicht verlangen. Es ist aber wichtig, dass das Informationsmaterial verständlich formuliert und ansprechend gestaltet ist. Das ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken, und in der Gruppe können Sie dabei bestimmt auch Spaß haben.

### **Materialien entwerfen und erstellen**

So können Sie vorgehen:

Klären Sie den Verwendungszweck: Soll es sich um ein Plakat zur Ankündigung einer Veranstaltung handeln oder um eine Selbstdarstellung der Gruppe?

Formulieren Sie Ihren Text. Bedenken Sie dabei, dass lange Texte ermüden und oft nicht gelesen werden.

Überlegen Sie bei der Gestaltung, ob und wie Sie Ihren Text (Schrift) mit Bildern, Zeichnungen, Fotos, Symbolen, farbigen oder schwarz-weißen Flächen (grafische Elemente) kombinieren.

Fertigen Sie die einzelnen grafischen Elemente an oder wählen Sie die Bilder usw. aus. Kleben Sie den Text und die Grafikelemente in der gewünschten Anordnung auf einem Bogen zusammen (Montage). Dieser Bogen dient dann als Vorlage für das Fotokopieren bzw. den Druck.

Problemlos sind dann auch Vergrößerungen oder Verkleinerungen herzustellen.

Vielleicht kann auch jemand aus der Gruppe ein Symbol (Logo) entwerfen, das dann auf allen Materialien als Erkennungszeichen erscheint.

Eine Vorlage zu erstellen, geht auch recht gut mit einem Computer. Wenn niemand aus Ihrer Gruppe damit Erfahrung hat und auch kein Gerät vorhanden sein sollte, scheuen Sie sich nicht, bei Firmen oder Einrichtungen nachzufragen, ob sie für diesen Zweck kurz in die Handhabung eines Computers eingewiesen werden und ihn nutzen können.

Überlegen Sie bei der Wahl des Formats und bei der Verarbeitung (Heftung) auch, wie Sie Ihre Materialien verbreiten wollen. Bei einer Postversendung fällt das Porto ins Gewicht. Preisgünstig sind z.B. der Infobrief und die Büchersendung. Über die aktuellen Konditionen informieren Sie sich am besten direkt bei der Post.

Tipps zur Gestaltung von Informationsmaterialien finden Sie auch in Arbeitshilfen und Ratgebern für die Gruppenarbeit (siehe die Hinweise auf Blatt 12).

## Materialien vervielfältigen

### Fotokopieren

Fotokopien sind preisgünstig (oft schon weniger als acht Cent pro Kopie) und haben den Vorteil, dass Sie ohne besondere technische Kenntnisse vergrößern und verkleinern und die Vorlage in der genau benötigten Menge vervielfältigen können. Auch „Nachauflagen“ sind jederzeit möglich. Mit einem guten Kopiergerät können Sie auch Fotos, Zeichnungen, Karikaturen usw. (schwarz-weiß oder farbig) problemlos kopieren. Auch durch Kopieren auf farbiges Papier können Sie Ihre Materialien ansprechend gestalten.

### Drucken

Das Drucken ist nicht billig und wird erst bei höheren Auflagen (ab ca. 500 Exemplaren) preiswerter als das Fotokopieren. Sie können mehrfarbig und in jedem gewünschten Format drucken lassen; informieren Sie sich über die Möglichkeiten bei Druckereien und lassen Sie sich mehrere Kostangebote machen; geben Sie dabei an, wie hoch die Auflage sein soll, in welchem Format, in welchen Farben und auf welchem Papier gedruckt werden soll.

## Wer kann Sie unterstützen?

Informieren Sie sich (z.B. in einer Selbsthilfekontaktstelle, siehe Blatt 6), wer Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen und beraten kann, und wer vielleicht als Geldgeber in Frage kommt oder die Vervielfältigung kostenlos übernimmt (manche größeren Institutionen haben eine eigene Druckerei, die das machen kann).

Falls Ihre Selbsthilfegruppe einem Verband angehört, können Sie dort ebenfalls nachfragen. Vielleicht gibt es bereits Muster von anderen, die Ihnen als Anregung dienen oder sogar übernommen werden können.

Zur Durchführung Ihres Vorhabens können Sie auch Fördermittel beantragen. Informieren Sie sich bei möglichen Förderern (siehe Blatt 11) über die Bedingungen und das Verfahren.

Wenn Sie Texte, Grafiken, Bilder und / oder Tonträger verwenden wollen, die andere verfasst haben, beachten Sie bestehende Urheber- und Verbreitungsrechte. Wenden Sie sich an die Autorinnen / Autoren bzw. an Verlage oder Institutionen / Organisationen und bitten um die Gestattung einer Übernahme für den von Ihnen vorgesehenen Verwendungszweck. Viele werden Ihnen entsprechende Rechte einräumen.

---

### Einlegeblatt 09 „Materialien erstellen“ Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 10 „Geld beschaffen“**

Selbsthilfegruppen bestimmen ihre Arbeitsweise und ihre Ziele selbst. Dafür brauchen viele Selbsthilfegruppen eigentlich gar kein oder kaum Geld. Andere wiederum brauchen für ihre Gruppenarbeit Zuschüsse, manchmal sogar in erheblichem Umfang. Die Sorge, eventuell benötigtes Geld nicht zusammenzubekommen, sollte jedoch niemanden von der Gründung einer Selbsthilfegruppe abhalten.

Finanzierungsfragen haben also für manche Gruppen große, für manche gar keine Bedeutung. Die folgenden Hinweise sollen Ihnen bei der Selbstklärung helfen, wofür Ihre Gruppe Geld benötigt und Sie über die wesentlichen Finanzierungs- und Unterstützungswege orientieren.

### **Wofür brauchen Selbsthilfegruppen Geld?**

Geld kann z.B. benötigt werden für

- Miete für den regelmäßig zu nutzenden Gruppenraum oder für einen größeren Veranstaltungsraum für gelegentliche Vorträge, Öffentlichkeitsarbeit usw.,
- Kopier- oder Druckkosten für Informationsmaterialien, Einladungen, Mitgliederrundbriefe, Plakate,
- Zeitungsanzeigen für bestimmte Veranstaltungen,
- Telefonkosten,
- Portokosten,
- Anschaffung von Fachliteratur für die Arbeit bzw. zum Thema der Selbsthilfegruppe,
- Honorare für Referenten (falls Sie gelegentlich Fachleute einladen möchten, die auf einer Bezahlung bestehen),
- Fahrtkosten, z.B. zu Mitgliedern, die vorübergehend bettlägerig oder im Krankenhaus sind, oder zu Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen,
- Teilnahmekosten an Fortbildungsveranstaltungen,
- Gebühren für die Präsentation der Gruppe auf Messen und ähnlichen Veranstaltungen.

Man kann nicht erwarten, dass diejenigen, die zur Gründung und für die Organisation der Gruppenarbeit Aktivitäten entfalten auch noch die dabei entstehenden Kosten tragen. Es kann ziemlichen Ärger in der Familie geben, wenn die plötzlich stark gestiegene Telefonrechnung kommt! Selbsthilfegruppen basieren ganz wesentlich auf dem Solidaritätsprinzip und auf der Eigenverantwortlichkeit der Einzelnen. Vor allem geht man in eine Selbsthilfegruppe, um für sich selbst etwas zu tun, um sich Erleichterung im Umgang mit einer Krankheit oder einer belastenden Lebenssituation zu verschaffen. Also ist es nur gerechtfertigt, wenn jedes Gruppenmitglied dazu auch finanziell einen kleinen Beitrag leistet. Viele Selbsthilfegruppen regeln so ihre geringen Finanzbedarfe unter sich.

Es sind jedoch noch zwei Aspekte zu bedenken:

Erstens treffen sich in Selbsthilfegruppen auch Menschen, deren ökonomische Situation gerade auch infolge ihrer körperlichen, psychischen oder sozialen Probleme nicht einfach ist. Und zweitens darf nicht übersehen werden, dass Selbsthilfegruppen insgesamt eine „gesellschaftlich nützliche“ Einrichtung sind: Die Mitglieder engagieren sich bürgerschaftlich in eigener Sache und erzielen damit Kosteneinsparungen für den Staat und die Sozialversicherungen.

Eine materielle bzw. finanzielle Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist also gerechtfertigt: aus menschlichen wie aus ökonomischen Gründen!

## **Kostenlose Hilfe**

Manchmal ist eine praktische Hilfe leichter zu bekommen als Geld. Vielleicht finden Sie Personen oder Institutionen, die kostenlos z.B.

- einen Raum zur Verfügung stellen,
- Fotokopien oder Drucke anfertigen,
- gelegentlich ihr Telefon zur Verfügung stellen,
- Versandaktionen der Gruppe übernehmen,
- die Gruppe durch einen Artikel in der Lokalzeitung oder einer Fachzeitschrift bekannt machen,
- ausgemusterte Büroausstattung (Schreibmaschine, PC usw.) überlassen,
- Sachen für eine Tombola oder einen Basar der Gruppe spenden,
- eine Anzeige der Gruppe veröffentlichen,
- fachliche Beratung anbieten.

Schrecken Sie nicht davor zurück, Bekannte, Freunde und Kollegen, Firmen und soziale oder gesundheitsbezogene Einrichtungen um Unterstützung zu bitten. Schlimmstenfalls wird Ihre Bitte abgelehnt. Viele Menschen sind jedoch erstaunlich hilfsbereit, wenn man sie direkt anspricht. Selbsthilfe hat heutzutage ein ausgesprochen positives Image und daran möchten auch Außenstehende ein wenig teilhaben. Geben Sie ihnen eine Chance! Bitte beachten Sie, dass es sich bei der kostenlosen Hilfe steuerrechtlich auch um Sachspenden handeln kann.

## **Beiträge aus der Gruppe**

Selbsthilfegruppen, die Geld brauchen, sollten sich nicht auf die Großzügigkeit einzelner Mitglieder verlassen, sondern entstehende Kosten möglichst gleichmäßig auf die Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Gruppe verteilen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, innerhalb der Gruppe Geld aufzubringen:

- bei jedem Treffen eine Sammelbüchse herumgehen lassen,
- einen regelmäßigen Mitgliedsbeitrag erheben,
- freiwillige Spenden einzelner Gruppenmitglieder nehmen.

Am besten sprechen Sie gleich zu Anfang die Frage an, wie die Mitglieder auch finanziell zum Gelingen der Gruppe beitragen können.

## **Einnahmen**

Sie können auch Einnahmen erzielen. So können Sie z.B.

- bei einem Selbsthilfetag an Ihrem Informationsstand Kaffee und Kuchen gegen Geld anbieten,
- auf dem Weihnachtsbasar eigene oder gespendete Sachen verkaufen,
- im Rahmen einer Veranstaltung eine Benefiz-Tombola durchführen,
- Anzeigen von Geschäftsleuten im Mitgliederrundbrief gegen Bezahlung abdrucken (wirtschaftlicher Geschäftsbetrieb).

Ihrer Phantasie und Ihrem Engagement sind hier kaum Grenzen gesetzt. Allerdings müssen Sie hierbei planen und organisieren (Anmeldung, Vorankündigung) und formale Schritte unternehmen (z.B. Genehmigung beim Ordnungsamt für die Errichtung eines Standes in der Öffentlichkeit). Ganz wichtig ist es, die Bestimmungen zur Versteuerung von Einnahmen und der Umsatzsteuer / Mehrwertsteuer vorher fachkundig zu klären. Wenden Sie sich dabei am besten an die Fachleute steuerberatender Berufe oder an das Finanzamt.

## **Spenden und Bußgelder**

Ein häufiger Weg, Geld für die Gruppenarbeit zusammenzubekommen, ist es, Spenden einzuwerben. Dabei können Sie Privatpersonen ebenso ansprechen wie Organisationen und Unternehmen. Welche Strategien Sie einschlagen, welche Ansprache Sie wählen, ist dann ein wichtiger Bestandteil Ihrer Öffentlichkeitsarbeit (siehe Blatt 8). Sie können z.B. Anzeigen veröffentlichen (oder sogar eine entsprechende Kampagne durchführen), in denen Sie um Spenden werben.

Sollte Ihre Selbsthilfegruppe ein gemeinnütziger Verein sein, sind Spenden für den Geldgeber steuerlich absetzbar. Dafür benötigt der Spender von Ihnen eine Zuwendungsbestätigung. Beachten Sie, dass Spenden steuerlich auch immer als Einnahmen gelten, die steuerlich zu erklären sind, gewöhnlich aber keine Steuerpflicht nach sich ziehen. Hat Ihre Gruppe keine Anerkennung als gemeinnützig, dann ist die Spende leider nicht steuerlich absetzbar.

Spenden sind im Gegensatz zu Sponsoringgeldern nicht mit der Erwartung von Gegenleistungen verbunden, sondern frei für die satzungsgemäßen Gruppenzwecke verwendbar.

Wenn Sie anstreben, dass Ihnen Bußgelder zugewiesen werden, nehmen Sie am besten direkt Kontakt mit der jeweiligen Bußgeldstelle bei den Gerichten auf, um Bedingungen bzw. Voraussetzungen zu klären.

## **Fördermittel**

Prüfen Sie, ob die Möglichkeit besteht, für Ihre Gruppenarbeit finanzielle Zuschüsse von der öffentlichen Hand, von gesetzlichen Krankenkassen und von anderen Organisationen zu beantragen (siehe Blatt 11).

## **Unterstützung durch Sponsoren**

Die Idee, Werbemittel nicht nur in Sportveranstaltungen und oder im Kulturbetrieb zu investieren, sondern auch im sozialen Bereich, greift auch in Deutschland langsam um sich. Und gerade vor Ort, wo man sich kennt oder sich einmal persönlich vorstellen kann, sind die Voraussetzungen ganz gut, Unternehmen anzusprechen. Versuchen Sie es einfach einmal.

Wenn Sie z.B. eine größere Veranstaltung planen, überlegen Sie, wer Sie dabei unterstützen könnte. Unter Umständen wird die Bereitschaft eines Unternehmens zu einem Sponsoring gesteigert, wenn Sie bereit sind, sein Engagement öffentlich besonders herauszustellen oder Werbemöglichkeiten einzuräumen.

Bedenken Sie, dass die Verabredung eines Sponsorings mit Erwartungen des Sponsors verbunden ist – zum Beispiel damit, gemeinsam in der Öffentlichkeit aufzutreten. Überlegen Sie dabei gleichzeitig, ob Sie eine Zusammenarbeit auch inhaltlich vertreten können. (Eine Brauerei ist vielleicht nicht gerade der optimale Sponsor für eine Abstinenzgruppe.) Selbsthilfegruppen sollten sich nicht vor fremde Karren spannen lassen!

## **Steuerfreibeträge**

Bei der Annahme von Sponsoringgeldern kommen auf Sie Fragen der Versteuerung zu, denn es ist wichtig zu wissen, dass Sponsoringgelder für die sponsernden Unternehmen Betriebsausgaben sein können, die diese als Werbungskosten absetzen. Für Ihre Gruppe sind solche Gelder nach der Abgabenordnung Einnahmen aus einem Wirtschaftsbetrieb, die ertragssteuerpflichtige Gewinne nach sich ziehen können. Wenn Sie die Anerkennung als gemeinnützig haben, zahlen Sie keine Körperschaftsteuer. Sie haben für Einnahmen aus wirtschaftlichen Geschäftsbetrieben einen Freibetrag von 35.000 Euro Jahresumsatz (Stand: Februar 2014).

Beachten Sie jedoch, dass ab Sie ab einem Jahresumsatz von 17.500 Euro umsatzsteuerpflichtig / mehrwertsteuerpflichtig werden können.

Steuerfragen besprechen Sie am besten mit den Fachleuten steuerberatender Berufe oder auch direkt mit dem Finanzamt.

Hinweis: für weitergehende Informationen zu Einnahmen und Steuervorschriften empfehlen wir Ihnen auch die NAKOS-Publikation Konzepte und Praxis Band 6, Transparenz und Unabhängigkeit.

Welche Methode, Gelder zu beschaffen, Sie auch immer wählen: Überlegen und diskutieren Sie zuallererst darüber, ob und wozu Sie das Geld überhaupt benötigen.

Achten Sie darauf, dass die Gruppe durch Finanzierungsfragen nicht zu sehr belastet wird und dass sie darüber nicht Ihr eigentliches Ziel aus den Augen verliert. Wenn zu viel Zeit auf die Bewältigung von Finanzproblemen verwendet wird, kann das gerade für neue Gruppen sehr entmutigend sein. Die Gruppe kann daran sogar scheitern, bevor sie überhaupt richtig in Gang gekommen ist.

„Es kostet kein Geld, aber Mut“, hat einmal ein Gruppenmitglied gesagt und damit auf den Punkt gebracht, dass es in einer Selbsthilfegruppe doch vor allem um (mit)menschliche Werte geht, um Dinge, die es für kein Geld der Welt zu kaufen gibt!

Wenn Sie aber doch mit Finanzen zu tun haben, z.B. um bestimmte Rahmenbedingungen für die Gruppe zu gewährleisten, Informationsmaterialien herzustellen oder Aktionen durchzuführen, dann vergessen Sie nicht, jemanden aus der Gruppe zu benennen, der sich darum kümmert. Ein Durcheinander in Geldangelegenheiten kann auch bei relativ kleinen Beträgen unnötige Probleme schaffen, deren Bearbeitung dann wiederum Energien bindet, die Sie doch eigentlich für andere Aufgaben einsetzen wollen.

Wenn Ihre Gruppe ein Verein ist, müssen kaufmännische (Mindest-)Anforderungen an eine Buchführung erfüllt werden.

Hinweise dazu finden Sie in Vereinsratgebern, die im Buchhandel erhältlich sind und in entsprechenden Arbeitshilfen mancher Organisationen.

Beachten Sie die Bücher- und Broschürentipps zu Finanzierungs- und Förderfragen auf Blatt 12.

**Stand Februar 2014**

---

**Einlegeblatt 10 „Geld beschaffen“, Stand: Februar 2014**  
**Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“**

Herausgeber:  Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Blatt 11 „Fördermittel beantragen“**

Falls Sie für Ihre Gruppenarbeit Geld benötigen, können Sie auch finanzielle Zuschüsse beantragen. Um solche Fördermöglichkeiten zu klären, können Sie sich wenden an

- öffentliche Verwaltungen (Sozial- oder Gesundheitsamt, Bürgermeisteramt, Landratsamt usw.),
- örtliche und regionale Geschäftsstellen von Wohlfahrtsverbänden (Arbeiterwohlfahrt, Caritasverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonisches Werk, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Zentrale Wohlfahrtsstelle der Juden),
- Kirchengemeinden,
- Stiftungen,
- gesetzliche Krankenkassen.

Bevor Sie einen Förderantrag stellen, fragen Sie telefonisch oder – noch besser – persönlich nach: Welche Bedingungen (Richtlinien, Antragsfristen) gibt es? Welche Voraussetzungen muss Ihre Gruppe erfüllen (Vereinsstatus, Gemeinnützigkeit, Verbandszugehörigkeit)? Welche Angaben sind erforderlich? In einem direkten Gespräch können Sie nachfragen, und vielleicht erhalten Sie noch nützliche Tipps für Ihren Antrag.

Formulieren Sie den Antrag sorgfältig. Achten Sie auf die äußere Form. Ihr Schreiben ist eine „Visitenkarte“ Ihrer Gruppe. Legen Sie eine Aufstellung der zu erwartenden Kosten dazu. Wer Geld gibt, möchte ja schließlich wissen, wofür ein Zuschuss verwendet wird. Vergessen Sie nicht, sich von allen Unterlagen eine Kopie anzufertigen. Ein wenig Bürokratie ist also unvermeidbar. Zum Glück setzen sich aber in der Selbsthilfeförderung bei vielen Verwaltungen und Organisationen vereinfachte Verfahren bei Antragstellung, Bewilligung und Verwendungsnachweis durch. Es geht ja auch in aller Regel um vergleichsweise geringe Beträge.

Wenn eine Selbsthilfekontaktstelle (vgl. Blatt 6) in Ihrer Nähe besteht, können Sie dort Hinweise, Hilfestellung und vielleicht noch weitere Fördertipps bekommen. Erkundigen Sie sich auch, ob örtliche Unternehmen wie Sparkassen und Banken Gelder an Gruppen und Vereine vergeben. Bei schwierigen zuwendungs- und steuerrechtlichen Fragen empfiehlt sich eine Beratung durch Fachleute und ein Gespräch mit dem Finanzamt.

### **Selbsthilfeförderung durch die öffentliche Hand**

Eine Verpflichtung der „öffentlichen Hand“ (Länder und Kommunen) zur Förderung von Selbsthilfegruppen besteht nicht. Dennoch werden Selbsthilfegruppen vielerorts im Rahmen sogenannter freiwilliger Leistungen gefördert – auf kommunaler Ebene meist von Gesundheits- oder Sozialämtern, in einigen Kommunen und Bundesländern auch aus sogenannten „Selbsthilfe-Töpfen“ (spezielle Fördermittel für Selbsthilfegruppen).

Wie die Selbsthilfeförderung durch die entsprechenden Ministerien der Bundesländer (Sozial-, Gesundheitsministerien) aussieht, wird in gewissen Abständen von der NAKOS erhoben und dokumentiert (zuletzt im Jahr 2007).

### **Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 c SGB V**

Die Krankenkassen unterstützen und fördern seit vielen Jahren die Aktivitäten der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch immaterielle, infrastrukturelle und finanzielle Hilfen, weil sie in vielfältiger und wirksamer Weise die professionellen Angebote der Gesundheitsversorgung ergänzen kann. Dabei ist das besondere Merkmal der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe ihre *Betroffenenkompetenz*. Durch ihre persönliche Betroffenheit und Auseinandersetzung mit der Erkrankung oder Behinderung erwerben chronisch kranke und behinderte Menschen Erfahrungen und Wissen zum Umgang mit ihrer Erkrankung. Durch gegenseitige Hilfe und Unterstützung in der Gruppe kann die Bewältigung der Krankheitsfolgen im Lebensalltag besser gelingen.



Der Gesetzgeber gibt den gesetzlichen Krankenkassen vor, Selbsthilfe im Gesundheitsbereich zu fördern. Grundlage ist § 20 c Fünftes Sozialgesetzbuch (SGB V). Krankenkassen und Krankenkassenverbände sind verpflichtet, Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und die gesundheitsbezogene Unterstützungsarbeit von Selbsthilfekontaktstellen zu fördern.

Gefördert werden sie, wenn sie sich die gesundheitliche Prävention oder Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben und sich zu einem Thema treffen, das sich in die im „Krankheitsverzeichnis nach § 20 c SGB V“ aufgelisteten übergeordneten Krankheits- bzw. Diagnosegruppen einordnen lässt.

Förderfähige Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse, in denen sich Betroffene oder / und Angehörige regelmäßig zum Erfahrungs- und Informationsaustausch treffen, offen für andere Betroffene sind und sich zu ihrer Erkrankung oder Behinderung austauschen. Gruppen aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen und Behinderungen sind förderfähig wie zum Beispiel Tumorerkrankungen, Herzkreislauferkrankungen oder Hauterkrankungen, sowie psychische Erkrankungen, Suchterkrankungen, angeborene Fehlbildungen und geistige Behinderungen.

Voraussetzungen für eine Förderung sind eine verlässliche und kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit, mindestens sechs Mitglieder, ein Gründungstreffen und öffentliche Bekanntmachung des Gruppenangebotes. Für die Beantragung von Fördermitteln bei den gesetzlichen Krankenkassen benötigen alle Antragsteller, also auch kleine Selbsthilfegruppen, ein eigenes Konto. Fördermittel dürfen nur noch auf ein für die Zwecke der Selbsthilfegruppe separates Konto überwiesen werden. Verfügungsberechtigte müssen sicherstellen, dass die Fördermittel nur für die Zwecke der Gruppe verwendet werden.

Die Förderung erfolgt über zwei Förderstränge: die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung und die kassenindividuelle Förderung, die vorrangig als Projektförderung ausgestaltet wird. Im Rahmen der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung fördern die Krankenkassen beziehungsweise Krankenkassenverbände auf Bundesebene, Landesebene und Ortsebene die Selbsthilfe *pauschal* aus gemeinschaftlichen Fördertöpfen. Die pauschalen Mittel werden der Selbsthilfe zur Absicherung ihrer originären und vielfältigen Selbsthilfearbeit und regelmäßig wiederkehrenden Aufwendungen zur Verfügung gestellt. Örtliche Selbsthilfegruppen werden in der Regel auf der Ortsebene gefördert.

Die Förderung durch die Krankenkassen erfolgt für die Selbsthilfeaktivitäten der *Gruppe*. Sie wird gruppenbezogen gewährt und ist keine versichertenbezogene Leistung. Die Förderung kann also auch dann erfolgen, wenn nur einzelne oder auch gar kein Gruppenmitglied bei der jeweiligen Krankenkasse versichert ist.

Die Ausgestaltung der Förderverfahren obliegt den Krankenkassen auf den verschiedenen Förderebenen. Erkundigen Sie sich daher nach dem aktuellen Förderverfahren bei den einzelnen Krankenkassen in ihrer Region oder bei Ihrer örtlichen Selbsthilfekontaktstelle.

Für die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe stellen die Krankenkassen im Jahr 2014 insgesamt 0,62 Euro pro Versichertem zur Verfügung. Bei rund 71 Millionen gesetzlich versicherten Bürgerinnen und Bürgern entspricht dies einem Fördervolumen von rund 43,3 Millionen Euro.

Im „Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“ finden Sie viele weitere Informationen zur Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen sowie das „Krankheitsverzeichnis nach § 20 c SGB V“.

Wenn Sie diese kennen lernen wollen, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder entnehmen Sie beide Dokumente der Homepage der NAKOS unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) in der Rubrik Fachthemen / Selbsthilfe fördern.

### § 20 c SGB V – Förderung der Selbsthilfe

(1) Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einer der im Verzeichnis nach Satz 2 aufgeführten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben, sowie Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der Festlegungen des Absatzes 3. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt ein Verzeichnis der Krankheitsbilder, bei deren gesundheitlicher Prävention oder Rehabilitation eine Förderung zulässig ist; sie haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und die Vertretungen der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen zu beteiligen. Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themen-, bereichs- und indikations-gruppenübergreifend tätig sein.

(2) Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt Grundsätze zu den Inhalten der Förderung der Selbsthilfe und zur Verteilung der Fördermittel auf die verschiedenen Förderebenen und Förderbereiche. Die in Absatz 1 Satz 2 genannten Vertretungen der Selbsthilfe sind zu beteiligen. Die Förderung kann durch pauschale Zuschüsse und als Projektförderung erfolgen.

(3) Die Ausgaben der Krankenkassen und ihrer Verbände für die Wahrnehmung der Aufgaben nach Absatz 1 Satz 1 sollen insgesamt im Jahr 2006 für jeden ihrer Versicherten einen Betrag von 0,55 Euro umfassen; sie sind in den Folgejahren entsprechend der prozentualen Veränderung der monatlichen Bezugsgröße nach § 18 Abs. 1 SGB IV anzupassen. Für die Förderung auf der Landesebene und in den Regionen sind die Mittel entsprechend dem Wohnort der Versicherten aufzubringen. Mindestens 50 vom Hundert der in Satz 1 bestimmten Mittel sind für kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung aufzubringen. Über die Vergabe der Fördermittel aus der Gemeinschaftsförderung beschließen die Krankenkassen oder ihre Verbände auf den jeweiligen Förderebenen gemeinsam nach Maßgabe der in Absatz 2 Satz 1 genannten Grundsätze und nach Beratung mit den zur Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe jeweils maßgeblichen Vertretungen von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Erreicht eine Krankenkasse den in Satz 1 genannten Betrag der Förderung in einem Jahr nicht, hat sie die nicht verausgabten Fördermittel im Folgejahr zusätzlich für die Gemeinschaftsförderung zur Verfügung zu stellen.

Stand: Februar 2014

Wenn Ihre Selbsthilfegruppe prinzipiell die Kriterien des § 20 c SGB V erfüllt, lohnt sich auf jeden Fall die Kontaktaufnahme mit den Krankenkassen. Sprechen Sie also mit den für die Selbsthilfeförderung zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Krankenkassen. Lassen Sie sich die Fördermöglichkeiten und das Förderverfahren erläutern und bei den Formalitäten der Beantragung finanzieller Zuschüsse helfen.

Auch jenseits finanzieller Zuschüsse werden viele Krankenkassen bemüht sein, Sie zu unterstützen und Ihnen weiterzuhelfen. Dabei kann es sich um die Bereitstellung von Räumen, um eine Unterstützung bei Versandaktionen, um die Erstellung von Fotokopien und anderes mehr handeln. Sprechen Sie die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Krankenkassen auch darauf an, ob sie als Referentinnen und Referenten bei einem Gruppentreffen oder einer Veranstaltung mitwirken möchten.

Zu guter Letzt: Setzen Sie sich mit Ihrer Gruppe selbst für günstige Rahmenbedingungen Ihrer Arbeit ein, stellen Sie Ihre Wünsche und Erfordernisse dar. Sprechen Sie Politikerinnen und Politiker in Ihrer Kommune, Landtags-, Bundestagsabgeordnete, Vertreterinnen und Vertreter Ihrer Krankenkasse an, damit diese Fördermöglichkeiten schaffen oder verbessern.

#### Einlegeblatt 11 „Fördermittel beantragen“. Stand Februar 2014 Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“

Herausgeber:



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von  
Selbsthilfegruppen (NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg  
Tel.: 030 / 31 01 89 60  
Fax: 030 / 31 01 89 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

## **Wo können Sie sich weiter informieren?**

Informationen über die Arbeit von Selbsthilfegruppen, Kontakte zu Bundesvereinigungen der Selbsthilfe und zu örtlichen / regionalen Unterstützungseinrichtungen für Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“.

### **NAKOS**

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 / 31 01 89 60 • Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de) • Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)

[www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de), [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

In den NAKOS-Datenbanken unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de) finden Sie aktuelle Kontaktdaten und Informationen über Selbsthilfevereinigungen und Selbsthilfe-Internetforen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN) und über Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (ROTE ADRESSEN). Zusammengestellt sind dort auch die Kontaktsuchen von Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen (BLAUE ADRESSEN).

## **Materialien, die Sie über die NAKOS beziehen können:**

### **Informationsblätter (Auswahl)**

- Faltblätter mit allgemeinen Informationen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe:
  - Selbsthilfegruppen. Reden und Handeln
  - Tipps zur Gründung von Selbsthilfegruppen. Mut zum Tun
  - Tipps für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Aus Erfahrung lernen
  - Gesamttreffen von Selbsthilfegruppen. Erfahrungsaustausch. Kontakt für Neue Zusammenarbeit mit Fachleuten. Selbstorganisation und Planung von Initiativen
  
- Spezielle Faltblätter:
  - Selbsthilfegruppen bei chronischen Erkrankungen und Behinderungen. Reden hilft
  - Selbsthilfegruppen von Angehörigen. Mittelbar betroffen, selbst handeln
  - Selbsthilfegruppen bei seltenen Problemen und Erkrankungen. Wege aus der Isolation
  - Junge Menschen in Krisen
  - Junge Menschen als Angehörige
  - Selbsthilfe im Internet:
    - [www.selbsthilfe-interaktiv.de](http://www.selbsthilfe-interaktiv.de): Die Kommunikationsplattform für gemeinschaftliche Selbsthilfe im Web 2.0
    - Von Betroffene für Betroffene: Woran erkenne ich ein Selbsthilfeforum im Internet?
  
- Faltblatt des Vereins Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Reden und Handeln – Gemeinsamkeit stärken – Selbsthilfe aktivieren und unterstützen

### **Broschüren (Auswahl)**

- ZusammenTun – Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe. Aufklärungsbroschüre
- Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden
- Gruppen im Gespräch – Gespräche in Gruppen. Ein Leitfaden
- Selbsthilfegruppenjahrbuch. Fachzeitschrift der DAG SHG (jährlich)

Die Informationsmaterialien sind kostenlos. Anforderungen unter Beilage von Briefmarken (Porto: Großbrief / Maxibrief) und einem adressierten Rückumschlag (DIN A4) richten Sie bitte schriftlich an die NAKOS.

Viele unserer Informationsblätter und Broschüren gibt es auch als PDF-Datei. Orientieren Sie sich in der Rubrik „Materialien / Service“ unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de).

### **NAKOS-Datenbanken im Internet unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de)**

- Selbsthilfeunterstützung in Deutschland – ROTE ADRESSEN
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland – GRÜNE ADRESSEN
- Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen – BLAUE ADRESSEN / Themenliste
- Personen und Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung auf internationaler Ebene – GELBE ADRESSEN

**Nutzen Sie auch das Informationsangebot „Über Selbsthilfe“ unter [www.nakos.de](http://www.nakos.de), sowie speziell für junge Menschen unter [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de).**

**Auf [www.selbsthilfe-ineraktiv.de](http://www.selbsthilfe-ineraktiv.de) finden Sie häufige Fragen und Antworten rund um Selbsthilfegruppen.**

### **Bücher- und Broschürentipps**

Vielleicht wollen Sie das eine oder andere, was in diesem Leitfaden angesprochen wurde, vertiefen, vielleicht brauchen Sie noch weitere Informationen und Kontakte. Daher geben wir Ihnen im folgenden einige Bücher- und Broschürentipps.

Wenn eine ISBN-Nummer genannt ist, sind die aufgeführten Bücher und Broschüren im Buchhandel erhältlich. Dann ist die Wahrscheinlichkeit auch groß, dass sie in einer Bibliothek vorhanden sind und dort eingesehen oder ausgeliehen werden können.

Ist keine ISBN-Nummer genannt, die Verfügbarkeit im Buchhandel ungesichert oder ein Kontakt zum Herausgeber hilfreich, haben wir Ihnen mit \* die Institution genannt, an die Sie sich mit einer Anforderung wenden können. Die Kontaktadressen finden Sie nach den Bücher- und Broschürentipps.

Anonyme Alkoholiker (AA): Die Gruppe. Eine informative Broschüre über das Entstehen und Arbeiten von Gruppen der Anonymen Alkoholiker. Heft 23, München o. J. \**Anonyme Alkoholiker Deutschland*

Arenz-Greiving, Ingrid: Selbsthilfegruppen für Suchtkranke und Angehörige. Ein Handbuch für Leiterinnen und Leiter. Freiburg 1998, 126 Seiten, ISBN 3-7841-1046-0

Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE e.V.; Brünsing, Peter: Ratgeber Vereinsrecht: ein praxisorientierter Leitfaden zur Gründung und Führung von gemeinnützigen Vereinen. Düsseldorf 2010, 5. aktual. Auflage, 255 Seiten \* *BAG SELBSTHILFE*

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (BAPK): Mit psychisch Kranken leben: Rat und Hilfe für Angehörige. Bonn 2009, 2. aktual. Auflage \* *Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.*

Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. (bvkm); Kruse, Anja: Mein Kind ist behindert – diese Hilfen gibt es. Überblick über Rechte und finanzielle Leistungen für Familien mit behinderten Kindern. Düsseldorf 2013, 42 Seiten \* *Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V.*

Clausen, Gisela: Vorstands- und Gremienarbeit aktiv gestalten: ein Praxishandbuch für die Arbeit in Vereinen und Verbänden; Weinheim, Basel 2002, 164 Seiten, ISBN 3-407-36378-8

Deutsches Ehrenamt e.V.: Leitfaden Basiswissen. Ein Ratgeber für Vereine: Recht, Steuern, Haftung – Sicherheit für den Vorstand und seinen Verein. München o.J., Internet: [www.deutsches-ehrenamt.de](http://www.deutsches-ehrenamt.de)

Engler, Ulla; Goetz, Michael; Hesse, Werner; Tacke, Gertrud: Praxisratgeber Vereinsrecht: Satzungsgestaltung, Umstrukturierung, Konfliktbewältigung. Arbeitshilfe mit kommentierter Mustersatzung. Regensburg 2012, 4. aktual. Auflage, 192 Seiten, ISBN 978-3-8029-3616-6

FaZIT: Vereinsgründung und Vereinsmanagement. Handbuch für Migrantenvereine. Potsdam 2007

\* *FaZIT*

Finanzministerium NRW: Vereine & Steuern. Arbeitshilfe für Vereinsvorstände und Mitglieder. Düsseldorf 2012, 8. Ausgabe, ISBN 978-3-00-038180-5

Franck, Norbert: Praxiswissen Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: ein Leitfaden für Verbände, Vereine und Institutionen. Wiesbaden 2008, 250 Seiten, ISBN 978-3-531-15761-0

Haibach, Marita: Handbuch Fundraising: Spenden, Sponsoring, Stiftungen in der Praxis; Frankfurt / Main 2013, 4. aktual. Auflage, 488 Seiten. ISBN 3-593-36012-8

Institut für Beratung und Projektentwicklung (IBPRO); Harant, Dieter; Köllner, Ulrike: Vereinspraxis: ein Ratgeber zum Vereinsrecht, zum Arbeitsrecht und zu kaufmännischen Fragen. AG SPAK Ratgeber. Neu-Ulm 2013, 5. aktual. Auflage, 210 Seiten, ISBN 978-3-940865-52-6

Moeller, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Anleitungen und Hintergründe. Reinbek bei Hamburg 1996, 409 Seiten, ISBN 3-499-19987-4

NAKOS: Internetbasierte Selbsthilfe. Eine Orientierungshilfe. NAKOS Konzepte und Praxis Band 5. Berlin 2010

NAKOS: Junge Menschen ansprechen und motivieren. Anregungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit. NAKOS Konzepte und Praxis Band 4. Berlin 2010

Netzwerk Selbsthilfe e.V.: Fördertöpfe für Vereine, selbstorganisierte Projekte und politische Initiativen. Bremen 2014, 12. überarb. Auflage, 208 Seiten \* *Netzwerk Selbsthilfe e.V.*

Pfeffer, Wolfgang: Know-how für Vereine und den Nonprofit-Bereich. Im Internet unter [www.vereinsknowhow.de](http://www.vereinsknowhow.de)

SEKIS – Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Berlin: Selbsthilfe in Gruppen. Eine Anleitung zum Handeln. Berlin 2012, 11. überarb. Auflage. Die Broschüre ist in sechs Sprachen erhältlich. \* *SEKIS Berlin*

Selbsthilfe e. V. Frankfurt; Moos-Hofius, Birgit; Rapp, Ilse: Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit; Frankfurt 2012, 5. überarbeitete Auflage, 76 Seiten \* *Selbsthilfe e. V. Frankfurt*

Selbsthilfezentrum München (Hrsg.); Mitleger-Lehner, Renate: Recht für Selbsthilfegruppen. München 2013, 2. aktual. Auflage \* *Selbsthilfezentrum München*

Stiftung Mitarbeit: Wegweiser Bürgergesellschaft: Fragen und Antworten zur Vereinsarbeit. Im Internet unter: [www.buergergesellschaft.de](http://www.buergergesellschaft.de)

Stiftung Mitarbeit / Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung; Pichert, Daniel: Erfolgreich Fördermittel einwerben: Tipps und Tricks für das Schreiben von Projektanträgen. Arbeitshilfen für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 42. Bonn 2011, 182 Seiten \* *Stiftung MITARBEIT*

Stiftung Mitarbeit / Senatsverwaltung für Bildung, Wissenschaft und Forschung; Schulte Hemming, Andreas: Erfolgreich ins Netz: ein Wegweiser zum eigenen Internetauftritt für Vereine, Initiativen und Projekte. Arbeitshilfen für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 41. Bonn 2011, 124 Seiten \* *Stiftung MITARBEIT*

Stiftung MITARBEIT; Sippel, Hans-Jörg: Eine Veranstaltung planen. Tipps und Anregungen. Arbeitshilfe für Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen Nr. 5, Bonn 2006, 6. Auflage, 52 Seiten \* *Stiftung MITARBEIT*

Zu steuerrechtlichen Aspekten für gemeinnützige Vereine bieten auch die Finanzministerien des Bundes und der Länder Informationen und erläuternde Schriften an.

Wenn Sie sich für Stiftungen interessieren und sich über deren Ziele und Förderangebote informieren wollen, lohnt sich der Blick in eines der verschiedenen Stiftungshandbücher, die es in Deutschland gibt. Diese Handbücher sind oft recht teuer. Sie sollten es sich daher gut überlegen, ob sich die Anschaffung für Sie lohnt. Deshalb bietet es sich zunächst an, diese Handbücher in einer Bibliothek einzusehen. Informationen vom Bundesverband Deutscher Stiftungen finden Sie im „Internetportal für Stiftungen und das deutsche Stiftungswesen“: [www.stiftungen.org](http://www.stiftungen.org).

Gleichfalls nützlich, aber auch teuer, sind Adresshandbücher, von denen verschiedene im Buchhandel erhältlich sind. Solche Handbücher bieten Ihnen umfassend aktuelle Adresszusammenstellungen von Ministerien, Behörden, Organisationen oder von Journalisten und Medien in Deutschland. Auch diese Handbücher sollten Sie sich zunächst vielleicht in einer Bibliothek oder einer Buchhandlung anschauen, bevor Sie sich für einen Kauf entscheiden.

Natürlich gibt es noch viele weitere Sachbücher sowie Informationsschriften von Selbsthilfegruppen und -vereinigungen. Über manches, wie zum Beispiel über Ratgeber zur Frage „Wie gründe und leite ich einen Verein?“, können Sie sich in einer Buchhandlung orientieren. Vieles andere ist im Selbstverlag erschienen und nur bei den herausgebenden Organisationen, Selbsthilfegruppen oder -vereinigungen erhältlich (Kontaktadressen \* NAKOS). Häufig erstellen Selbsthilfegruppen und -vereinigungen auch eigene Literaturlisten zur Weitergabe an Interessierte.

## **Kontakt- und Bestelladressen**

### **\* Anonyme Alkoholiker Deutschland (AA)**

Postfach 11 51, 84122 Dingolfing; Tel: 087 31 / 325 73-0, Fax: 087 31 / 325 73-20; E-Mail: [aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de](mailto:aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de), Materialbestellung an: [vertrieb@anonyme-alkoholiker.de](mailto:vertrieb@anonyme-alkoholiker.de), Internet: [www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### **\* BAG SELBSTHILFE – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V.**

Kirchfeldstraße 149, 40215 Düsseldorf; Tel: 02 11 / 310 06-0, Fax: 02 11 / 310 06-48; E-Mail: [info@bag-selbsthilfe.de](mailto:info@bag-selbsthilfe.de), Internet: [www.bag-selbsthilfe.de](http://www.bag-selbsthilfe.de)

### **\*Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (BApK), Familien Selbsthilfe Psychiatrie**

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn; Tel: 02 28 / 71 00 24 00, Mo-Fr 9-16 Uhr • SeeleFon: 02 28 / 71 00 24 24, Mo-Do 10-12 und 14-20, Fr 10-12 und 14-18 Uhr; Fax: 02 28 / 65 80 63; E-Mail: [bapk@psychiatrie.de](mailto:bapk@psychiatrie.de), [seelefon@psychiatrie.de](mailto:seelefon@psychiatrie.de), Internet: [www.psychiatrie.de/bapk](http://www.psychiatrie.de/bapk), [www.bapk.de](http://www.bapk.de)

\* **Bundesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V. (bvkm)**

Brehmstraße 5-7, 40239 Düsseldorf; Tel: 02 11 / 640 04-0, Mo-Fr 8-17 Uhr; Fax: 02 11 / 640 04-20  
E-Mail: [info@bvkm.de](mailto:info@bvkm.de), Internet: [www.bvkm.de](http://www.bvkm.de)

\* **FaZIT – Fachberatungsdienst Zuwanderung, Integration und Toleranz im Land Brandenburg**

Zum Jagenstein 3, 14478 Potsdam; Tel: 03 31 / 967 62 50, Fax: 03 31 / 967 62 59; E-Mail: [info@fazit-brb.de](mailto:info@fazit-brb.de), Internet: [www.fazit-brb.de](http://www.fazit-brb.de)

\* **Netzwerk Selbsthilfe e.V.**

Faulenstraße 31, 28195 Bremen; Tel: 04 21 / 70 45 81, Mo-Fr 10-13, Mo-Do 14-16 Uhr; Fax: 04 21 / 70 74 72;  
E-Mail: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com), Internet: [www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)

\* **SEKIS Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle**

Bismarckstraße 101, 10625 Berlin; Tel: 030 / 892 66 02, Mo 12-16, Mi 10-14, Do 14-18 Uhr;  
Fax: 030 / 89 02 85 40; E-Mail: [sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de), Internet: [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

\* **Selbsthilfe e.V.**

Jahnstraße 49, 60318 Frankfurt / Main; Tel.: 069 / 55 93 58, Fax: 069 / 55 93 80; E-Mail:  
[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net), Internet: [www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

\* **Selbsthilfezentrum München**

Westendstraße 68, 80339 München; Tel: 089 / 53 29 56-11, Mo Do 14-18, Di Mi 10-13 Uhr;  
Fax: 089 / 53 29 56-41 (Kontakt- und Beratungsstelle), 089 / 53 29 56-49 (Geschäftsstelle); E-Mail:  
[info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de), Internet: [www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

\* **Stiftung MITARBEIT**

Ellerstraße 67, 53119 Bonn; Tel: 02 28 / 604 24-0, Fax: 02 28 / 604 24-22; E-Mail: [info@mitarbeit.de](mailto:info@mitarbeit.de),  
Internet: [www.mitarbeit.de](http://www.mitarbeit.de), [www.buergergesellschaft.de](http://www.buergergesellschaft.de)

Gesundheitsbezogene Informations- und Aufklärungsmaterialien erhalten Sie auch bei:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln; Tel: 02 21 / 89 92-0, Fax: 02 21 / 89 92-300; E-Mail:  
[poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de), [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de), Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.**

Westenwall 4, 59065 Hamm; Tel: 023 81 / 90 15-0, Fax: 023 81 / 90 15-30; E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de); Internet:  
[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Sie müssen bei einer Anfrage klären, zu welchen Bedingungen bzw. zu welchem Preis Sie die gewünschten Materialien erhalten können. Legen Sie ggf. einen adressierten und frankierten Rückumschlag bei. Mit einer zusätzlichen Briefmarkenspende können Sie die Arbeit der Gruppen und Vereinigungen wirkungsvoll unterstützen.

Nutzen Sie, wenn möglich auch das Internet als Informationsquelle. Häufig können Materialien und Publikationen per E-Mail oder über das Internet bestellt werden.

---

Einlegeblatt 12 „Sich weiter orientieren“ – Stand Mai 2014

Leitfaden „Starthilfe zum Aufbau von Selbsthilfegruppen“

Herausgeber:



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Kontakt:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe-  
gruppen (NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 030 / 31 01 89 60, Fax: 030 / 31 01 89 70

E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

Internet: [www.nakos.de](http://www.nakos.de)