



# Hilfe zur Selbsthilfe

Informationen zur Gründung  
einer Selbsthilfegruppe



# Inhaltsverzeichnis

<b>Starthilfe 1:</b> Erste Schritte unternehmen	3
<b>Starthilfe 2:</b> Die Selbsthilfegruppe organisieren	5
<b>Starthilfe 3:</b> Räume finden	8
<b>Starthilfe 4:</b> Die Gruppenarbeit gestalten	10
<b>Starthilfe 5:</b> Den Rücken stärken	13
<b>Starthilfe 6:</b> Selbsthilfekontaktstellen nutzen	15
<b>Starthilfe 7:</b> Mit Fachleuten zusammenarbeiten	17
<b>Starthilfe 8:</b> Öffentlich werden	19
<b>Starthilfe 9:</b> Materialien erstellen	23
<b>Starthilfe 10:</b> Geld beschaffen	25
<b>Starthilfe 11:</b> Fördermittel beantragen	29
<b>Starthilfe 12:</b> Sich weiter orientieren	31



---

## STARTHILFE 1:

### Erste Schritte unternehmen

Sie überlegen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen? Haben sich aber noch nicht entschlossen, mit Ihren Problemen an andere Menschen heran zu treten? Vielleicht wird Ihre Entschlusskraft und Ihr Mut auch dadurch gestärkt, wenn Sie von den positiven Wirkungen der Selbsthilfegruppen hören. Nehmen Sie sich die Zeit, gründlich zu überlegen, ob Sie wirklich eine Selbsthilfegruppe gründen wollen. Denn der Aufbau einer Selbsthilfegruppe kostet Zeit, Geduld und manchmal auch ein wenig Geld.

Entscheiden Sie selbst, es muss Ihr eigener, ganz persönlicher Entschluss sein. Sie müssen auch die eventuellen Belastungen abwägen, die auf Sie zukommen können. Aller Anfang ist schwer – lassen Sie sich aber nicht entmutigen.

Innerhalb der Gruppe werden Sie auch mit Problemen anderer Menschen konfrontiert. Ihre Gedanken und Ängste sollen Sie deshalb aber nicht zurück stecken, denn man ist auch für Ihre Probleme da.

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

#### Suche nach Betroffenen

Zunächst gilt zu überlegen, wo und wie Sie andere finden, die in gleicher Weise betroffen sind.

#### **Beispiele:**

- ▮ bei einer Selbsthilfekontaktstelle vor Ort nachfragen, ob es andere Betroffene oder eine bereits bestehende Gruppe in Ihrer Umgebung gibt
- ▮ Bekanntenkreis
- ▮ Ärzte, Sozialarbeiter und andere Fachleute darüber informieren, dass Sie weitere Interessierte suchen

- ▶ Aushänge anbringen
- ▶ den Pfarrer fragen, ob er andere Betroffene in der Gemeinde kennt

## Das erste Treffen

Treffen Sie sich ruhig häufiger, bevor Sie endgültig beschließen, über einen längeren Zeitraum miteinander zu arbeiten. Es nützt nichts, die Sache zu überstürzen. Je mehr Gedanken Sie sich vorher machen, desto besser sind Sie später gegen solche gewappnet.

### **Besprechen Sie auch schon einmal die folgenden Punkte:**

- ▶ *„Was wollen wir überhaupt?“* – fragen Sie sich, welche Ziele Sie 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 aus direkt Betroffenen oder nur aus Angehörigen bestehen? Gehen sie am besten von Ihrem Standpunkt aus.
- ▶ *„Wie viele sollen mitmachen?“* – überlegen Sie sich, welche Größe Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.
- ▶ *„An welchem Tag, zu welcher Uhrzeit, wie lange und an welchem Ort?“* – all dies sollte im Voraus geklärt werden.
- ▶ *„Sollen Getränke angeboten und darf geraucht werden?“* – dahinter verbirgt sich auch die Frage, möchten Sie es gemütlich haben oder möchten Sie ein „Arbeitsklima“ schaffen?
- ▶ *„Sollen sich die Teilnehmer in eine Liste eintragen, oder ist es besser, untereinander die Anonymität zu wahren?“*
- ▶ Es sollten feste Termine zu den jeweiligen Gruppensitzungen vereinbart werden, um Missverständnisse zu vermeiden.

## Zum Umgang in der Gruppe

Es ist nicht richtig, dass es in Selbsthilfegruppen immer anstrengend und ernst zugeht. Nur wenn Ernsthaftigkeit und Heiterkeit in der Gruppe erlebt werden, kann eine Atmosphäre entstehen, in der Sie sich wohl fühlen. Überlegen Sie deshalb, wie Sie von Anfang an ein vertrauensvolles und angenehmes Klima schaffen.

### **Sie sollten dabei z. B. drüber sprechen und verabreden:**

- ▮ ob Sie sich siezen oder duzen
- ▮ ob Sie Ihre Telefonnummern austauschen
  - so können auch außerhalb der Gruppe Gespräche geführt werden und man hat auch die Möglichkeit, ein Fernbleiben von einer Gruppensitzung mitzuteilen
- ▮ ob und wie Sie anfallende Arbeiten gemeinsam oder einzeln tun

---

## STARTHILFE 2:

### Die Selbsthilfegruppe organisieren

Wir stellen Ihnen nun vier verschiedene Typen von Selbsthilfegruppen vor. Diese Darstellung soll für Sie auch eine Anregung sein, welche Form Sie sich für Ihre Selbsthilfegruppe wünschen, worauf es Ihnen ankommt und wie das wohl am besten zu verwirklichen ist.

- ▮ In einer kleinen Gesprächsgruppe:  
(ca. sechs bis zwölf Personen)
  - regelmäßige Gespräche über Ihre gemeinsamen Probleme, Schwierigkeiten und Anliegen
  - Partnerschaftliche und gleichberechtigte Organisation
  - kein Gruppenleiter, keine Tagesordnung, keine Formalien

- Gruppengespräche ergeben sich wie von selbst
  - Bei Störungen können diese mit anderen Selbsthilfegruppen, durch gemeinsame Selbstreflexion oder durch Beratung mit einem Außenstehenden (z.B. Mitarbeiter/in einer Selbsthilfekontaktstelle) behoben werden.
- ▶ Manche Gruppen (z. B. von Krebs- oder Rheumakranken, Frauen in der Lebensmitte, „Dicken“ oder Eltern hyperaktiver Kinder) wenden sich auch an Gleichbetroffene, an deren Angehörige und an die Öffentlichkeit. Sie bieten Informationen und Beratung an.
- ▶ Gesundheits- und Umweltbewusstsein nehmen ständig zu. Aus dieser Situation heraus haben sich immer mehr Selbsthilfegruppen gegründet, die die Ursachen ihrer Betroffenheit nicht als ihr persönliches, sondern als ein gesellschaftliches Problem begreifen (z. B. Pseudo-Krupp-Gruppen, „Graue Panther“, Aktionskreis Kunstfehler in der Geburtshilfe). Diese Gruppen 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.
- ▶ 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 hoch strukturiert und als gemeinnützige Vereine eingetragen, sie erheben Mitgliedsbeiträge, sammeln zum Teil erhebliche Spendenbeträge.
- 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 ganz unterschiedlich arbeiten und dafür verschiedene Organisationsstrukturen und Arbeitsweisen wählen.

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 12 Mitglieder umfasst, kann alles in einem Gruppengespräch geklärt werden. Bei größeren Gruppen ist es sinnvoll, einen Versammlungsleiter zu wählen oder Untergruppen zu bilden. 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**

Möglichst viele Mitglieder sollten sich an den Aufgaben, die in einer Selbsthilfegruppen zu erledigen sind, beteiligen. Am Besten ist es, wenn jedes Mitglied irgendwann einmal eine Tätigkeit übernimmt.

### ► **Die Entscheidungsbefugnis**

Die meisten Selbsthilfegruppen sind basisdemokratisch organisiert, das heißt, Entscheidungen werden vor allen anwesenden Mitgliedern gemeinsam getroffen.

### ► **Vereinsgründung**

Vielleicht erwägen Sie auch die Rechtsform des gemeinnützigen eingetragenen Vereins (e.V.). Insbesondere wenn Sie Spenden oder Bußgelder werben oder Fördermittel beantragen wollen, ist dies zu überlegen, weil diese Rechtsform meist zur Voraussetzung dafür gemacht wird. Dabei müssen allerdings gesetzliche Forma-

litäten beachtet werden. Entsprechende Ratgeber können Sie für wenig Geld in der Buchhandlung erwerben.

Überlegen Sie sich gut, wie die Gruppe organisiert sein soll. Sie muss aber formell genug aufgeklärt sein, um nicht ständig über ungeklärte organisatorische Probleme zu stolpern. Der Kontakt soll trotzdem persönlich bleiben, Menschen ihre Gefühle und Ansichten in der Gruppe frei äußern können und neue Mitglieder sich wohl fühlen.

Nicht alle Mitglieder werden in der Gruppe bleiben. Viele werden nicht mehr mitmachen, sobald es ihnen besser geht oder wenn sie die gewünschten Informationen erhalten haben. Dies sollte Sie aber nicht beunruhigen. Manche Schwierigkeiten und Probleme lassen sich durch die Beratung mit anderen vermeiden, die schon Erfahrungen in der Arbeit von Selbsthilfegruppen haben.

---

## STARTHILFE 3: RÄUME FINDEN

Der Gruppenraum sollte für alle Gruppenmitglieder gut zu erreichen und auch für jeden geeignet sein. Vielleicht fällt Ihnen ja ein passender Raum ein, den Sie von einer Veranstaltung her kennen. Für die ersten Treffen kann auch eine Privatwohnung genutzt werden. Hierbei muss aber beachtet werden, wenn der „Gastgeber“ einmal verhindert ist, tritt ein akutes Raumproblem auf.

### **Neutrale Räume kann es z. B. geben bei:**

- ▶ Volkshochschulen und Bildungsstätten,
- ▶ Bürgerhäusern und Gemeindeverwaltungen,
- ▶ Schulen, Kindergärten und Jugendfreizeitheimen,
- ▶ Krankenhäusern und Kliniken,
- ▶ Praxen von Ärzten oder Psychologen,
- ▶ Gesundheits-, Sozial- und Arbeitsämtern,
- ▶ Krankenkassen,
- ▶ psychosozialen Beratungsstellen,
- ▶ Selbstverwalteten Projekten



## Was ist bei der Wahl des Gruppenraumes zu beachten?

### **Einige Anhaltspunkte für die Raumauswahl:**

- erreichbar für neue Mitglieder und mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- richtige Größe
- geeignete Ausstattung muss vorhanden sein (genügend Stühle; lassen sich Stühle für leichtere Gruppengespräche im Kreis aufstellen?)
- Behindertengerecht (falls behinderte Mitglieder der Gruppe angehören)
- Ist er am gewünschten Wochentag und Tageszeit verfügbar?
- Ist ein eigener Schlüssel zu dem Raum vorhanden, den man Ihnen aushändigt?
- sie müssen sich in dem Raum wohl fühlen

Sie werden wahrscheinlich nicht so leicht einen Raum finden, der diesen Anforderungen entspricht. Nehmen Sie den, der Ihnen am geeignetsten erscheint.

## Wie soll der Gruppenraum gestaltet werden?

- Er sollte eine angenehme Atmosphäre haben und man sollte sich dort heimisch fühlen.
- zweckmäßig für die Arbeit
- Bei manchen Räumen gibt es gar keine oder nur eine sehr beschränkte Gestaltungsmöglichkeit – diese sind für dauerhafte Gruppensitzungen nur bedingt geeignet.

Viele Selbsthilfegruppen berichten, dass sich die Ausstattung des Raumes als doch nicht so wichtig herausstelle, denn die „innere Atmosphäre“ sei es, auf die es viel mehr ankomme.

## Kann man Räume kostenlos nutzen?

Oft wird für die Benutzung von Räumen Miete verlangt. Fragen sie aber trotzdem doch einmal nach oder

erzählen sie, für welchen Zweck sie den Raum nutzen möchten. Viele Menschen sind überraschend hilfsbereit, wenn es um eine gute Sache geht.

---

## STARTHILFE 4:

### Die Gruppenarbeit gestalten

Jede Selbsthilfegruppe muss ihren eigenen Weg finden und selber bestimmen, was sie tun und lassen will.

Was sind Gründe für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe?

- ▶ Gründe sind meist sehr unterschiedlich und sehr persönlich!
- ▶ Man sollte sich zunächst darüber verständigen!
- ▶ Man sollte über seine Motive, Wünsche, Hoffnungen, Ängste und Befürchtungen sprechen!

**Beweggründe können beispielsweise sein:**

- ▶ aus Verzweiflung herausfinden und wieder Mut fassen
- ▶ sich selber in Begegnung mit anderen Menschen besser kennen zu lernen
- ▶ mehr Informationen zu bekommen
- ▶ Unterstützung und Verständnis von Menschen bekommen, die ähnliche Lebenssituationen aus eigener Erfahrung kennen.
- ▶ neue Freundschaften schließen
- ▶ sich anerkannt und verstanden fühlen
- ▶ andere Menschen zu unterstützen
- ▶ gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen
- ▶ die Öffentlichkeit über Probleme und Missverständnisse zu informieren
- ▶ Antworten auf bestimmte Probleme zu finden
- ▶ das Leben trotz einer schweren Krankheit zu bewältigen
- ▶ unter Menschen gehen, die eigene Isolation zu überwinden

## Was kommt für Ihre Gruppenarbeit in Frage?

Welche Arbeitsaufgaben und Aktivitäten für Ihre Gruppe in Frage kommen, hängt natürlich vom Thema Ihrer Gruppe ab, sowie von den Wünschen und Fähigkeiten der Mitglieder.

### Hilfe annehmen – Hilfe geben

In Selbsthilfegruppen finden Prozesse des Hilfe-Gebens und Hilfe-Annehmens wechselseitig zwischen Betroffenen statt. Es besteht ein Wechsel zwischen „Patientenrolle“ und „Helferrolle“. Jedes Mitglied sollte seine Erfahrung in die Gruppe einbringen.

### Tipps und Informationen

In einer Selbsthilfegruppe muss man sich über die Problematik seiner Krankheit etc. im Klaren sein. Wenn Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen in der Gruppe miteinander kombinieren, werden Sie sehen, wie viel jeder Einzelne in einer Selbsthilfegruppe profitieren kann. Selbstverständlich können sie auch jederzeit noch Experten mit Ihren Problemen konfrontieren, oder sie über Ihre Erfahrungen informieren. In einer Selbsthilfegruppe sollte man bemüht um gegenseitige Hilfe und Informationsweitergabe sein. Wie Sie das machen, sollten Sie in Ihrer Gruppe entscheiden.

### Dienstleistungen anbieten

#### **Beispiele:**

- Krabbelstube oder Babysitter-Vermittlung
- Gymnastik- oder Entspannungskurse
- Nutzung von Turnhallen oder Schwimmbädern unter besonders günstigen Bedingungen

Im Laufe der Zeit wollen Sie vielleicht auch anderen Ihre Dienste anbieten. Für neue Gruppen bietet sich dies aber (noch) nicht an. Wenn sie Ihre Dienste anbie-

ten, sollten Sie gründlich überlegen, ob Sie das auch tatsächlich auf Dauer und verlässlich leisten können. Fangen Sie klein an, und lassen Sie es wachsen.

## Freizeitgestaltung

Es kann für das Gruppenklima und den Zusammenhalt positiv sein, wenn die Gruppe ab und zu etwas unternimmt.

### Beispiele:

- ▷ ein gemeinsames Essen
- ▷ ein Kinderfest
- ▷ einen Ausflug ins Grüne
- ▷ eine Filmvorführung
- ▷ einen Tanzabend
- ▷ einen Museumsbesuch
- ▷ einen Kaffeenachmittag
- ▷ einen gemeinsamen Wochenendausflug



Solche Aktivitäten sind besonders wichtig für Menschen, die sich sozial sehr zurückgezogen haben. Dies kann aber auch Ihre Leistungsfähigkeit (wieder) steigern und gibt Ihnen neuen Mut. Die Ausflüge sollen nicht zum reinen Vergnügen dienen. Man sollte das richtige Verhältnis zwischen Unterhaltung und Ernsthaftigkeit finden. Eine Selbsthilfegruppe ist im Kern wie eine Arbeitsgruppe, Sie setzen sich mit persönlichen und gesellschaftlichen Problemen und Schwierigkeiten auseinander.

## Aktionen und Veranstaltungen durchführen

Der Sinn von Veranstaltungen soll der sein, dass Informationen an Interessierte weitergegeben werden, über die Gruppe aufgeklärt wird und ggf. neue Mitglieder gewonnen werden. Man kann auch eine Vortragsveranstaltung mit Fachleuten organisieren und lädt dazu die Presse ein. Aber man muss auch immer abwägen, ob die Gruppe einer solchen Aufgabe gewachsen ist und ob Sie sich damit nicht überfordert.

## Schritt für Schritt

Es gibt die unterschiedlichsten Aktivitäten, die man machen kann und jede hat einen anderen Weg. Suchen Sie sich die heraus, die die Gruppe unternehmen will und kann. Was Ihnen im Moment zu zeitaufwendig scheint, können sie später immer noch verwirklichen. Denken Sie aber immer daran was organisatorisch, personell und finanziell geleistet werden kann.

---

## STARTHILFE 5:

### Den Rücken stärken

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die sich mit ihren eigenen Schwierigkeiten und Problemen oft schon sehr gut auskennen. Sie sind ein Teil der Gruppe, und Sie und die anderen Mitglieder sind für das Geschehen verantwortlich. Es kann aber manchmal unerlässlich sein, Hilfe von Außen in Anspruch zu nehmen. Aber nutzen Sie nicht alles was möglich ist, die Gruppe könnte Gefahr laufen, ihre Selbständigkeit zu verlieren. Überlegen sie deshalb genau, welche Hilfe Sie in Anspruch nehmen möchten und von wem. Sie können auch mal Hilfsangebote ablehnen, wenn Sie selber eine Lösung finden wollen.

Wann kann Hilfe besonders sinnvoll sein?

#### ▮ **Wenn die Gruppe gerade beginnt**

- Unterstützung durch Außenstehende zu Beginn Ihrer Arbeit
- Unterstützung bei Unsicherheit, Infragestellung und Verletzbarkeit – gerade in der Anfangszeit

#### ▮ **Wenn die Gruppe sich ändert**

- Anzahl oder Zusammensetzung der Mitglieder wechselt
- Ziele der Gruppenarbeit andere werden

Manche Mitglieder kommen mit solchen Veränderungen ganz gut zu recht, andere wiederum werfen diese aus der Bahn. Hierbei ist es hilfreich einen Außenstehenden hinzuzuziehen. Dieser kann neue Ideen und Anregungen mit einbringen.

#### ► **Wenn die in eine Krise gerät**

- auch mal unerwartet Schwierigkeiten in der Kommunikation auftreten
- Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, sich mit Problemen und Konflikten bewusst auseinander zusetzen.
- Es kann in einer solchen Situation ratsam sein, sich spezielle Hilfe zu suchen.

#### Wer kann Ihnen diese Hilfe bieten?

Sie können sich an eine Reihe von Einrichtungen und Organisationen wenden, wie z. B. Selbsthilfekontaktstellen: In immer mehr Städten und Regionen der Bundesrepublik Deutschland gibt es Unterstützungsangebote für Selbsthilfegruppen und Interessierte. Diese Einrichtungen haben spezielles Personal, Ressourcen und umfassende Unterstützungsangebote. Dort können Sie klären, wie Sie Rückstärkung kriegen.

#### **Folgende Hilfen werden oft in Anspruch genommen:**

- Hilfe bei der Gruppengründung
- Ratschläge zur Gruppenarbeit, die auf Erfahrung anderer Selbsthilfegruppen beruhen
- Kontaktvermittlung zu anderen Gruppen, deren Arbeitsweise ähnlich ist
- Unterstützung bei der Raumsuche
- Beratung über die Schwierigkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit durch einen Außenstehenden
- Hinweise auf Möglichkeiten und Hilfe bei der Öffentlichkeitsarbeit

Die Unterstützung die Sie bekommen, richtet sich nach den Bedürfnissen Ihrer Gruppe und nach den Möglichkeiten, über die die Selbsthilfekontaktstellen verfügen.

---

## STARTHILFE 6:

### Selbsthilfekontaktstellen nutzen

Seit über zwei Jahrzehnten haben sich eigenständige Einrichtungen zur Anregung, Unterstützung und Beratung von Selbsthilfegruppen gebildet.

#### **Beispiel:**

- ▶ „Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS“
- ▶ „Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle – SEKIS“
- ▶ „Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfereich – KIBIS“
- ▶ „Selbsthilfebüro“

Allgemein werden sie kurz Selbsthilfekontaktstelle genannt.

Institutionen der gesundheitlichen und sozialen Versorgung (Krankenhäuser, Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbände, öffentlicher Gesundheitsdienst) helfen bei bestimmten Problemen und Erkrankungen, sozialen und psychischen Problemen. Sie unterstützen auch Selbsthilfegruppen in bestimmten Bereichen (Sucht, Krebskranke, Alleinerziehende).

#### **Selbsthilfekontaktstellen beraten nicht im Hinblick auf bestimmte Erkrankungen, sondern zum Thema „Selbsthilfe“:**

- ▶ Sie möchten sich über Selbsthilfegruppen informieren?
- ▶ Suchen Sie Kontakt mit bestehenden Gruppen?
- ▶ Sie suchen Hilfe beim Aufbau einer Selbsthilfegruppe?
- ▶ Möchten mit kompetenten Fachleuten Ihre Ziele und Ihr Vorgehen klären?
- ▶ Beratung zur Lösung von Gruppenschwierigkeiten und -konflikten?

- Unterstützung bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen?

## Das Angebot von Selbsthilfekontaktstellen

- Informationen zur Selbsthilfe und zum Konzept von Selbsthilfegruppenarbeit
- Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei Gruppengründung und Durchführungen von Veranstaltungen
- vermitteln oder stellen Räume und Bürotechnik zur Verfügung
- Hilfe, Ziele und Vorgehen zu klären
- Beratung zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen
- Vernetzung und Austausch der Zusammenarbeit der verschiedenen Selbsthilfegruppen
- Information über finanzielle Fördermöglichkeiten
- Hinweise zu professionellen Versorgungsangeboten in der Stadt oder Region
- Unterstützung und Beratung bei der Öffentlichkeitsarbeit
- Drehscheibe zwischen dem professionellen Versorgungssystem und dem Selbsthilfesystem
- Vermitteln Kontakt zu Fachleuten, Journalisten, Partnern in Verbänden und Verwaltungen

### **Das Angebot richtet sich an:**

- Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte
- Versorgungseinrichtungen und Fachleute der unterschiedlichen Disziplinen
- Politik und Verwaltung
- Öffentlichkeit und Medien

Nutzen Sie die Angebote der Selbsthilfekontaktstellen, zum Wohle Ihrer Selbsthilfegruppe. Die Leistungen sind für Sie in der Regel kostenlos. Geringe Unkostenbeiträge werden unter Umständen für Raummiete, Fotokopien oder ähnlichem erhoben.





Die finanzielle und personelle Ausstattung der Selbsthilfekontaktstellen ist in den einzelnen Bundesländern bzw. Kommunen sehr unterschiedlich. Es sollte immer die nächst gelegene Selbsthilfekontaktstelle Ihr Ansprechpartner sein.

---

## STARTHILFE 7:

### Mit Fachleuten zusammenarbeiten

Die meisten Menschen, die sich einer Selbsthilfegruppe anschließen, haben meistens auch Kontakt (wegen bestehender Erkrankungen, Behinderungen oder Probleme) zu Fachleuten der gesundheitlichen und sozialen Versorgung (Sozialarbeiter, Krankengymnasten, Psychologen, Ärzten usw.). Es kann durchaus sehr sinnvoll sein, mit solchen Fachleuten zusammen zu arbeiten. Es gibt aber auch Menschen, die schlechte Erfahrungen gemacht haben und deshalb einer Selbsthilfegruppe beigetreten sind. Hier ist Zusammenarbeit eher unerwünscht. Auch hier muss man abwägen, was für die Gruppe von Vorteil ist.

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

- ▶ geeigneten, möglichst kostenlosen Raum für die Treffen zur Verfügung stellen
- ▶ bei Büroarbeiten unterstützen oder sie übernehmen
- ▶ Kopierer zur Benutzung überlassen oder Post versenden
- ▶ Stellung oder Vermittlung von Referenten für Fachvorträge oder Diskussionen
- ▶ Betroffene in die Gruppe vermitteln, weiterempfehlen
- ▶ Werbe- und Informationsmaterial der Gruppe weitergeben oder aushängen
- ▶ Organisatorische Tipps geben
- ▶ Beratung über Arbeitsziele und das Gruppengeschehen
- ▶ in Krisen weiterhelfen

## Wie finden Sie geeignete Fachleute?

Sie oder eines der Gruppenmitglieder kennen schon den einen oder anderen beruflichen Helfer, der Selbsthilfegruppen unterstützen möchte? Die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe kann Ihnen bestimmt auch weiterhelfen. Darüber hinaus können Sie einmal Ihren Hausarzt, Facharzt, in Ihrem Krankenhaus – in dem Sie behandelt wurden –, bei Ihrer Krankenkasse oder Ihrer Beratungsstelle gleich um die Ecke nachfragen.

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

### **Eine Partnerschaft kann nur bestehen, wenn alle Beteiligten es wollen und Gewinn daraus ziehen:**

- ▶ Kritik gegenüber Verantwortlichen, besonders an dem Teil des gesundheitlichen und sozialen Versorgungssystems, der Anlass für die Gründung Ihrer Selbsthilfegruppe war
- ▶ Sie können dadurch einen Beitrag zur Verbesserung für viele Patienten bzw. Betroffene leisten.
- ▶ Kritik trägt oft zu Veränderungen bei; Sie sollte aber in einer ordentlichen Form vorgebracht werden, Nachdruck und Ausdauer dürfen nicht fehlen
- ▶ Partnerschaft zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten sollte eine Form für Nachdenklichkeit und Informationsaustausch sein
- ▶ Gemeinsame Diskussionen und Gespräche sind erlaubt
- ▶ Respektieren Sie sich gegenseitig und denken Sie daran, dass auch die Menschen auf der anderen Seite sich bemühen
- ▶ Im Konfliktfall kann auch ruhig mal hart diskutiert werden.
- ▶ Gegenseitige Vorwürfe und Anklagen sollte man hierbei aber vermeiden.
- ▶ Informieren Sie ab und an Fachleute über die Entwicklung der Gruppe, wenn Sie dies für wichtig halten.

- ▶ Aus Gründen der Schweigepflicht und des Datenschutzes dürfen berufliche Helfer keine Namen von möglichen Interessenten nennen. Sie können ihren Patienten/Klienten nur empfehlen, sich an eine Selbsthilfegruppe zu wenden.

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

- ▶ nicht jeder berufliche Helfer ist gleich ein Verbündeter
- ▶ schauen Sie genau, wer Sie unterstützen kann
- ▶ prüfen Sie, wem Sie vertrauen oder misstrauen
- ▶ Sie werden mit der Zeit merken, mit wem Sie zusammen arbeiten können
- ▶ die Breitschaft dazu ist aber bei immer mehr Fachleuten vorhanden

---

## STARTHILFE 8:

### Öffentlich werden

Manche Selbsthilfegruppen haben beschlossen, ganz für sich zu arbeiten. Sie konzentrieren sich völlig auf ihre eigenen Mitglieder. Andere Gruppen wollen öffentlich werden. Sie möchten ihre Krankheit oder ihre Problematik bekannt machen, andere Gleichbetroffene aufklären, auf Missstände hinweisen und Vorschläge zu Gehör bringen.

Warum öffentlich werden?

#### **Sie haben vielleicht vor:**

- ▶ eine Versammlung breit anzukünden
- ▶ Interessenten einzuladen
- ▶ Anliegen oder Thema Ihrer Selbsthilfegruppen-Arbeit bekannt zu machen
- ▶ Maßnahmen gegen bestimmte Zustände in der Versorgung oder in der Politik durchzuführen

- ▶ Information über bestimmte Probleme oder Missstände
- ▶ neue Mitglieder für die Gruppe zu gewinnen

## Wie öffentlich werden?

Scheuen Sie sich nicht, Personen oder Institutionen anzusprechen, die Ihnen Kontakte weiter vermitteln können.

### **Lokalzeitungen**

- ▶ Veröffentlichung von Terminen
- ▶ Bekanntmachungen von Terminen im Veranstaltungskalender
- ▶ Laden Sie die Redaktion oder einen Reporter zu einer von Ihnen geplanten Veranstaltung ein.
- ▶ Bauen Sie möglichst zu einem Journalisten eine feste Beziehung auf und schicken Sie diesem regelmäßig Ihren Mitgliederrundbrief oder sonstiges Informationsmaterial zu.

### **Lokalradio/Lokalfernsehen:**

- ▶ Fragen Sie einfach nach, im Morgenmagazin oder in ähnlichen Sendungen über Ihre Selbsthilfegruppe in Form eines Interview oder einer Reportage zu berichten.
- ▶ Sie können dort aber auch Termine von Gruppentreffen ankündigen.

### **Aushänge und Plakate:**

- ▶ Mit Aushängen und selbst gestalteten Plakaten können Sie bestimmte Veranstaltungen, aber auch regelmäßige Treffen ankündigen.
- ▶ Sie können die Plakate an Bibliotheken, Supermärkten, Boutiquen, Ämtern, Gemeindehäusern, Arztpraxen, Kindergärten, Krankenhäusern usw. anbringen; selbstverständlich müssen Sie erst um Erlaubnis fragen.

### **Informationsstände:**

- ▶ Ein großer Vorzug bei solchen Ständen ist, dass sich Interessierte informieren und neue Mitglieder gewonnen werden können.
- ▶ Möglichkeiten sind: Weihnachts- oder Flohmärkte, Fußgängerzonen, größere Veranstaltungen, Gesundheitsmessen, Selbsthilfegruppentage
- ▶ Bevor Sie diesen Stand aufbauen können, müssen Sie vorher beim Ordnungsamt oder beim Veranstalter eine Genehmigung einholen.
- ▶ Wenn Sie Informationsbroschüren haben, sollten diese in ausreichender Form vorrätig sein.
- ▶ vorher in der Gruppe ansprechen, wer sich als Ansprechpartner der Gruppe bereit stellt
- ▶ Auch gilt wieder, die Arbeit soll verteilt werden und außerdem macht es mehr Spaß und weniger Angst.

### **Verzeichnisse:**

- ▶ Versuchen Sie, in verschiedene Verzeichnisse aufgenommen zu werden, falls Sie dies wünschen.
- ▶ Sie können sich in einen Stadtführer, ein psychosozialen Wegweiser, die Spalte „wichtige Anzeigen“ in der Lokalzeitung und Selbsthilfegruppenverzeichnisse, die in den meisten Selbsthilfekontaktstellen geführt werden, eintragen lassen.
- ▶ Solche Veröffentlichungen bringen auch Resonanz; seien Sie also darauf gefasst, dass sehr viele Anfragen auf Sie zukommen werden.

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

- ▶ Die meisten Mitglieder berichten, dass sie zu der Gruppe gestoßen sind, nachdem sie von Freunden, Verwandten oder Kollegen von ihr gehört hatten.
- ▶ Informieren Sie Menschen in der persönlichen Umgebung über die Gruppe, diese werden es dann weiter streuen.
- ▶ Das gilt nicht für jede Selbsthilfegruppe, es gibt Probleme, die man nicht publizieren möchte.

## Risiken bei der Öffentlichkeitsarbeit

- ▶ Es könnte sich negativ in der Gruppe auswirken, wenn ein Mitglied auf einmal im Rampenlicht stehen würde und der Rest der Gruppe dadurch unwichtig erscheint.
- ▶ Telefonnummern und Adressen sollten nicht öffentlich gemacht werden, sonst könnte es passieren, dass ein Mitglied durch die Resonanz überfordert wird.
- ▶ Erfolg kann auch zur Last werden, z. B. unzählige Briefe und Anrufe sowie Hilfewünsche zu jeder Tages- und Nachtzeit.
- ▶ Es gibt Journalisten, die eine Geschichte gern aufspielen. Ihr Anliegen kann dadurch völlig verzerrt werden.

## Wie können Sie Risiken vermeiden?

- ▶ Achten Sie immer darauf, dass der Zusammenhalt in der Gruppe nicht gestört und dass die normale Gruppenarbeit nicht behindert wird. Die Öffentlichkeitsarbeit sollte aufgeteilt werden, so wird dies für keinen Einzelnen zur Belastung.
- ▶ Überlegen Sie genau, wie viele Neue Sie in die Gruppe mit aufnehmen wollen. Diese können aber auch eine eigene Selbsthilfegruppe gründen, in die Sie dann Ihre Erfahrungen mit einfließen lassen können.
- ▶ Bei öffentlichen Auftritten sollte man darauf achten, dass jeder einmal zu Wort kommt, damit sich nicht alles nur auf eine einzelne Person konzentriert.
- ▶ Bei öffentlichen Darstellungen, z. B. für die Presse, können sie Details weglassen. Namen können Sie auf die Vornamen beschränken oder nehmen Sie gleich einen Erfundenen und jeder einzelne kann seine Anonymität wahren.
- ▶ Überlegen Sie sich gut, ob Sie sich fotografieren oder filmen lassen wollen.
- ▶ Nehmen Sie anstatt Ihrer privaten Adresse und Telefonnummer lieber eine neutrale Adresse, z. B. die örtliche Selbsthilfekontaktstelle oder die Redaktion als Kontaktadresse.

- ▶ Lesen Sie einen Presseartikel vor Drucklegung gegen, so lässt sich überprüfen, ob alles richtig verstanden und nichts wichtiges vergessen wurde.
- ▶ Und zuletzt das Wichtigste: Eine Selbsthilfegruppe ist keine Versorgungseinrichtung!

---

## STARTHILFE 9: Materialien erstellen

### Welche Materialien kommen in Frage?

- ▶ Schreibpapier mit eigenen Briefkopf
- ▶ Selbstdarstellung
- ▶ Plakate, Aushänge
- ▶ Flugblätter, Informationszettel, Faltzettel
- ▶ Aufklärungsbroschüren
- ▶ Veranstaltungsankündigungen oder Veranstaltungskalender
- ▶ Mitgliederrundbriefe, Selbsthilfegruppenzeitungen
- ▶ Jahresberichte, Sitzungsprotokolle, Diskussionsberichte
- ▶ Sammlung wichtiger Fachartikel und Presseberichte
- ▶ Satzung und Mitgliederverzeichnis
- ▶ Verzeichnis wichtiger Ansprechpartner
- ▶ Visitenkarten, Anstecker, Aufkleber

Keine Gruppe braucht all diese Dinge, es soll nur eine Auswahl sein. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und lassen Sie sich Zeit für die Gestaltung. Für eine normale Gruppensitzung reicht beispielsweise ganz normales Papier, für eine offizielle Veranstaltungsankündigung oder eine Presseinformation ist vielleicht an Briefpapier mit einem Briefkopf zu denken.

Professionelle Standards brauchen Sie nicht anstreben – wird von Ihnen auch nicht verlangt. Die Informationsmaterialien sollten verständlich formuliert, ansprechend gestaltet und übersichtlich sein.

## Materialien entwerfen und erstellen

### So können sie vorgehen:

- ▶ Klären Sie den Verwendungszweck
- ▶ Formulieren Sie den Text (er sollte nicht zu lang sein)
- ▶ Überlegen Sie bei der Gestaltung, ob Sie Ihren Text mit Bildern, Zeichnungen, Fotos, Symbolen, farbigen oder schwarzweißen Flächen kombinieren möchten.
- ▶ Kleben Sie die gewünschten Elemente auf einen Bogen und bestimmen so die Anordnung; dieser Bogen dient als Vorlage für die Fotokopien bzw. den Druck.
- ▶ Vielleicht kann einer aus Ihrer Gruppe ja auch ein Logo entwerfen, das auf allen Ihrer Materialien als Erkennungszeichen Verwendung findet.
- ▶ Überlegen Sie bei der Wahl des Formats, wie Sie Ihre Materialien verbreiten möchten. Bei einer Postversendung fällt das Porto nämlich auch ins Gewicht.

## Materialien vervielfältigen

- ▶ **Fotokopieren:** Fotokopien sind preisgünstig und haben den Vorteil, dass man auch ohne besondere technische Kenntnisse vergrößern, verkleinern und die genau gewünschte Menge zur Verfügung hat. „Nachauflagen“ sind jederzeit möglich.
- ▶ **Drucken:** Das Drucken ist nicht ganz billig und wird erst bei höheren Auflagen billiger als das Fotokopieren. Sie können mehrfarbig und in jedem gewünschten Format drucken lassen. Lassen Sie sich mehrere Kostangebote machen und geben Sie dabei an wie hoch die Auflage sein soll, in welchen Farben, in welchem Format und auf welchem Papier gedruckt werden soll.

## Wer kann Sie unterstützen?

Informieren Sie sich am Besten in Ihrer Selbsthilfekontaktstelle, dort kann man Ihnen sicherlich sagen, wer Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen kann und wer vielleicht als Geldgeber in Frage kommt oder die Vervielfältigungskosten übernimmt. Falls Ihre Selbsthilfegruppe



einem Verband angehört, können Sie dort ebenfalls nachfragen. Sie können auch Fördermittel beantragen. Informieren Sie sich einfach bei möglichen Förderern und über die Bedingungen sowie das Verfahren.

---

## STARTHILFE 10: Geld beschaffen

Brauchen Sie für Ihre Selbsthilfegruppe eigentlich Geld? Einige Gruppen brauchen für Ihre Gruppenarbeit Zuschüsse, manchmal sogar im erheblichen Umfang. Dies sollte Sie aber nicht davon abhalten eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die folgenden Hinweise sollen Sie darüber informieren, wofür Sie Geld benötigen, und Sie über die wesentlichen Finanzierungs- und Unterstützungswege orientieren.

### Wofür brauchen Selbsthilfegruppen Geld?

#### **Beispiele:**

- ▶ für Gruppenräume, Veranstaltungsräume für gelegentliche Vorträge, Öffentlichkeitsarbeit usw.
- ▶ Kopier- oder Druckkosten
- ▶ Zeitungsanzeigen für bestimmte Veranstaltungen
- ▶ Telefonkosten
- ▶ Portokosten
- ▶ Fachliteratur für die Arbeit bzw. zum Thema Selbsthilfe
- ▶ Honorare für Referenten (falls dies erforderlich sein sollte)
- ▶ Fahrtkosten zu Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen
- ▶ Teilnahmekosten an Fortbildungsveranstaltungen
- ▶ Gebühren auf Messen und ähnlichen Veranstaltungen

Es sollen nicht diejenigen die Kosten tragen, die zur Gründung und für die Organisation der Gruppenarbeit verantwortlich sind. Jedes Gruppenmitglied sollte einen kleinen Beitrag leisten. Viele Selbsthilfegruppen regeln so ihren Finanzbedarf unter sich. Selbstverständlich muss man die Mitglieder beachten, die in Folge

ihrer körperlichen, psychischen oder sozialen Probleme nicht einfach sind.

## Kostenlose Hilfe

### **Praktische Hilfe ist meist öfter zu bekommen als Geld:**

- ▶ Raum zur Verfügung stellen
- ▶ Fotokopien oder Drucke anfertigen
- ▶ Ihr Telefon zur Verfügung stellen
- ▶ Versandaktionen der Gruppe übernehmen
- ▶ Ausgemusterte Büroausstattung 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, Kollegen, Firmen und soziale oder gesundheitsbezogene Einrichtungen um Unterstützung zu bitten. Selbsthilfe hat heutzutage ein ausgesprochenes positives Image, und daran möchten Außenstehende auch Teil haben.

## Beiträge aus der Gruppe

Entstehende Kosten sollten möglichst gleichmäßig auf die Teilnehmer der Gruppe verteilt werden.

### **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

Klären Sie am Besten ganz zu Anfang, wie die Mitglieder auch finanziell zum Gelingen der Gruppe beitragen können.

## Erlöse und Einnahmen

Sie können auch Erlöse und Einnahmen erzielen.

### **Beispiele:**

- ▶ Bei einem Straßenfest Kaffee und Kuchen verkaufen
- ▶ auf einem Flohmarkt oder Weihnachtsbasar eigene oder gespendete Sachen veräußern
- ▶ im Rahmen einer Veranstaltung eine Benefiz-Tombola durchführen
- ▶ Anzeigen von Unternehmen im Mitgliederrundbrief gegen Bezahlung abdrucken

Lassen Sie sich selber noch Dinge einfallen, Ihrem Engagement sind keine Grenzen gesetzt. Bedenken Sie aber bitte, dass Sie noch formelle Schritte unternehmen müssen, wie Genehmigung beim Ordnungsamt für die Errichtung eines Standes in der Öffentlichkeit, Gesundheitszeugnis vom Gesundheitsamt für den Verkauf von Lebensmitteln. Auch Fragen der Versteuerung von Erlösen und Einnahmen sollten vorher geklärt werden. Wenden Sie sich dabei am besten ans Finanzamt.

## Spenden und Bußgelder

Der häufigste Weg, Geld für die Gruppenarbeit zusammen zu bekommen, ist es, Spenden einzuwerben. Hierbei können Sie Privatpersonen sowie Unternehmen ansprechen. Sollte Ihre Selbsthilfegruppe ein gemeinnütziger Verein sein, sind Spenden steuerlich absetzbar. Spenden sind frei für die Gruppenzwecke verwendbar. Wenn Sie anstreben, dass Ihnen Bußgelder zugewiesen werden, nehmen Sie am besten direkt Kontakt mit der Bußgeldstelle beim Verwaltungsgericht auf, um Bedingungen bzw. Voraussetzungen zu klären.

## Fördermittel

Es gibt die Möglichkeit, für Ihre Gruppenarbeit finanzielle Zuschüsse von der öffentlichen Hand, von gesetzlichen Krankenkassen und von anderen Organisationen zu beantragen.

## Unterstützung durch Sponsoren

Die Idee, Werbemittel im sozialen Bereich zu investieren, greift in Deutschland immer mehr um sich. Wenn Sie einmal eine größere Veranstaltung planen, überlegen Sie, wer Sie dabei unterstützen könnte. Unternehmen sind in der Regel sehr hilfreich. Ihre Chancen werden gesteigert, wenn Sie bereit sind, sein Engagement öffentlich besonders herauszustellen oder Werbemöglichkeiten einzuräumen. Bedenken Sie, dass auch der Sponsor einige Erwartungen mitbringt – zum Beispiel damit, gemeinsam in der Öffentlichkeit auftreten. Überlegen Sie dabei gleichzeitig, ob Sie eine Zusammenarbeit inhaltlich vertreten können (eine Brauerei ist vielleicht nicht gerade der optimale Sponsor für eine Abstinenzgruppe).

Bei der Einnahme von Sponsoringgeldern kommen auf Sie auch Fragen der Versteuerung zu. Für Ihre Gruppe sind solche Gelder aus Sicht der Steuerbehörden Einnahmen, die prinzipiell zu versteuern sind. Wenn Sie einen gemeinnützigen Verein gegründet haben, haben Sie für solche Einnahmen einen Freibetrag. Steuerfragen besprechen Sie am Besten mit einem Steuerberater oder auch direkt mit dem Finanzamt.

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. Am besten Sie bestimmen jemanden aus der Gruppe (oder es erklärt sich jemand bereit), der sich um diese Angelegenheiten kümmern soll. Wenn Ihre Gruppe ein gemeinnütziger Verein sein sollte, müssen gesetzliche (Mindest)Anforderungen an eine Buchführung erfüllt werden.



---

## STARTHILFE 11:

### Fördermittel beantragen

Sie können auch finanzielle Zuschüsse für Ihre Gruppenarbeit 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)
- ▶ Kirchengemeinden
- ▶ Stiftungen
- ▶ 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)?

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, will schließlich wissen, wofür ein Zuschuss verwendet wird. Vergessen Sie nicht, sich von allen Unterlagen eine Kopie anzufertigen. Ein wenig Bürokratie ist also unvermeidbar.

Bei einer Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Nähe können Sie Hinweise, Hilfestellungen und vielleicht noch weitere Fördertipps bekommen.

## Selbsthilfeförderung durch die öffentliche Hand

Eine Verpflichtung der Länder und Kommunen zur Förderung von Selbsthilfegruppen besteht nicht. Dennoch werden Selbsthilfegruppen auf kommunaler Ebene meist von Gesundheits- oder Sozialämtern, in einigen Kommunen und Bundesländern auch aus sogenannten „Selbsthilfe-Töpfen“ gefördert.

## Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen

Seit einigen Jahren besteht bei den Krankenkassen ein verstärktes Interesse an der Arbeit von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen. Das liegt vor allem an dem wachsenden Bewusstsein der positiven Wirkungen der Selbsthilfegruppen, von denen auch die eigenen Versicherten profitieren sollen. Ebenfalls besteht die Hoffnung auf kostendämpfende Effekte, wobei ein rationeller und zielgenauer Einsatz von Einsatz von Kassengeldern sowie die präventive Verhinderung von Kosten durchaus im Interesse aller Beteiligten liegt.

Das im Gesetz aufgeführte „Verzeichnis der Krankheitsbilder“ und die „gemeinsamen und inheitlichen Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe“ sind erarbeitet und veröffentlicht worden. Wenn Sie diese kennen lernen wollen, wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse oder entnehmen Sie beide Dokumente der Homepage der NAKOS ([www.nakos.de](http://www.nakos.de)).

Wenn Ihre Selbsthilfegruppe prinzipiell die Kriterien des § 20 des Sozialgesetzbuches V erfüllt, lohnt sich auf jeden Fall die Kontaktaufnahme mit den Krankenkassen. Schließlich sollen diese pro Kalenderjahr insgesamt über 35 Millionen Euro zur Förderung der Selbsthilfe bereitstellen. Lassen Sie sich die Fördermöglichkeiten und das Förderverfahren erläutern und bei den Formalitäten der Beantragung finanzieller Zuschüsse helfen.

---

## STARTHILFE 12: sich weiter orientieren

Wo können Sie sich weiter informieren?

Informationen zu Selbsthilfegruppen, Kontakte zu Bundesvereinigungen der Selbsthilfe und zu örtlichen/ regionalen Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfekontaktstelle sowie der „Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen“.

Selbsthilfekontaktstelle  
der Wartburgregion

### **Gesundheitsamt**

Erzberger Allee 14

36433 Bad Salzungen

Tel. 03695 61 7427

Fax: 03695 61 7499

E-Mail: [gesundheitsamt@wartburgkreis.de](mailto:gesundheitsamt@wartburgkreis.de)

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

### **NAKOS**

Otto-Suhr-Allee 115

10585 Berlin-Charlottenburg

Tel: 030 31018960

Fax: 030 31018970

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

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





Selbsthilfekontaktstelle:  
Landratsamt Wartburgkreis  
Erzberger Allee 14 · 36433 Bad Salzungen