

Handreichung für neue Gruppen im Wartburgkreis

Die ersten Schritte - kurz, knapp und konkret

- Gibt es bereits eine Gruppe oder andere Interessenten, die ich noch nicht kenne? → bei Selbsthilfekontaktstelle vor Ort nachfragen

Suche nach Betroffenen

- **Direkte Ansprache:** in Arztpraxen, Kliniken oder Beratungsstellen kurz persönlich vorstellen, Flyer oder kleine Aushänge hinterlassen. Ärzte und Therapeuten sind oft dankbar, wenn sie eine Anlaufstelle für ihre Patienten kennen.
- **Digitale Wege:** in thematischen Foren, lokalen Facebook-Gruppen oder Nachbarschafts-Apps kurze, offene Aufrufe starten („Wir suchen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen für eine neue Selbsthilfegruppe...“)
- **Selbsthilfekontaktstellen nutzen:** diese regionalen Anlaufstellen vermitteln aktiv Interessierte und unterstützen beim Aufbau. Sprechen Sie mich bei Bedarf gerne an.
- **Multiplikatoren einbeziehen:** Sozialdienste in Krankenhäusern, Pflegedienste, Apotheken haben oft direkten Kontakt zu Betroffenen.
- **Vertrauensaufbau:** Statt nur zu „werben“, ein unverbindliches Kennenlernen z. B. im Rahmen eines ersten Treffens anbieten – das nimmt die Angst vor festen Verpflichtungen.
- **Aus der Praxis:** Ein klarer, einfacher Text in Aushängen oder Posts („kein Zwang, einfach reden und zuhören“) wirkt besser als lange Erklärungen.
- **Erfahrungstipp:** Bewusst klein starten. Schon 3 bis 5 motivierte Personen reichen, um eine lebendige Gruppe aufzubauen. Kleine, persönliche Runden wirken verbindlicher und schrecken weniger ab als große, anonyme Treffen.



Suche nach Räumlichkeiten

- **Kostengünstig & erreichbar:** Wenden Sie sich an Gemeindehäuser, Volkshochschulen, Bibliotheken u. a. Diese stellen häufig kostenfrei oder gegen eine kleine Spende Räume zur Verfügung.
- **Praktische Kriterien:** Auf gute Erreichbarkeit mit Bus / Bahn, Barrierefreiheit, eine geeignete Größe und vertrauliche Atmosphäre (kein Durchgangsverkehr) achten.
- **Ungewöhnliche, aber gute Orte:** Familienzentren, Seniorentreffs Räume von Krankenkassen, Schulen, Kindergärten (ThEKiZ) sind oft offen für Selbsthilfegruppen.
- **Kosten senken:** Nach Ermäßigungen oder finanziellen Vorteilen fragen. Die Selbsthilfekontaktstelle nach möglichen Förderungen / einem Unterstützungsschreiben etc. fragen.
- **Raum testen:** Vor dem ersten Treffen Probesitzen:
 - Wie ist die Akustik?
 - Sind genügend Stühle vorhanden, die ggfs. im Raum umgestellt werden können?
 - Bietet der Raum Platz für eine angemessene Privatsphäre?
- **Aus der Praxis:** Ein Raum, der warm und freundlich wirkt (z. B. mit viel Tageslicht, Pflanzen), erleichtert es den Teilnehmenden, offen zu sprechen – sterile Räume hemmen.
- **Erfahrungstipp:** Räume frühzeitig reservieren – beliebte Abende wie Dienstag oder Donnerstag sind schnell vergeben. Ein neutraler, nicht-medizinischer Ort senkt die Hemmschwelle für neue Teilnehmende deutlich.

Die nächsten Schritte

- Das erste persönliche Treffen organisieren
- Zeitpunkt / Zeitraum / Ort wählen
- Ziele in der Gruppe festlegen
- Umgang in der Gruppe überlegen
→ die Selbsthilfekontaktstelle steht gerne bei Unterstützungsbedarf zur Verfügung!

