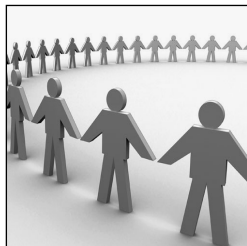


Ein kleiner Leitfaden für

# Selbsthilfe

gruppen

von Kai Mielke



Gründung ■ Organisation ■ Kommunikation

Ein Rabbi hatte eine Unterhaltung mit Gott über den Himmel und die Hölle. „Ich werde Dir die Hölle zeigen“, sagte Gott und führte den Rabbi in einen Raum, in dem ein großer Tisch stand. Die Menschen, die am Tisch saßen, waren ausgehungert und verzweifelt. Mitten auf dem Tisch stand eine gewaltige Kasserolle mit einem Eintopf, der so köstlich roch, dass dem Rabbi der Mund wässrig wurde. Jeder am Tisch hielt einen Löffel mit einem sehr langen Griff. Obwohl die langen Löffel gerade eben die Kasserolle erreichten, waren die Griffe länger als die Arme der potenziellen Esser: Da die Menschen die Nahrung nicht an den Mund führen konnten, konnte niemand etwas essen. Der Rabbi sah, dass ihr Leiden tatsächlich schrecklich war. „Jetzt werde ich Dir den Himmel zeigen“, sagte der Herr, und sie begaben sich in ein anderes Zimmer, das genauso aussah wie das erste. Dort standen der gleiche große runde Tisch und die gleiche große Kasserolle mit Eintopf. Die Menschen hielten wie die nebenan die gleichen langstieligen Löffel - aber hier waren alle wohlgenährt und rundlich, lachten und unterhielten sich. Der Rabbi verstand gar nichts. „Es ist einfach, erfordert aber eine gewisse Fähigkeit“, sagte der Herr. „In diesem Zimmer, musst Du wissen, haben sie gelernt, einander zu füttern.“

Aus: Irving D. Yalom, „Die Reise mit Paula“

<b>Vorwort</b> .....	<b>Seite 01</b>
<b>I. Grundsätzliches zum Thema „Selbsthilfegruppe“</b> .....	<b>Seite 02</b>
▪ Was ist eine Selbsthilfegruppe?	
▪ Wie gross sollte eine Selbsthilfegruppe sein?	
▪ Wo kann bzw. sollte man sich treffen?	
▪ Wie oft und wie lange sollte sich eine Selbsthilfegruppe treffen?	
<b>II. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?</b> .....	<b>Seite 04</b>
▪ Wie mobilisiere ich mögliche Gruppenteilnehmer?	
▪ Worüber wird am Anfang gesprochen?	
<b>III. Organisation und Finanzen</b> .....	<b>Seite 05</b>
▪ Gruppenleitung und Organisation	
<b>IV. Kommunikation</b> .....	<b>Seite 07</b>
<b>V. Information</b> .....	<b>Seite 08</b>
<b>VI. Öffentlichkeitsarbeit</b> .....	<b>Seite 09</b>
<b>VII. Weiterführende Hinweise</b> .....	<b>Seite 10</b>
▪ Adressen von Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen	
▪ Literatur zur Selbsthilfegruppenarbeit	
<b>VIII. Anhang</b> .....	<b>Seite 13</b>
▪ Zur Inspiration: Eine tierische Selbsthilfegruppe	

Seit dem Aufkommen der Selbsthilfebewegung in den 1970er Jahren hat die Bedeutung von Selbsthilfegruppen und die Wertschätzung ihrer Arbeit kontinuierlich zugenommen. Schätzungen zufolge engagieren sich heutzutage allein in Deutschland etwa drei Millionen Menschen in ca. achtzig- bis hunderttausend Selbsthilfegruppen. Eine wichtige Rolle spielen Selbsthilfegruppen vor allem dort, wo es um die (gemeinsame) Bewältigung von Krankheiten oder Krankheitsfolgen geht. So hat eine vom Robert-Koch-Institut durchgeführte Telefonumfrage im Jahr 2003 ergeben, dass ca. 9% der erwachsenen Bevölkerung wegen ihrer Gesundheit oder der Gesundheit anderer schon einmal eine Selbsthilfegruppe besucht zu haben. Die Bedeutung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe lässt sich auch daran ablesen, dass die gesetzlichen Krankenversicherungen seit 2004 verpflichtet sind, die Arbeit von Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -organisationen finanziell zu fördern.

Dass Selbsthilfegruppen mittlerweile als unverzichtbare Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem angesehen werden, hat mehrere Gründe: So wird vielen Menschen erstmals in einer Selbsthilfegruppe klar, dass sie mit ihrer Erkrankung nicht alleine stehen. Sie erfahren Zuwendung, man begegnet ihren Problemen mit Interesse und Verständnis, und durch den Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen schöpfen viele neue Kraft und Hoffnung. Sozialwissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass der Besuch von Selbsthilfegruppen sogar therapeutische Wirkungen haben kann: So bezeugen Personen, die länger als ein Jahr an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen haben, mehrheitlich eine Abnahme von Depressivität, einen Rückgang von körperlichen und seelischen Beschwerden, eine Zunahme von Initiative und Autonomie, eine verbesserte Kontaktfähigkeit, eine vermehrte Aufnahme intensiver Beziehungen zu anderen, eine Zunahme der Bindungsfähigkeit und eine erhöhte Bereitschaft und Fähigkeit, sich selbst und anderen zu helfen. Und damit nicht genug: Neben der (psycho-) sozialen Funktion von Selbsthilfegruppen sind diese in der Regel auch eine wertvolle Quelle für krankheitsbezogene Informationen - sei es im Hinblick auf neue Diagnosemöglichkeiten, Therapieoptionen oder sinnvolle ergänzende Maßnahmen (richtige Ernährung, Sport etc.), sei es im Hinblick auf Fragen und Probleme, die mit der Krankheit zusammenhängen (z.B. Konflikte mit der Krankenversicherung, Beantragung eines Schwerbehindertenausweises oder ähnliches).

Sie sehen also: Mit der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe können Sie sich eine Menge Gutes tun. Und sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, sich einer bereits bestehenden Selbsthilfegruppe anzuschließen, gründen Sie doch einfach selber eine! Diese Broschüre soll Ihnen hierfür als Starthilfe dienen.

adaptiert aus Deutsche Schmerzhilfe, Dezember 2018

## I. Grundsätzliches zum Thema „Selbsthilfegruppe“

### ⊕ Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist im Grunde nichts anderes als ein offener Gesprächskreis, der regelmäßig abgehalten wird und in dem sich Gleichbetroffene - in der Regel ohne Mitwirkung eines medizinischen oder therapeutischen Experten - über ihre persönlichen Probleme und Erfahrungen austauschen. Feste Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen gibt es nicht; erfahrungsgemäß entwickelt jede Gruppe im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil.

### ⊕ Wie gross sollte eine Selbsthilfegruppe sein?

Für die Grösse einer Selbsthilfegruppe gibt es keine verbindlichen Richtwerte. Zweckmässigerweise sollte die Gruppengrösse sich jedoch an den Zielen orientieren, die die Gruppe verfolgt:

- Steht das offene Gespräch der Teilnehmer im Vordergrund der Gruppenarbeit, so wird gemeinhin ein Teilnehmerkreis von sechs bis maximal 15 Personen als ideal angesehen. Denn bei weniger als sechs Teilnehmern besteht die Gefahr, dass die Gruppe nicht „in Gang kommt“ oder zerfällt, da es meist nicht allen Teilnehmern möglich sein wird, regelmäßig an den Gruppentreffen teilzunehmen. Mehr als 15 Teilnehmer hingegen erschweren eine konzentrierte Gruppenarbeit und behindern das Zustandekommen einer persönlichen Beziehung zwischen den Teilnehmern.

Hieraus sollten Sie nun allerdings nicht den Schluss ziehen, dass ab einer gewissen Größe des Teilnehmer- oder Interessentenkreises ein „Aufnahmestopp“ verhängt werden muss! Denn wie bereits gesagt: Viele Teilnehmer werden nicht regelmäßig an den Gruppentreffen teilnehmen können, so dass nur ein größer angelegter Personenkreis letztlich auch eine konstante Gruppengröße bei den Treffen gewährleistet. Im Übrigen herrscht in den meisten Selbsthilfegruppen eine gewisse Fluktuation, da viele Teilnehmer sich zurückziehen, sobald ihr Bedarf an Beistand oder Information gedeckt ist. Wenn der konstante Teilnehmerkreis einer Gruppe über längere Zeit mehr als ca. 25 Personen umfasst, sollten Sie allerdings darüber nachdenken, die Gruppe zu teilen.

- Gruppen, die statt des persönlichen Erfahrungsaustausches mehr auf fachliche Aufklärung und Information setzen und darum häufig mit Referenten arbeiten oder regelrechte öffentliche Vortragsveranstaltungen organisieren, vertragen - und haben in der Regel auch - einen größeren Teilnehmerkreis.

### ⊕ Wo kann bzw. sollte man sich treffen?

Das Spektrum an geeigneten Räumlichkeiten für Selbsthilfegruppen-Treffen ist recht groß. Drei Dinge sollte man bei der Auswahl jedoch beachten:

- Private Räumlichkeiten sind grundsätzlich ungeeignet, da die Gruppenteilnehmer sich hier als Gäste bzw. Gastgeber fühlen und eine gewisse Befangenheit an den Tag legen könnten.
- Die Räumlichkeit sollte möglichst verkehrsgünstig gelegen sein, damit sie von möglichst vielen Teilnehmern leicht zu erreichen ist.
- Die Räumlichkeit sollte möglichst kostenlos, allenfalls gegen einen kleinen Obolus, nutzbar sein. Lohnenswert könnte insofern eine Anfrage bei einer oder mehreren der folgenden Institutionen sein: (Selbsthilfe-)Beratungsstellen, Krankenversicherungen, Kliniken, Ärztehäuser, kirchliche Einrichtungen (z.B. Diakonie, Gemeindezentrum), DRK, (Alten-) Begegnungsstätten, Sozial- und Wohlfahrtsverbände (z.B. Caritas, Der Paritätische, SoVZ), Kreis- und Stadtverwaltungen (z.B. Gesundheitsamt, Sozialdienst, Rathaus, Gemeindezentrum), Jugendzentren, Kindergärten, Schulen, Volkshochschulen, Gewerkschaften.

### ⊕ **Wie oft und wie lange sollte sich eine Selbsthilfegruppe treffen?**

Die Häufigkeit der Gruppentreffen hängt grundsätzlich vom Bedarf und den Wünschen der Gruppe ab. Vielfach bewährt haben sich jedoch 1-2 Treffen pro Monat. In der Gründungsphase einer Gruppe sollte man sich eher zweimal im Monat treffen, um schneller miteinander warm zu werden und die Gruppe zu konsolidieren.

Besonders wichtig ist, dass die Gruppentreffen regelmäßig stattfinden und die Gruppenarbeit insgesamt auf einen längeren Zeitraum angelegt ist. Eine gewisse Regelmäßigkeit der Treffen ist wichtig, weil Selbsthilfegruppen für die Teilnehmer oft eine lebensbegleitende Funktion haben und ihnen eine verlässliche Stütze sein sollen. Da mitunter einige Zeit vergeht, bis neue Teilnehmer Vertrauen zur Gruppe bzw. zu den anderen Teilnehmern der Gruppe entwickeln, ist es wichtig, die Gruppenarbeit nicht nur regelmäßig, sondern auch langfristig anzulegen. Dementsprechend verfahren viele Selbsthilfegruppen so, dass sie zweimal pro Jahr die Termine für das nächste halbe Jahr verbindlich festlegen (allgemeine Urlaubszeiten werden berücksichtigt!). Dabei werden Gruppentreffen oft nicht datumsmäßig festgemacht, sondern abstrakt und regelhaft, etwa nach dem Motto: „am ersten Mittwoch jeden Monats“ oder „an jedem zweiten Freitag“.

Die Dauer der Gruppentreffen gestaltet sich nach dem Wunsch der Teilnehmer. In der Regel pendelt sich eine Sitzungsdauer von 2-3 Stunden ein.

## I. Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

### ⊕ **Wie mobilisiere ich mögliche Gruppenteilnehmer?**

Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, müssen Sie zunächst Gleichbetroffene finden und für Ihre Idee gewinnen. Hierzu können Sie folgende Maßnahmen ergreifen:

- Sprechen Sie Ihren behandelnden Arzt und/oder eine Klinik in Ihrer Nähe an. Fragen Sie, inwieweit es möglich ist, dass man Ihr Vorhaben unterstützt. Vielleicht erklärt man sich bereit, anderen Patienten mit derselben Krankheit den Kontakt zu Ihnen zu vermitteln. Eventuell können Sie aber auch einen Arzt für eine Vortragsveranstaltung gewinnen. Damit könnten Sie einerseits für Ihr Vorhaben werben und auf der Veranstaltung selbst Kontakt zu möglichen Mitstreitern bekommen (Leute ansprechen, Interessentenliste auslegen).
- Suchen Sie das Gespräch mit lokalen Tageszeitungen. Stellen Sie Ihr Vorhaben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, dort vor und bitten um eine kurze Berichterstattung bzw. die Bekanntgabe von Ort und Zeit des ersten Treffens. Sollte dies nicht möglich sein, geben Sie einfach eine Kleinanzeige auf (z.B. „Prostatakrebspatient sucht andere Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe in .... Ein erstes Treffen findet statt am ... in ...“).
- Erstellen Sie ein kurzes Informationsblatt oder ein kleines Plakat, in dem Sie die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe darstellen sowie den Ort und den Termin mitteilen, an dem das bzw. die ersten Treffen stattfinden soll(en). Den Flyer bzw. das Plakat können Sie dann, wo immer es sinnvoll erscheint, auslegen oder aushängen (z.B. in Arztpraxen, Apotheken, Ämtern, Beratungsstellen, Betrieben etc.).
- Sprechen Sie eine Selbsthilfekontaktstelle (z.B. NAKOS, SEKIS, KISS) oder einen Dachverband der Ihre Krankheit betreffenden Selbsthilfegruppen an und fragen Sie, ob und inwieweit man Ihnen bei der Gruppengründung helfen kann.

Wenn Sie - vielleicht auch nur eine Handvoll - Mitstreiter gefunden haben, haben Sie bereits eine Menge erreicht, denn den weiteren Weg (Ausbau der Gruppe, Aufnahme und Organisation einer kontinuierlichen Gruppenarbeit) können Sie nun gemeinsam gehen.

### ⊕ **Worüber wird am Anfang gesprochen?**

Als thematischer Einstieg für das bzw. die ersten Gruppentreffen bietet sich an, über die Gründung und zukünftige Arbeit der Gruppe zu sprechen. Jeder Teilnehmer sollte sich offen zu den Befürchtungen und Erwartungen äußern, die er insoweit hegt, denn das Geheimnis einer funktionierenden Selbsthilfegruppe liegt darin, dass jeder Teilnehmer sich auch in ihr wieder findet. In den weiteren Sitzungen ergeben sich die Themen dann meist von selbst: es geht um persönliche Probleme, den Austausch hierüber und Hilfestellungen dabei.

### ⊕ **Gruppenleitung und Organisation**

Jede Selbsthilfegruppe hat neben der eigentlichen Gruppenarbeit auch einige organisatorische Aufgaben zu bewältigen, zum Beispiel

- Finden einer geeigneten Räumlichkeit,
- Pflege der Adressdaten der Teilnehmer,
- Festlegen der Termine von Gruppentreffen,
- Formulieren und Versenden der Einladungen zu Gruppentreffen,
- Einladung von Referenten,
- Veranstaltung von sonstigen Gruppenaktivitäten (Teilnahme an Gesundheitstagen, Patienteninformativveranstaltungen, Ausflüge, Weihnachtsfeiern, etc.)
- Kontoführung und Führen des Kassenbuches.

In vielen Gruppen hat es sich eingespielt, dass der jeweilige Gruppenleiter diese Aufgaben übernimmt. Zwingend ist dies jedoch nicht. Möglich ist auch, die anfallenden Aufgaben verschiedenen Teilnehmern zu übertragen, so dass einige - manchmal auch alle - Teilnehmer bestimmte Funktionen für die ganze Gruppe übernehmen. Bewährt hat sich zum Beispiel, dass der Gruppenleiter für alle Belange mit Ausnahme der finanziellen Dinge verantwortlich ist, und ein anderer die Eröffnung und Führung des Gruppenkontos, das Einwerben von Finanzmitteln und die Buchführung übernimmt.

Unabhängig von der konkreten Aufgabenverteilung empfiehlt es sich, dass jeder Gruppenleiter auch einen Stellvertreter hat bzw. die Gruppe einen solchen wählt. Seine Aufgabe ist es, die Kontinuität der Gruppenarbeit zu gewährleisten (Einladungen verschicken, Gruppentreffen moderieren, etc.), wenn der Leiter einmal verhindert ist oder für längere Zeit ausfällt.

⊕

- 
- 
-





## IV. Kommunikation

Die Kommunikation innerhalb einer Selbsthilfegruppe folgt keinem bestimmten Schema, da es hier nicht um die ergebnisorientierte Diskussion eines bestimmten Themas oder individuelle Beratungen geht. Die Themenstellung sowie der Gesprächsverlauf sollten sich vielmehr aus der zwanglosen, aber konzentrierten Beteiligung aller ergeben (was in der Regel auch funktioniert!). Der Aspekt „Kommunikation“ ist dabei nur insofern von Bedeutung, als sichergestellt werden muss, dass jeder Teilnehmer angstfrei über seine persönlichen Sorgen und Nöte ins Gespräch kommen kann und sowohl er als auch die anderen letztlich davon profitieren. Hierfür ist mitunter eine geschickte Moderation (des Gruppenleiters oder reihum wechselnder Personen?) gefragt, aber auch die Gewährleistung einiger Rahmenbedingungen kann dies erleichtern:

- So sollten sich die Teilnehmer am Besten in einem geschlossenen Kreis oder jedenfalls in „U-Form“ gruppieren, so dass sie nahe beieinander sitzen und sich gut sehen können. Mitunter wird empfohlen, in einer offenen Runde, d.h. ohne Tisch dazwischen, zu sitzen, da dies die Offenheit und Konzentration der Teilnehmer fördert.
- Aus Gründen der Konzentration sollte man während der Treffen auf Essen und Trinken verzichten. Bei Bedarf kann man dies nach dem Treffen in geselliger Runde nachholen.
- Schon bei der Gruppengründung, später aber auch beim Hinzukommen neuer Teilnehmer, sollte die Frage des Duzens oder Siezens geklärt werden. Um eine möglichst vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, haben viele Selbsthilfegruppen es sich zur Gewohnheit gemacht, einander einfach zu duzen. Dies ist jedoch nicht jedermann angenehm, und schon gar nicht ohne Vorwarnung! Es gehört deshalb zur Aufgabe des Gruppenleiters, diese Frage jeweils vorab zu klären, evt. in einem kurzen Vier-Augen-Gespräch.
- Der Gruppenleiter bzw. der jeweilige Moderator eines Treffens sollte darauf achten, dass nur einer zurzeit spricht und niemand dem anderen ins Wort fällt.
- Jeder Teilnehmer sollte dazu ermutigt werden, in der „Ich-Form“ zu sprechen und die „Man-“ oder „Wir-Form“ zu vermeiden. Denn die Verwendung der „Ich-Form“ ist ein wirksames Mittel, um klarer und differenzierter, aber auch offener und authentischer zu kommunizieren. Ein die „Ich-Form“ verwendender Sprecher wird so auch für sich selber schneller und besser erkennen können, wo ihn der Schuh drückt.
- Die Teilnehmer sollten ermutigt werden - evt. durch vorsichtige und reflektierende Nachfragen -, Gefühle mit der größtmöglichen Offenheit zu äußern. Dies gilt insbesondere für negative Empfindungen, die im Alltagsleben häufig unterdrückt werden, wie z.B. Angst, Scham, Schwäche, Abneigung oder Sorge. Dies ist nicht nur für die Psycho-Hygiene des jeweiligen Sprechers wichtig, sondern hilft auch den anderen Teilnehmern dabei, sich zu öffnen und sich den eigenen Gefühlen zu stellen. Dabei sollte man sich davor hüten, die Erfahrungen und Gefühle anderer zu diskutieren, zu kritisieren, zu beschwichtigen, zu bewerten oder mit gut gemeinten Ratschlägen zu kommentieren. Denn bei Erfahrungen und Gefühlen gibt es kein „gut“ oder „schlecht“, kein „richtig“ oder „falsch“ - sie sind einfach als solche zu respektieren und können, genauso wie die eigenen Befindlichkeiten, lediglich mitgeteilt werden.
- In vielen Gruppen ist es Usus, zu Beginn und/oder am Ende eines Treffens eine sog. „Blitzlicht-Runde“ durchzuführen. Das heißt, jeder Teilnehmer kommt reihum zu Wort und berichtet kurz über seine augenblickliche Situation und Erwartungen. Ein solches Blitzlicht kann auch dann nützlich sein, wenn das Gruppengespräch ins Stocken geraten ist oder Konflikte aufbrechen.
- Eine eherne Regel besagt, dass über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe Dritten gegenüber Stillschweigen zu bewahren ist. Diesen Vertraulichkeitsgrundsatz sollte man in jedem Fall beherzigen.

## V. Information

Um die Gruppensitzungen aufzulockern oder spezielle Informationsbedürfnisse der Teilnehmer zu befriedigen, empfiehlt es sich, hin und wieder besondere Informationsabende zu veranstalten. Zu diesen Abenden kann man entweder einen Referenten einladen (z.B. Ärzte, Psychologen, Mitarbeiter von Krankenversicherungen, etc.), der zu einem bestimmten Thema vorträgt, oder man sieht sich gemeinsam entsprechende Filmbeiträge an.

Parallel dazu sollte man sich stets auch um eine laufende Information der Gruppenteilnehmer bemühen. Vor allem die Dachorganisationen von Selbsthilfegruppen verfügen in der Regel über eine breite Palette an Informationsmaterial, manchmal auch über eigene Verbandszeitschriften, die für die Teilnehmer von Interesse sind und meist kostenlos bezogen werden können.

## VI. Öffentlichkeitsarbeit

Öffentlichkeitsarbeit ist für Selbsthilfegruppen meist ein Thema von untergeordneter Bedeutung bzw. oft nur insofern relevant, als es darum geht, die Existenz der Gruppe sowie den Ort und die Zeit der Gruppentreffen publik zu machen. Hier empfiehlt es sich - wie bereits beim Thema „Gruppengründung“ erwähnt -, sich an die lokale Presse zu wenden (viele Zeitungen führen eine Rubrik mit Notruf- und Hilfenummern!) und/oder mit Info-Flyern, Plakaten oder Visitenkarten auf sich aufmerksam zu machen. Mehr und mehr Selbsthilfegruppen richten sich mittlerweile auch eine eigene Homepage ein, auf der man sich über die Gruppenaktivitäten informieren kann.

Selbsthilfegruppen, die das Ziel verfolgen, neben der eigentlichen Gruppenarbeit auch die Öffentlichkeit für ein spezielles Problem oder eine bestimmte Krankheit zu sensibilisieren bzw. darüber zu informieren, könnten darüber hinaus folgende Maßnahmen ergreifen:

- Auslegen von entsprechendem Informationsmaterial in Arztpraxen, Apotheken, (Gesundheits-) Ämtern, etc.
- Organisation von Vortragsveranstaltungen (ggf. in Kooperation mit Ärzten) in Kliniken, Volkshochschulen, Betrieben, etc.
- Teilnahme an Gesundheitstagen, Messen, Klinikveranstaltungen, Stadtfesten etc. mit einem eigenen Informationsstand.
- Platzieren von Pressemitteilungen, Interviews und Leserbriefen anlässlich aktueller Gesundheits- oder gesundheitspolitischer Themen oder spezieller Gesundheitstage (z.B. Weltgesundheitstag, Europäischer Prostatakrebs-Tag, Welt-Nichtrauchertag etc.)

### ⊕ **Literatur zur Selbsthilfegruppenarbeit**

- Titel: Selbsthilfegruppen  
Autor: Michael L. Möller  
ISBN: 978-3499199875

Kurzbeschreibung des Verlages: Kaum ein seelisches oder psychologisches Problem ist vorstellbar, bei dem Selbsthilfegruppen als Basistherapie nicht hilfreich sein können. Viele Ärzte empfehlen ihren Patienten die Teilnahme, damit diese es leichter haben, mit ihrer Krankheit zu leben. Doch auch jenseits von Kummer und Krise bieten die Gruppen jedem die Chance zu einer vertieften Selbsterfahrung. Dieses Buch schildert die praktische Arbeit und gibt konkrete Hilfestellungen zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe.

- Titel: Kooperationshandbuch - Ein Leitfaden für Ärzte, Psychotherapeuten und Selbsthilfe  
Autor: Janet Fischer, Adela Litschel, Maria R. Meye  
ISBN: 978-3769180589

Kurzbeschreibung: Das vorliegende Kooperationshandbuch entstand im Rahmen eines Arbeitskreises unter Leitung des Zentralinstitutes für die kassenärztliche Versorgung in Köln. Die Kooperationsberaterinnen haben darin ihre langjährigen Erfahrungen in der Förderung der Zusammenarbeit von Ärzten, Psychotherapeuten und Selbsthilfegruppen sowie anderen Beteiligten im Gesundheitswesen zusammengetragen und bestätigen, dass die Kooperation von Ärzten und Psychotherapeuten mit der Selbsthilfe für alle Beteiligten Vorteile bringt. Das Spektrum erfolgreich erprobter Kooperationsformen wird anschaulich dargestellt: von einem Gespräch einer Selbsthilfegruppe mit den Ärzten vor Ort über Beispiele zur Öffentlichkeitsarbeit bis hin zu gemeinsamen Fortbildungen von Selbsthilfe und Ärzten. Das Handbuch bietet „aus der Praxis für die Praxis“ zahlreiche Anregungen und Arbeitshilfen zur Kooperationsunterstützung.

- Titel: Soziale Selbsthilfe  
Autor: Peter Günther, Eckhard Rohrmann  
ISBN: 978-3825382698

Kurzbeschreibung des Verlages: Soziale Selbsthilfe ist in die Jahre gekommen. Angetreten als Alternative zum überkommenen System medizinischer und psychosozialer Versorgung, sind

- Titel: Gruppenleiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter.  
Autor: Irene Klein  
ISBN: 978-3403034018

Kurzbeschreibung des Verlages: Gruppenleitern, für die Gruppenleitung eine Aufgabe von vielen ist und die keine einschlägige Ausbildung haben, nimmt dieses Buch die Angst vor Gruppen. Sie werden mit dem Gruppenprozess und den grundlegenden Leiter-Haltungen vertraut gemacht. Das Buch ist eine Einführung in Haltung und Methode der Themenzentrierten Interaktion.

- Titel: Handbuch für Gruppenleiter/innen. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele  
Autor: Klaus W. Vopel  
ISBN: 978-3894030995
  
- Titel: Dynamik in Gruppen  
Autor: Eberhard Stahl  
ISBN: 978-3621276108

## VII. Weiterführende Hinweise

- Titel: Vom Ich zum Wir: Selbsthilfegruppen - Finden, Gründen, Führen  
Autor: Winfried Kösters  
ISBN: 978-3893732043

Kurzbeschreibung des Verlages: Zu fast allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens haben sich Selbsthilfegruppen gebildet. Etwa 500.000 Menschen sind gegenwärtig in ca. 45.000 Selbsthilfegruppen organisiert. Immer mehr Menschen erleben ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe unseres Gesundheitswesens als nicht ausreichend zur Bewältigung der Lösung eigener Probleme. Für viele Betroffene jedoch sind die Wege hin zu einer Selbsthilfegruppe zu weit, Informationen schwierig zu finden, der Zugang verbaut. Dieses Buch bietet jedem Suchenden Hilfestellung, seine seelischen, gesundheitlichen und sozialen Probleme zusammen mit anderen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden, offen anzusprechen. Der Autor weist den Weg, Anonymität und Isolation durch gegenseitige Unterstützung, durch „Zuhören“, „Mut machen“ und „Informieren“ zu durchbrechen. Auf die vielen drängenden Fragen werden Antworten gegeben: „Wie komme ich mit anderen Gleichbetroffenen oder mit bestehenden Gruppen in Kontakt?“ „Wo, wie oft und zu wie vielen soll sich eine Gruppe treffen?“ „Woher kommen Geld, fachliche Unterstützung und organisatorischer Rat?“ „Was passiert, wenn es einmal nicht mehr so klappt?“ Ziel des Buches ist es, die Bildung neuer Selbsthilfegruppen anzuregen und die Arbeit des einzelnen in ihnen zu unterstützen und anzuregen. Die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe macht sicher ärztliche Betreuung und professionelle Hilfe nicht überflüssig, kann sie aber sinnvoll ergänzen. Der Kreis schließt sich, wo „Öffentlichkeit“ hergestellt werden soll. Hier weist der Autor weit über die Probleme der Betroffenen hinaus, wenn das Anliegen der Selbsthilfen nach Förderung und Unterstützung den Entscheidungsträgern unserer Sozial- und Gesundheitspolitik nahegebracht werden soll.

### ⊕ **Zur Inspiration: Eine tierische Selbsthilfegruppe**

Vor einigen Jahren wurde der Leiter einer Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe darum gebeten, einen Beitrag für eine Jubiläumsschrift seines Verbandes zu verfassen. Als Thema wählte er das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten, das er als eine Parabel auf den Selbsthilfegedanken interpretierte. Tatsächlich vermittelt die Geschichte einen treffenden Eindruck vom Sinn und Zweck einer Selbsthilfegruppe und soll daher im Folgenden noch einmal in Erinnerung gerufen werden:

Es war einmal ein Mann, der hatte einen Esel, welcher schon lange Jahre unverdrossen die Säcke in die Mühle getragen hatte. Nun aber gingen die Kräfte des Esels zu Ende, so dass er zur Arbeit nicht mehr taugte. Da dachte der Herr daran, ihn wegzugeben. Aber der Esel merkte, dass sein Herr etwas Böses im Sinn hatte, lief fort und machte sich auf den Weg nach Bremen. Dort, so meinte er, könnte er ja Stadtmusikant werden. Als er schon eine Weile gegangen war, fand er einen Jagdhund am Wege liegen, der jämmerlich heulte. „Warum heulst du denn so, Pack an?“, fragte der Esel. „Ach“, sagte der Hund, „weil ich alt bin, jeden Tag schwächer werde und auch nicht mehr auf die Jagd kann, wollte mich mein Herr totschießen. Da hab ich Reißaus genommen. Aber womit soll ich nun mein Brot verdienen?“ „Weißt du was“, sprach der Esel, „ich gehe nach Bremen und werde dort Stadtmusikant. Komm mit mir und lass Dich auch bei der Musik annehmen. Ich spiele die Laute, und du schlägst die Pauken.“ Der Hund war einverstanden, und sie gingen mitsammen weiter. Es dauerte nicht lange, da sahen sie eine Katze am Wege sitzen, die machte ein Gesicht wie drei Tage Regenwetter. „Was ist denn dir in die Quere gekommen, alter Bartputzer?“, fragte der Esel. „Wer kann da lustig sein, wenn's einem an den Kragen geht?“, antwortete die Katze. „Weil ich nun alt bin, meine Zähne stumpf werden und ich lieber hinter dem Ofen sitze und spinne als nach Mäusen herumzujagen, hat mich meine Frau ersäufen wollen. Ich konnte mich zwar noch davonschleichen, aber nun ist guter Rat teuer. Wo soll ich jetzt hin?“ „Geh mit uns nach Bremen! Du verstehst dich doch auf die Nachtmusik, da kannst du Stadtmusikant werden.“ Die Katze hielt das für gut und ging mit. Als die drei so miteinander gingen, kamen sie an einem Hof vorbei. Da saß der Haushahn auf dem Tor und schrie aus Leibeskräften. „Du schreist einem durch Mark und Bein“, sprach der Esel, „was hast du vor?“ „Die Hausfrau hat der Köchin befohlen, mir heute Abend den Kopf abzuschlagen. Morgen, am Sonntag haben sie Gäste, da wollen sie mich in der Suppe essen. Nun schrei' ich aus vollem Hals, solange ich noch kann.“ „Ei was“, sagte der Esel, „zieh' lieber mit uns fort, wir gehen nach Bremen, etwas Besseres als den Tod findest Du überall. Du hast eine gute Stimme, und wenn wir mitsammen musizieren, wird es gar herrlich klingen.“ Dem Hahn gefiel der Vorschlag, und sie gingen alle vier mitsammen fort.

Sie konnten aber die Stadt Bremen an einem Tag nicht erreichen und kamen abends in einen Wald, wo sie übernachten wollten. Der Esel und der Hund legten sich unter einen großen Baum, die Katze kletterte auf einen Ast, und der Hahn flog bis in den Wipfel, wo es am sichersten für ihn war. Ehe er einschlief, sah er sich noch einmal nach allen vier Windrichtungen um. Da bemerkte er einen Lichtschein. Er sagte seinen Gefährten, dass in der Nähe ein Haus sein müsse, denn er sehe ein Licht. Der Esel antwortete: „So wollen wir uns aufmachen und noch hingehen, denn hier ist die Herberge schlecht.“ Der Hund meinte, ein paar Knochen und etwas Fleisch daran täten ihm auch gut. Also machten sie sich auf den Weg nach der Gegend, wo das Licht war. Bald sahen sie es heller schimmern, und es wurde immer größer, bis sie vor ein hell erleuchtetes Räuberhaus kamen. Der Esel, als der Größte, näherte sich dem Fenster und schaute hinein. „Was siehst Du, Grauschimmel?“, fragte der Hahn. „Was ich sehe?“, antwortete der Esel. „Einen gedeckten Tisch mit schönem Essen und Trinken, und Räuber sitzen rundherum und lassen sich's gut gehen!“ „Das wäre etwas für uns“, sprach der Hahn. Da überlegten die Tiere, wie sie es anfangen könnten, die Räuber hinauszujagen. Endlich fanden sie ein Mittel. Der Esel stellte sich mit den Vorderfüßen auf das Fenster, der Hund sprang auf des Esels Rücken, die Katze kletterte auf den Hund, und zuletzt flog der Hahn hinauf und setzte sich der Katze auf den Kopf. Als das geschehen war, fingen sie auf ein Zeichen an, ihre Musik zu machen: Der Esel schrie, der Hund bellte, die Katze miaute, und der Hahn krächte. Darauf stürzten sie durch das Fenster in die Stube hinein, dass die Scheiben klirrten. Die Räuber fuhren bei dem entsetzlichen Geschrei in die Höhe. Sie meinten, ein Gespenst käme herein, und flohen in größter Furcht in den Wald hinaus.



Nun setzten sich die vier Gesellen an den Tisch, und jeder aß nach Herzenslust von den Speisen, die ihm am besten schmeckten. Als sie fertig waren, löschten sie das Licht aus, und jeder suchte sich eine Schlafstätte nach seinem Geschmack. Der Esel legte sich auf den Mist, der Hund hinter die Tür, die Katze auf den Herd bei der warmen Asche, und der Hahn flog auf das Dach hinauf. Und weil sie müde waren von ihrem langen Weg, schliefen sie bald ein. Als Mitternacht vorbei war und die Räuber von weitem sahen, dass kein Licht mehr im Haus brannte und alles ruhig schien, sprach der Hauptmann: „Wir hätten uns doch nicht sollen ins Bockshorn jagen lassen.“ Er schickte einen Räuber zurück, um nachzusehen, ob noch jemand im Hause wäre. Der Räuber fand alles still. Er ging in die Küche und wollte ein Licht anzünden. Da sah er die feurigen Augen der Katze und meinte, es wären glühende Kohlen. Er hielt ein Schwefelhölzchen daran, dass es Feuer fangen sollte. Aber die Katze verstand keinen Spaß, sprang ihm ins Gesicht und kratzte ihn aus Leibeskräften. Da erschrak er gewaltig und wollte zur Hintertür hinauslaufen. Aber der Hund, der da lag, sprang auf und biss ihn ins Bein. Als der Räuber über den Hof am Misthaufen vorbei rannte, gab ihm der Esel noch einen tüchtigen Schlag mit dem Hinterfuß. Der Hahn aber, der von dem Lärm aus dem Schlaf geweckt worden war, rief vom Dache herunter: „Kikeriki!“ Da lief der Räuber, was er konnte, zu seinem Hauptmann zurück und sprach: „Ach, in dem Haus sitzt eine gräßliche Hexe, die hat mich angehaucht und mir mit ihren langen Fingern das Gesicht zerkratzt. An der Tür steht ein Mann mit einem Messer, der hat mich ins Bein gestochen. Auf dem Hof liegt ein schwarzes Ungetüm, das hat mit einem Holzprügel auf mich losgeschlagen. Und oben auf dem Dache, da sitzt der Richter, der rief: 'Bringt mir den Schelm her!' Da machte ich, dass ich fort kam.“

Von nun an getrauten sich die Räuber nicht mehr in das Haus. Den vier Bremer Stadtmusikanten aber gefiel es darin so gut, dass sie nicht wieder hinaus wollten.

In seinem Beitrag zur Jubiläumsschrift kommentiert der Selbsthilfgruppenleiter diese Geschichte mit den Worten: „Es begeistert mich, wie der Esel, in dem man unschwer einen Selbsthilfgruppenleiter erkennt, den anderen Betroffenen sagt: „Komm mit mir, etwas Besseres als den Tod findest du allemal.“ Ja, und dann fangen sie also an, ihre eigene Musik zu machen, und dabei steigt der eine dem anderen auf die Schultern und darauf der nächste und schließlich noch einer ganz oben drauf. Noch schöner kann man Selbsthilfe wohl nicht mehr beschreiben. Und zum Schluss gelingt ihnen dann, was wir alle ja in unseren Selbsthilfgruppen nach Kräften versuchen, nämlich „die Räuber“ durch unsere Selbsthilfe-Musik in die Flucht zu schlagen.“







