

Was kennzeichnet eine Selbsthilfegruppe?

Freiwilligkeit

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen, um gemeinsame Ziele zu verfolgen.

Selbstbetroffenheit

Grundgedanke ist, daß Personen, die von Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen selbst betroffen sind, eine Gruppe bilden. Sie sind Experten in eigener Sache. Es gibt auch Gruppen, in denen sich Angehörige Betroffener austauschen. Je nach Zielsetzung kann es sinnvoll sein, dass Fachleute (Krankengymnast/innen, Sozialarbeiter/innen, Ärzt/innen usw.) in einer Gruppe zeitweilig mitarbeiten.

Selbstbestimmung

Innerhalb der Selbsthilfegruppe (SHG) bestimmen die Teilnehmer/innen selbst, was und wie viel sie von sich in die Gruppe einbringen. Jede SHG bestimmt als Gemeinschaft für sich, wie sie die Gruppenarbeit gestalten will.

Gleichberechtigung - gleiche Verantwortung

Die Gruppenteilnehmer/innen sind gleichberechtigt und versuchen, Abhängigkeiten zu vermeiden, bzw. abzubauen. Dies kann zum Beispiel dadurch gefördert werden, daß anfallende Aufgaben abwechselnd von verschiedenen Teilnehmer/innen wahrgenommen werden. Jedes Gruppenmitglied trägt Verantwortung für das, was in der Gruppe geschieht.

Gruppengröße

Die Mitglieder bestimmen selbst, wie groß die Gruppe werden soll und aus welchem Personenkreis sie sich zusammensetzt. Gruppen, die hauptsächlich in persönlichen Gesprächen ihre Probleme und Konflikte bearbeiten wollen, sollten nicht mehr als sechs bis zwölf Personen umfassen. Weitere Interessierte können eine neue, eigenständige Gruppe bilden.

Regelmäßigkeit, Kontinuität

Die Gruppe sollte sich regelmäßig, möglichst wöchentlich treffen. Dies ist besonders in der Anfangsphase wichtig, damit sich ein Vertrauensverhältnis entwickeln kann. Hierfür ist ebenfalls wichtig, daß die Teilnehmer/innen regelmäßig zu den Treffen kommen und die Zusammensetzung der Gruppe nicht ständig wechselt.

Verschwiegenheit

Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muß auch in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden.

Kostenlosigkeit

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sollte möglichst kostenlos sein. Wenn doch geringe Kosten entstehen (z.B. für Räume, Porto, Telefon), werden sie von der Gruppe gemeinsam getragen.

Rechtsform

In der Regel brauchen sich Selbsthilfegruppen - vor allem in der Anfangsphase ihres Bestehens - keine Gedanken über die Rechtsform zu machen. Im Laufe ihrer Entwicklung kann es - vor allem bei Gruppen mit stark nach außen gerichteten Aktivitäten - sinnvoll sein, daß die Gruppe einen "eingetragenen Verein" gründet. Durch Erlangung der Gemeinnützigkeit können steuerabzugsfähige Spenden entgegengenommen werden. Manche Gruppen schließen sich auch einem Dachverband, einem öffentlichen oder privaten Trägerverein an.

Unabhängigkeit

Die Gruppe sollte darauf achten, sich nicht in Abhängigkeit von Trägern, Institutionen oder Behörden zu begeben. Dies könnte sie daran hindern, ihre ursprünglichen Ziele konsequent zu verfolgen und ihre Selbstbestimmung gefährden. Unnötige Bürokratisierung der Gruppenarbeit sollte vermieden werden.

Räume

Die Gruppentreffen sollten möglichst in neutralen Räumen stattfinden, die den jeweiligen Bedürfnissen und Gegebenheiten angepaßt sind und kostenlos genutzt werden können. Private Räume können den Nachteil haben, daß sich immer jemand als Gastgeber/in versteht und damit eine besondere Rolle bekommt. Bei Treffen in Gaststätten sollte möglichst kein Verzehrzwang bestehen. Wenn Sie Fragen zur Raumsuche haben, wenden Sie sich an eine der Kontaktstellen. Wir können Ihnen gegebenenfalls mit uns zur Verfügung stehenden Räumen weiterhelfen.

Quelle: KISS