

**Leitfaden zur Gründung einer SHG
Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?
Tipps und Anregungen**

1. Örtliche Selbsthilfe-Förderung erkunden:

- Gesundheitsamt
- Krankenkassen
- www.netzwerk-selbsthilfe.de
- Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfeunterstützung
- Hilfen annehmen von obigen Stellen bei der Planung: Artikel in Tageszeitungen, Anrufe sammeln lassen, 1. Treffen organisieren, Raumsuche/Bereitstellung Begleitung bei ersten Treffen.

2. Artikel für die Tageszeitung

in der Stadt und im Umland, auch in den kostenlosen Wochenendblättern erstellen (Redakteur mit sozialem Hintergrund erbitten). Diese Pressenotiz wird in der Regel kostenfrei abgedruckt. Treffpunkt und Ansprechpartner angeben. Ansprechpartner kann auch ein/e Mitarbeiter des Gesundheitsamtes sein

3. Eventuell ein Radiointerview

wenn man sich traut, beim örtlichen Radiosender suchen, auch diese Anrufe sammeln lassen (man braucht auch hier nicht die eigene Telefon-Nr. herauszugeben)

4. Vorstand des IVTS anrufen, Kontaktdaten finden Sie auf: <http://www.iv-ts.de>

- Info-Material, Flyer usw.
- Mitgliederlisten aus dem Einzugsgebiet anfragen.

5. Kontakt zu benachbarten SHG's

aufnehmen (siehe Regionalgruppen). Erfahrungen austauschen und Anregungen holen, eventuell gemeinsame Aktivitäten starten.

6. Buch "Fördern und Fordern" bestellen: Ansprechpartner: Anna Kresula

- E-Mail: kresulaA@bkk-bv.de Tel.-Nr.: 0201 179-1288
- Sie können Kurse zur SHG-Leitung besuchen, über öffentliche Gelder abrechnen. Fragen Sie u. a. beim Paritätischen Bildungswerk nach.

7. **Regeln** für die Gruppe festlegen.

8. **Mögliche Aktionen** außerhalb der regelmäßigen Treffen

- Infos an Schulen und in Kindergärten
- Kinderärzte und Neurologen ansprechen, Flyer
- Schulämter und Kliniken ansprechen
Info-Veranstaltung für Ärzte, Lehrer und Betroffene (Ärztekammer und Schulämter um Unterstützung bitten, z. B. Raum, Beteiligung bei Bezahlung des Referenten)
- Info-Stände in Schulen, auf Straßenfesten, bei Selbsthilfe-Veranstaltungen

Leitung von Selbsthilfegruppen Seminar - Begleitmaterial

Wer bin ich?

Ich bin mehr als das, was ich von mir weiß; mehr als die Summe der Erkenntnisse über mich.

- Im Bewusstsein: Was ich merke und registriere
- Im Vorbewusstsein: Was ich nicht mehr merke und registriere, aber mir immer wieder deutlich machen kann
- Automatismen: Gehen, Sprechvorgang, Autofahren...
- Im Unbewusstsein: Was mir gänzlich verborgen bleibt und wo ich nur die Auswirkungen wahrnehme, wie Triebleben, Instinkte, Reflexe

Kommunikation

Mehr als was wir sagen:

In der Kommunikation mit anderen sende und empfangen ich mit vielen Kanälen.

- Lautsprache - Stimme, Tonfall
- Gesicht (Augen!) - Mimik
- ganzer Körper (Hände!) - Gestik
- Gerüche
- Ggf. Berührungen

Diese Bereiche können durch uns kaum bewusst gesteuert werden.

Reiz - Reaktion - Gegenreaktion - Gegenreaktionen...

In der vorsprachlichen Zeit musste der Mensch aus Überlebensgründen möglichst schnell erkennen, ob ein (potenzieller) Feind oder ein (potenzieller) Verbündeter oder ein Sexualpartner/in vor ihm steht - instinktives kommunizieren war notwendig (und ist es heute mitunter immer noch).

Psychologie der Gruppe allgemein

- Die Gruppe ist mehr als die Summe der individuellen Mitglieder.
- Die Gruppe enthält einen "Körper", wird zu einem eigenen "Wesen".
- Kommunikation innerhalb der Gruppe: auch in der Gruppe geschieht unbewusste Kommunikation, existieren unbewusste Verbindungen.
- Zusammengehörigkeit setzt Reduzierung von Aggressionen voraus.
- Induktive Übertragung nach außerhalb der Gruppe:
- Bedrohung kommt von außen, wir müssen zusammenhalten.... Gemeinsamkeit schweißt zusammen
- Gemeinsame Identifikation mit einem Objekt, auch außerhalb der Gruppe
- Identifikation mit der internen Führung

Rollen in der Gruppe

- Vater: Sittenwächter, Ordnungshüter, Leiter
- Mutter: Ernährerin, gute "Seele", Fürsorgerin
- Geschwister: Rivale, Rebell, "Küken"

- Führer: Begrenzt, eröffnet und beendet die Sitzungen, moderiert, plant, strukturiert
- Ernährer: Kümmer sich um Stoff: Essen, Trinken oder geistige Nahrung wie Literatur, Infos
- Rebell: Opponieren gegen die Führung, Kritiker des Gruppenverlaufs und des Gruppenlebens
- Clown: Sorgt für Spannungsabbau und effektive Entlastung
- Novize: Fragesteller, schutzbedürftig, unselbstständig

Bindungskräfte

Gruppe als "Galaxie" - Zentrum, Körper, Peripherie

- Zentrum: der Kern, die Gruppenführung: Leiter, Ernährer und enge Mitglieder
- Körper: mal näher, mal weiter vom Zentrum entfernte Mitglieder, diese sind immer dabei aber nicht strukturbildend
- Peripherie: Neulinge, Aussteiger, Spontanbesucher

Das Zentrum erzeugt die Bindungskräfte und die Zentrifugalkräfte im Zusammenspiel mit dem Körper; dynamische Entwicklung: Zentrum kann wechseln (Rebellion, Spaltung), Peripherie mehr zur Mitte driften und umgekehrt.

Zentrifugalkräfte können Mitglieder an die Peripherie schleudern oder gar ganz hinaus werfen. Die Gruppe umschließt eine "Membran".

Unterschied zu außen und innen - wir oder ihr.

Eintritt - durchquere die „Membran“ und ist geradezu körperlich spürbar.

Typische Gruppenkonflikte

- Fraktionierung
- Ambivalenz zwischen Genuss und Disziplin. Genuss betont das langsame Tempo, die Gemütlichkeit, die Gastlichkeit, das Menschliche. Disziplin betont die Arbeit, die Struktur, das Inhaltliche.
- Ausgewogene Balance sorgt für gute Bindungskräfte.

Führerrebellion

- Aufbegehren gegen die Führung.
- Anders machen, andere zu Wort kommen lassen, frischen Wind bringen
- Wichtiger Motor für Entwicklung der Gruppe

Diese inneren Konflikte werden häufig nach außen projiziert, und diese Aggressionen werden außerhalb der Gruppe ausgetragen.

Arbeit in Gruppen – Organisation

- Anzahl: 6-12 Mitglieder
- Ort: Öffentlicher, neutraler Raum
- Zeit: Alle 2 Wochen (Anm. nach meiner Erfahrung viel zu oft, ich empfehle einen 8 Wochenturnus)
- Dauer: Kaum länger als 2 Stunden; das Gemütliche vom Eigentlichen trennen, am Besten hinterher Klönschnack
- Pünktlichkeit: Verlässlichkeit, vorher abmelden, wenn man nicht kommen kann!

Ablauf der Sitzung

- a) Begrüßung
- b) Blitzlicht: (wie heiße ich?), wie geht es mir gerade? und will ich heute über etwas reden?
- c) Ablauf der Sitzung festlegen, Themen vom Blitzlicht berücksichtigen; Reihenfolge, Tagesordnung
- d) Nächsten Termin festlegen: Ort, Zeit, evtl. Themen
- e) Blitzlicht: wie geht es mir jetzt? Muss ich noch was zur Sitzung (kurz) sagen? Komme ich das nächste Mal?
- f) Abschied (evtl. Verabredung zum Klönschnack)

Rollen

- Wer übernimmt den Schlüssel?
- Wer hat den Kontakt zum Raumgeber?
- Wer ist Kontaktperson für Interessierte außerhalb der Gruppe, z. B. für neue Gruppenmitglieder?
- Wer verwaltet die Kasse?
- Welche Aufgaben gibt es noch und wer übernimmt die?

Moderation

Ist Moderation überhaupt wichtig? Wer übernimmt die Moderation? Was muss dabei beachtet werden?

- Moderator genießt (zumindest zur Zeit der jeweiligen Sitzung) die Autorität der Gruppe
- Moderator achtet darauf, dass am Thema des Abends geblieben wird
- Moderator sorgt für Gesprächsdisziplin: Reihenfolge der Redner/innen, nur Eine/r zur Zeit spricht, fasst u. U. Inhalte zusammen
- Moderator achtet auf die Zeit

Verhaltensregeln:

- Schweigegebot nach außen
- Jede/r redet nur über sich; besser: "Ich finde...." als "Man sollte..."
- Vorsicht bei Ratschlägen: besser: "Ich habe die Erfahrung gemacht, dass..." als "Du solltest... machen"
- Nur eine/r redet zur selben Zeit
- Störungen haben Vorrang
- Konflikte sind kein Tabu, sie helfen zur Weiterentwicklung
- Die Moderation wird unterstützt

Problemquellen

Neue Mitglieder:

- Wie integrieren wir neue Mitglieder?
- Aufnahmebeschränkungen? Nur bestimmte Treffen für Neue öffnen, andere geschlossen?
- Wie können wir neue Mitglieder gewinnen? - Öffentlichkeitsarbeit?
- Was sollten neue Mitglieder in die erste Sitzung einbringen oder nicht?
- Vorgespräch? - Aufnahmefilter

Andere aktivieren (siehe Rollen):

- Warum sollen Passive aktiver werden?

Gruppe wird immer kleiner bzw. zu klein

- Fortsetzen oder beenden?
- Fusion mit anderer Gruppe

Gruppe wird zu groß

- Gruppe teilen - aber wie? Nach Zugehörigkeitsdauer aufteilen oder mischen?

Opposition

- Sinn von Opposition, fruchtbar für die Gruppenentwicklung?
- Integrieren oder spalten?
- Auf Außendarstellung achten

Die **Tourette SHG in Bremen** wünscht Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Gründung!