



**SELBSTHILFE  
KONTAKTSTELLE**  
Deutsches Rotes Kreuz   
Kreisverband Neubrandenburg e.V.



# Neue Wege gehen Gemeinschaft erleben

Selbsthilfegruppe – wie geht das?







# Inhalt

1. Was ist eine Selbsthilfegruppe?	Seite 4
2. Selbsthilfegruppe – wie geht das?	Seite 5
3. Tipps für das Gruppenleben	Seite 6
4. Ablauf von Gruppentreffen	Seite 7
5. Unterstützungsangebote der Selbsthilfekontaktstellen	Seite 10

# I. Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In Selbsthilfegruppen treffen sich freiwillig Menschen, die ähnliche Probleme haben. Im Erfahrungsaustausch versuchen sie gemeinsam, ohne professionelle Leitung, besser mit ihrer Situation umzugehen. Jede Person kann für die andere vertrauensvolle/r Gesprächspartner/in sein, weil sie die Situation aus eigener Erfahrung nachvollziehen kann.

## Anliegen der Mitwirkenden

- offen über ihre Situation sprechen,
- Informationen, Erfahrungen, Wünsche und Hoffnungen mit anderen Betroffenen austauschen,
- neue Kontakte knüpfen,
- sich gegenseitig Anregungen, Verständnis und Trost geben,
- Mut machen und Bewältigungsstrategien entwickeln,
- Eigenverantwortung erkennen und übernehmen.

## Ist eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich?

Will bzw. kann ich:

- regelmäßig an den Gruppentreffen teilnehmen,
- über meine Situation offen sprechen,
- Anderen zuhören,
- meine Möglichkeiten/Fähigkeiten nutzen, um Veränderungen zu bewirken, die meine Situation verbessern,
- mit den Schicksalen der Anderen umgehen,
- meine Wünsche mit Betroffenen statt mit Fachleuten austauschen,
- die Selbsthilfegruppe als Ergänzung zu einer Therapie und nicht als Ersatz verstehen?

## 2. Selbsthilfegruppe – wie geht das?

Für die Arbeit von Selbsthilfegruppen gibt es keine festen Regeln. Jede Gruppe kann nach ihren ganz individuellen Bedürfnissen und Interessen einen eigenen Arbeitsstil entwickeln.

### Selbsthilfegruppen finden

Selbsthilfeinteressierte können sich persönlich, telefonisch, online oder schriftlich an die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V. wenden. Hier erhalten sie Auskunft über die örtlichen Selbsthilfegruppen und wie sie zu erreichen sind.

### Selbsthilfegruppen gründen

Sollte zu dem gesuchten Thema oder Problem keine passende Gruppe bestehen, unterstützt die KISS gern beim Aufbau einer neuen Gruppe.

### Wo und wann trifft sich die Selbsthilfegruppe?

Die Gruppe trifft sich regelmäßig für maximal zwei Stunden an einem neutralen Ort (z. B.: Selbsthilfekontaktstelle (KISS), Gemeindehaus, Bürgertreff, Mehrgenerationenhaus oder ähnliches).

### Wie viele Teilnehmende hat die Selbsthilfegruppe?

Grundsätzlich richtet sich die Gruppengröße nach den Vorhaben der Gruppenmitglieder – meist sind es sechs bis zwölf Teilnehmende. Die Gruppe entscheidet selbst, ob neue Interessierte aufgenommen werden oder nicht.

### Wie organisiert sich eine Selbsthilfegruppe?

Alle Teilnehmenden sind gleichgestellt. Jede/r kann Leitungs- und Arbeitsaufgaben übernehmen (z. B.: Kontaktperson, Moderation, Schlüsselverantwortung).

# 3. Tipps für das Gruppenleben

Bewährt haben sich:

- ▶ **Verschwiegenheit:** Vertrauen ist die Basis, sich zu öffnen. Deshalb darf nichts, was in der Gruppe gesagt wird, nach außen dringen.
- ▶ **Verlässlichkeit:** Alle Gruppenmitglieder halten sich an die vereinbarten Zeiten und melden sich im Falle einer Verhinderung ab.
- ▶ **Aufmerksamkeit:** Es redet immer nur eine Person. Ins Wort fallen und Seitengespräche stören das konzentrierte Zuhören und somit den Gruppenablauf. Manchmal kann eine Redezeitbegrenzung hilfreich sein, damit alle zu Wort kommen können.
- ▶ **Ich-Botschaften:** Jede/r spricht über sich selbst und vermeidet „man“ oder „wir“.
- ▶ **Nachfragen:** Fragen aus Interesse an den anderen Personen und Rückmeldungen meiner Gefühle und Wahrnehmungen sowie Verständnisfragen sind wichtig. Das Ausfragen sollte vermieden werden.
- ▶ **(Nicht-) Bewertung:** Um Verletzungen und Kränkungen zu vermeiden, werden Meinungen, Ansichten und Gefühle nicht bewertet. Tipps nur dann, wenn sie gefragt sind.
- ▶ **Datenschutz:** Die Datenschutzgrundverordnung gilt auch in Selbsthilfegruppen, wenn personenbezogene Daten, z. B. Name, Wohnort, Telefonnummer auf einer Liste auf Papier oder automatisiert am PC oder auf dem Handy, verarbeitet werden. Gesundheitsdaten müssen dabei besonders streng geschützt werden. Deshalb ist es sinnvoll, von allen Teilnehmenden eine schriftliche Einwilligung einzuholen.

## 4. Ablauf von Gruppentreffen

Gruppentreffen laufen entsprechend der Bedürfnisse und Interessen der Gruppenmitglieder ab. Der Ablauf kann immer gleich sein oder der Situation angepasst werden.

### Blitzlicht-Runde als Einstieg

Hierbei können alle Teilnehmenden ihre Gefühle und Fragen einbringen. Ein Blitzlicht sollte

- reihum durchgeführt werden,
- die persönliche Sicht darstellen,
- kurz sein,
- unkommentiert bleiben,
- und kann beliebig oft an anderen Stellen durchgeführt werden.

Mögliche Fragen sind z. B.:

- Wie geht es mir heute, habe ich ein Anliegen für das heutige Treffen?
- Was war heute wichtig für mich?
- Was möchte ich beim nächsten Treffen besprechen?
- Wie geht es den anderen Anwesenden mit der Situation?

Anschließend können aktuelle Probleme besprochen werden. Außerdem kann die Gruppe Themen sammeln und diese bei den Treffen einbringen. Je nach Bedarf können Teilnehmende auch einzeln etwas vorbereiten, z. B. ein interessantes Buch vorstellen, über eine Veranstaltung berichten usw. Das Treffen kann wieder mit einem Blitzlicht enden.

### Moderation / Gesprächsleitung

Eine Selbsthilfegruppe braucht keine Gesprächsleitung. Alle Teilnehmenden sind gleichermaßen verantwortlich für das Gruppengeschehen. Entscheidet sich die Gruppe für eine Gesprächsleitung, ist es

sinnvoll und notwendig, dass diese von verschiedenen Personen übernommen wird (Rotationsprinzip).

Die Gesprächsleitung ist keine Gruppenleitung. Sie bestimmt nicht die Inhalte der Gruppenarbeit, sondern den Ablauf eines Gruppentreffens. Es ist zu achten auf:

- pünktlicher Beginn,
- Eröffnung mit dem Blitzlicht,
- Einhaltung der Gesprächszeit jedes/r Einzelnen,
- das Thema nicht aus den Augen verlieren,
- pünktliches Ende.

### Ergänzende Formen der Gruppenarbeit

Eine Gruppe kann gemeinsam andere Unterstützungsangebote organisieren bzw. wahrnehmen, z. B.: Sportaktivitäten, Entspannungsübungen oder Freizeitgestaltung. Alle Arbeitsformen sind möglich und können je nach Bedarf auch gewechselt werden.

### Angenehme Gruppensituation herstellen

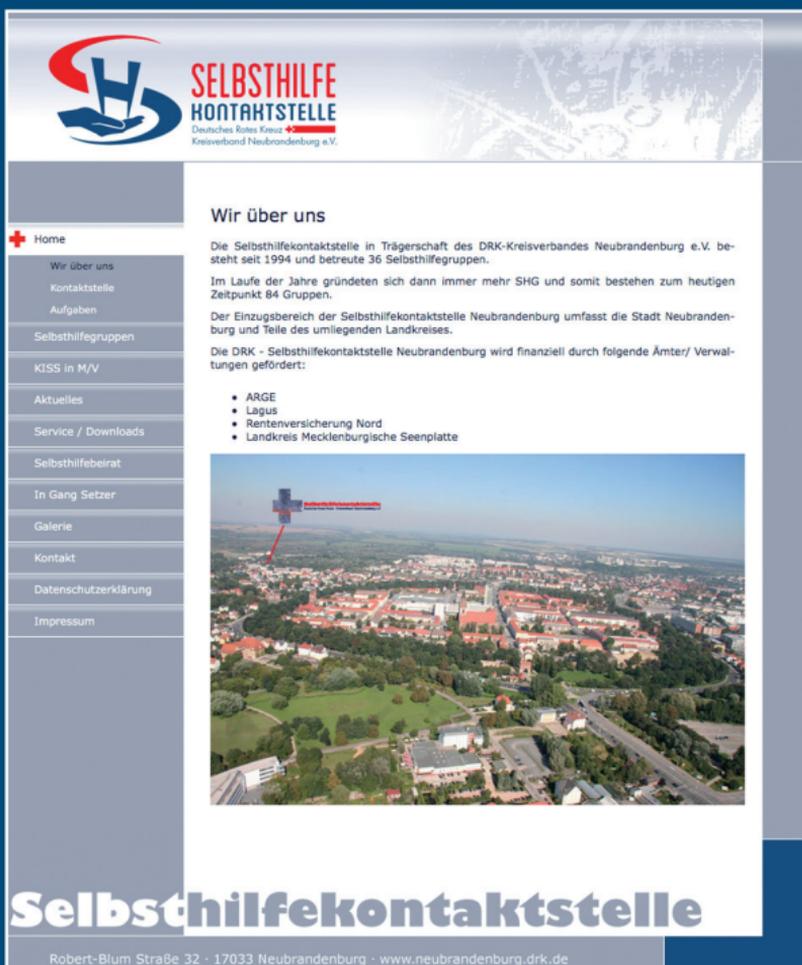
Innere emotionale Vorgänge und äußere Gegebenheiten können störend wirken. Wer unkonzentriert, gelangweilt oder verärgert ist, teilt dies der Gruppe mit. Ursachen können sein:

- Seitengespräche,
- Vielredner/in,
- eigene Gefühle,
- Lärmquellen,
- Eintönigkeit,
- unerfüllte Erwartungen,
- Mitgliederverlust.

Die Gruppe sollte sich zunächst des Problems annehmen und gemeinsam Wege zur Lösung suchen.

Weitere Informationen über die gesundheitsbezogene und soziale Selbsthilfe, finden Sie auf der Internetseite der Selbsthilfekontaktstelle des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V.

[www.selbsthilfe-nb.de](http://www.selbsthilfe-nb.de)



The screenshot shows the website's header with the logo for 'SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE' (Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Neubrandenburg e.V.) and a navigation menu on the left. The main content area features a section titled 'Wir über uns' with text describing the organization's history and services. Below the text is a list of funding partners and an aerial photograph of a town with a red location pin.

**SELBSTHILFE KONTAKTSTELLE**  
Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Neubrandenburg e.V.

**Wir über uns**

Die Selbsthilfekontaktstelle in Trägerschaft des DRK-Kreisverbandes Neubrandenburg e.V. besteht seit 1994 und betreute 36 Selbsthilfegruppen.

Im Laufe der Jahre gründeten sich dann immer mehr SHG und somit bestehen zum heutigen Zeitpunkt 84 Gruppen.

Der Einzugsbereich der Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg umfasst die Stadt Neubrandenburg und Teile des umliegenden Landkreises.

Die DRK - Selbsthilfekontaktstelle Neubrandenburg wird finanziell durch folgende Ämter/ Verwaltungen gefördert:

- ARGE
- Lagus
- Rentenversicherung Nord
- Landkreis Mecklenburgische Seenplatte

**Selbsthilfekontaktstelle**

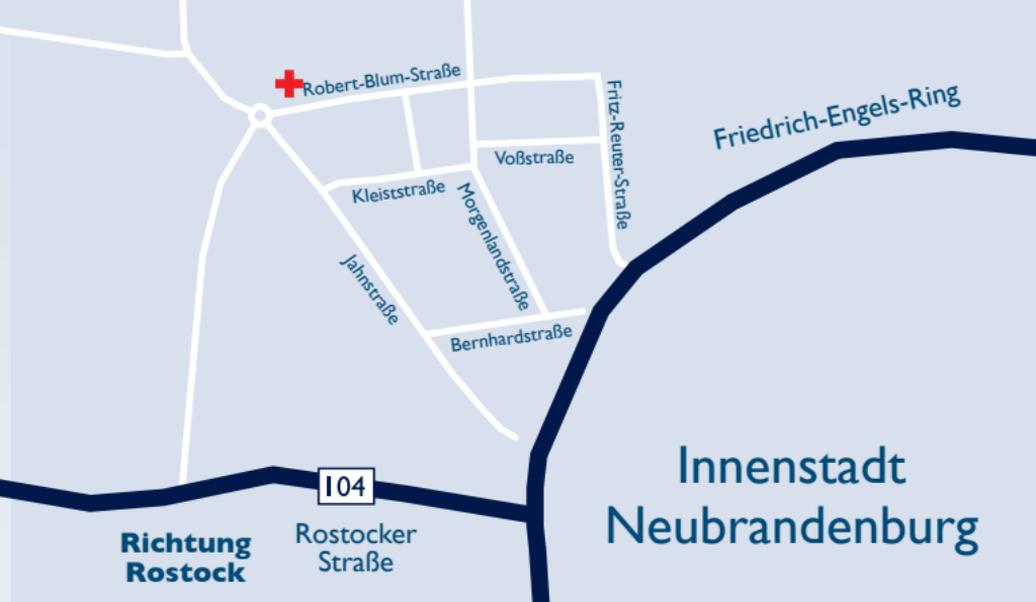
Robert-Blum Straße 32 · 17033 Neubrandenburg · [www.neubrandenburg.drk.de](http://www.neubrandenburg.drk.de)

## 5. Unterstützungsangebote der Selbsthilfekontaktstellen (KISS)

- Information über Selbsthilfegruppen,
- Beratung über Möglichkeiten, Chancen und Grenzen von Selbsthilfe,
- Vermittlung von Interessierten an bestehende Selbsthilfegruppen und -verbände,
- Unterstützung bei Gruppengründungen,
- Kontaktherstellung zwischen Gleichbetroffenen,
- Veröffentlichung von Pressemitteilungen,
- Organisation und Moderation des Gründungstreffens,
- befristete Gruppenbegleitung,
- Vermittlung von Gruppenräumen,
- Beratung und Begleitung bestehender Gruppen,
- Hinweise auf professionelle Beratungs- und Hilfsangebote,
- Beratung zu finanziellen Fördermöglichkeiten,
- Vernetzung, Vermittlung und Organisation von Austauschtreffen,
- Öffentlichkeitsarbeit,
- Druckerzeugnisse,
- Informationsveranstaltungen,
- Presse / Rundfunk,
- Websites / Datenbanken.

Wenn Sie bereit sind, in der Selbsthilfegruppe neue Wege zu gehen, Gemeinschaft zu erleben und mit anderen Lösungsideen auszuprobieren, ist die Gruppe eine große Chance für Sie.





Herausgeber:

DRK Kreisverband Neubrandenburg e.V.

-Selbsthilfekontaktstelle-

Robert-Blum-Straße 34

17033 Neubrandenburg

Telefon: 0395 56039-55

Telefax: 0395 56039-29

eMail: [selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de](mailto:selbsthilfe@neubrandenburg.drk.de)

Web: [www.neubrandenburg.drk.de](http://www.neubrandenburg.drk.de)

[www.selbsthilfe-nb.de](http://www.selbsthilfe-nb.de)



**SELBSTHILFE  
KONTAKTSTELLE**  
Deutsches Rotes Kreuz   
Kreisverband Neubrandenburg e.V.

Redaktion: Landesarbeitskreis der  
Selbsthilfekontaktstellen in M/V

Satz & Layout: [www.napoleon7.de](http://www.napoleon7.de)

Druck: Flyeralarm | Auflage 2000 Stück

Fotos: DRK, Peter Wodrig, Fotolia

Inhalt mit Genehmigung übernommen von den Selbsthilfekontaktstellen  
Kiss Mittelfranken e.V., Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg, [www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)