

# Tips zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

## Schritt I: RAUMSUCHE

Als Treffpunkt eignen sich z.B. Gruppenräume von Kirchengemeinden, Familienbildungsstätten, Mütterzentren, sonstigen karitativen Vereinen, Krankenkassen oder Hebammenpraxen. Diese Institutionen sind oft auch bereit, die Räume unentgeltlich zu überlassen. Es ist vorteilhaft, einen Raum zu finden, der ohne Kosten genutzt werden kann, andernfalls sollten die Kosten möglichst gering und auf die Teilnehmer umzulegen sein.

## Schritt II: ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Muß nicht gleich auf einmal, sondern kann nach und nach geschehen.

### Medien:

1. Artikel über die Gründung der Selbsthilfegruppe mit Hilfe der Lokalredaktion in die Tagespresse bringen.  
Kleine Checkliste für den Artikelinhalt:
  - Beschreibung der Problematik Peripartale Psychische Erkrankungen (Inhalt des Info-Faltblattes)
  - Eventuell eigene Geschichte
  - Informationen über den Verein “Schatten & Licht e. V.“, um deutlich zu machen, daß es sich nicht nur um ein regional begrenztes Thema handelt.
  - Ort, Datum und Uhrzeit des geplanten Treffens
  - Eigene Telefonnummer für Rückfragen
2. Regelmäßige Auflistung der Selbsthilfegruppe mit der Telefonnummer der Kontaktperson in der entsprechenden Rubrik der Tagespresse, der Klinikumszeitschrift, der städtischen Info-Broschüren zu SHG.
3. Berichte im lokalen Rundfunk und im Lokalfernsehen.
4. Vorträge zum Thema organisieren und ankündigen

### Meldung der Gruppe bei:

- AOK-, BKK-Geschäftsstelle
- Selbsthilfegruppen-Stelle der Stadt
- Gesundheitsamt der Stadt
- Frauengleichstellungsstelle der Stadt
- Frauengesundheitszentrum der Stadt
- Amt für Jugend und Familie der Stadt

### Info-Faltblätter, Plakate:

Sind über den Verein zu beziehen, mit eigener Anschrift zu versehen und zu verteilen bei:

- Allgemeinen, Psychiatrischen, Frauen- und Entbindungskliniken
- GynäkologInnen
- NeurologInnen, PsychiaterInnen
- KinderärztInnen
- EndokrinologInnen
- Hebammen
- Diplom-PsychologInnen
- Stillgruppen, Mutter-Kind-Gruppen, Kindergärten (meist bei Kirchengemeinden)

Die entsprechenden Adressen sind in den Gelben Seiten der Stadt zu finden. Am besten den/die Arzt/Ärztin persönlich ansprechen, um herauszufinden, wie er/sie zu der Problematik steht, und vor allem um sicherzustellen, daß er/sie auch tatsächlich über die Gruppe informiert ist und die Aushänge und Faltblätter wirklich auslegt.

### **Schritt III: 1. TREFFEN**

Die Treffen stellen ein Angebot zum Gespräch, zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch und zur Informationsvermittlung dar. Es gibt keine Regeln für die Treffen, es ist jedoch sinnvoll, einige Dinge zu beachten:

- **Angenehme Atmosphäre schaffen:** Z.B. ein kleiner Blumenstrauß auf dem Tisch, Getränke bereitstellen - dafür kann am Ende um einen kleinen Beitrag von den Teilnehmerinnen gebeten werden.
- **Anrede klären:** Es sollte gemeinsam entschieden werden, ob man sich per Du oder per Sie anreden will; per Du erwies sich meist als sinnvoller. Falls jemand seinen Namen nicht nennen will, ist das in Ordnung.
- **Vorstellungsrunde:** Sie dient dem gegenseitigen Beschnuppern und Kennenlernen. Meist ergeben sich dann in der Vorstellungsrunde die Themen von selbst. Generell gibt es in Selbsthilfegruppen keinen "Gesprächsleiter" oder "Moderator". Nur in Ausnahmefällen kann sich die Initiatorin einschalten, damit alle mehr von den Gesprächen haben.
- **Infomaterial:** Falls Sie Bücher zum Thema haben, nehmen Sie diese mit. Gegebenenfalls kann man sich die Bücher gegenseitig ausleihen. Durch einen regelmäßigen kleinen Unkostenbeitrag zu den Treffen können auch neue Bücher angeschafft werden. Bei einer Gruppenkasse ist es wichtig zu klären, was mit dem Inhalt geschieht, falls die Gruppe sich auflöst (z. B. Spende an „Schatten & Licht e. V.“). Literatur-, Fachleute- und Selbsthilfgruppenlisten sind über den Verein zu beziehen.

### **HINWEISE FÜR DIE INITIATORIN**

Für die Initiatorin einer Selbsthilfegruppe ist es wichtig, sich klarzumachen, daß ein zeitlicher, emotionaler und eventuell finanzieller Aufwand auf sie zukommt.

Die Gruppe selbst ist aber sicherlich auch für die Initiatorin sehr hilfreich, denn auch sie wird vom gegenseitigen Gespräch profitieren können. Aber es kann auch schwierige Situationen geben, z.B.

- kann man sich auch mal überfordert fühlen, wenn eine schwierige Situation geschildert wird. Dann ist es hilfreich, sich und der/den anderen klarzumachen, daß die Gruppe keine Therapie ersetzen kann. Vielleicht kann man der betroffenen Frau aber den Weg z.B. zum Arzt oder Therapeuten erleichtern, indem man über eigene Erfahrungen berichtet.
- wenn die Gruppe immer kleiner wird, und die Frauen, denen es gut geht, keine Initiative zeigen, weiterhin helfen zu wollen, sondern froh sind, daß es ihnen besser geht, und z.B. auch jeden Kontakt abbrechen. Einerseits ist es ja das Ziel einer Selbsthilfegruppe, daß die Teilnehmerinnen sich besser fühlen und dann ohne die Zusammenkünfte auskommen können. Aber andererseits ist es auf Dauer auch schwierig, immer wieder die Initiative zu ergreifen und sich aufs Neue zu motivieren, das Angebot der Selbsthilfegruppe aufrechtzuerhalten.

In diesen Situationen kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen und diese Probleme zu bereden. Kontakte oder Angebote zu Aus- und Fortbildungen gibt es über den Verein.

Buchtips s. Literaturliste des Vereins „Literatur zu Selbsthilfgruppen“