



**PRAXISORIENTIERTE WEGWEISER
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**

2

Die Selbsthilfegruppe



Einleitung

Eine Selbsthilfegruppe entsteht zumeist aus der Motivation einer einzelnen Person heraus, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Damit ist die Idee zur Gründung einer Selbsthilfegruppe geboren. Nach dem Motto „Einer muss es ja tun“ übernehmen Initiatoren dann meist auch die Funktion der Kontaktperson, also der Schnittstelle zwischen der Selbsthilfegruppe und der „Außenwelt“, und anfangs ist ihnen oft noch gar nicht bewusst, welche Schritte und welches Engagement für die Gründungs- und Findungsphase einer Selbsthilfegruppe notwendig sind. Der DV Selbsthilfe Kärnten stellt in der Gründungsphase, aber auch nachdem sich die Selbsthilfegruppe etabliert hat, administrative und organisatorische Unterstützung und fachliche Begleitung kostenlos zur Verfügung.

Durch die regelmäßigen Aktivitäten wird die Selbsthilfegruppe für die Gruppenteilnehmer zukünftig der Ort und die Plattform für den Erfahrungsaustausch und für einen Informationsgewinn, beispielsweise durch Fachvorträge. Gemeinsame Aktivitäten fördern den Zusammenhalt und die Zusammengehörigkeit, die durch den emotionalen Bezug der Teilnehmer zur Selbsthilfegruppe gefestigt werden. Selbsthilfegruppen vermitteln das, was viele Menschen im Alltag entbehren und was auch das Sozial- und Gesundheitssystem nicht ver-

mitteln kann: ein Gefühl der Gemeinschaft, von Verständnis und gegenseitiger Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation. Eine Teilnehmerin an einer Selbsthilfegruppe berichtet: „Das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Selbsthilfegruppe hilft enorm und gibt einem persönlich sehr viel Auftrieb und sehr viel Kraft.“

So vielfältig wie die Themen und Aktivitäten von Selbsthilfegruppen auch sind, ist ihnen eines gemeinsam – nämlich dass durch den gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch eine schwierige Lebenssituation leichter zu bewältigen ist. Selbsthilfegruppen haben zwar kein Patentrezept für die Problemlösung, aber unter der Voraussetzung, dass sich die Teilnehmer aktiv einbringen und sich mit ihrer Situation auseinandersetzen, können sie diesen Prozess positiv beeinflussen.

Der vorliegende Wegweiser stellt praxisorientierte Basisinformationen für die Gründungsphase und den Gruppenalltag zur Verfügung und gibt Anregungen, wie neue Gruppenteilnehmer integriert werden können, wie Altbewährtes mit neuen Ideen verbunden werden kann und welche Entwicklungsphasen eine Selbsthilfegruppe durchläuft. Darüber hinaus werden auch die Grenzen einer Selbsthilfegruppe aufgezeigt und das Thema „Datenschutz“, wie er auch in Selbsthilfegruppen berücksichtigt werden muss, wird behandelt.

2.1 Von der Idee zur Gründung

Der Weg von der Idee und der Motivation, sich gemeinsam mit Gleichbetroffenen auszutauschen, bis zur Gründung und Entstehung einer Selbsthilfegruppe hängt von vielen Faktoren ab, die es zu berücksichtigen gilt, zum Beispiel vom Thema, vom Ort und der Zeit der Gruppentreffen oder auch von der Mobilität der Interessenten.

Organisieren, vorbereiten, einladen, begrüßen, moderieren, strukturieren, dokumentieren – das alles sind Tätigkeiten, die zum Gruppenalltag gehören und die meist von der Kontaktperson einer Selbsthilfegruppe erwartet werden. Kontaktpersonen einer Selbsthilfegruppe stehen deshalb oft unter einem hohen Anforderungsdruck, der aber nicht nur von der Gruppe ausgeht, sondern auch durch die persönliche Einstellung entsteht, immer alle gestellten Aufgaben bewältigen zu müssen. Da Kontaktpersonen ihre Situation oft

nicht reflektieren, wird ihnen gar nicht bewusst, dass die Erfahrung, „die Gruppe vermag mehr als der Einzelne“, nicht genutzt wird.

Die Kompetenz von Selbsthilfegruppen ist im Erfahrungswissen der Teilnehmer begründet, das als „Expertenwissen in eigener Sache“ zu sehen ist. Somit wird durch die Idee eines Einzelnen ein Nutzen für viele und eben dieser Nutzen, diese Gemeinsamkeit wird durch Aktivität am Laufen gehalten und erfordert das aktive Mitwirken aller Gruppenteilnehmer.

2.2 Gruppengründungsphase – einsteigen und sich finden

In der Gründungsphase wird der Kontaktperson der Selbsthilfegruppe oft die Verantwortung für das Gelingen der Gruppe übergeben und die Gruppenteilnehmer orientieren sich auch an der Kontaktperson. Dadurch, dass Fragen an die ganze Gruppe zurückgegeben werden, wird der Prozess der Gruppenbildung gefördert, was den Teilnehmern den Impuls gibt, sich aktiv an der Selbsthilfegruppe zu beteiligen.

Kontaktpersonen sehen sich mit einer Vielzahl von „Aufgaben“ konfrontiert und es ist schon sehr früh auf eine Aufgabenverteilung hinzuwirken, damit die Verantwortung auf eine breitere Basis gestellt wird. Dadurch können im weiteren Verlauf auch Konflikte, resultierend aus Meinungsverschiedenheiten, gemindert und/oder verhindert werden. Die Aufgabenverteilung entlastet nicht nur die Kontaktperson, sondern hilft den Teilnehmern auch, ihren Platz in der Selbsthilfegruppe zu

finden. Eine Selbsthilfegruppe setzt sich aus Teilnehmern mit unterschiedlichsten Fähigkeiten und Kompetenzen zusammen, zum Beispiel Organisations- und Kommunikationstalent, Medienefahrung und soziale Kompetenz. Diese Fähigkeiten sind für die Selbsthilfegruppe ein großer Gewinn, zum Beispiel bei der Organisation von Ausflügen und Vorträgen, beim Umgang mit neuen Medien, bei der Integration neuer Teilnehmer und bei der Gestaltung von Gruppentreffen.

Je früher der WIR-Gedanke hervorgehoben und auch gelebt wird, desto besser beginnt eine Gruppe zu laufen, desto leichter fällt es der Selbsthilfegruppe im späteren Verlauf auch, Aufgaben bei Bedarf umzuverteilen und/oder neu zu vergeben.

Der DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt die Gründungsphase zum Beispiel durch eine Pressaussendung, um auf die Gruppengründung aufmerksam zu machen, oder bei der Auswahl der geeigneten Räumlichkeiten. Sollte die Kontaktperson nicht auf Plakaten in Medien mit den persönlichen Daten aufscheinen wollen, übernimmt der DV Selbsthilfe Kärnten auch die Funktion als Anlaufstelle für Interessenten und informiert bei Anfragen über die Gruppengründung und weist auf das erste Gruppentreffen hin.

Auch eine fachliche Begleitung eines ersten Gruppentreffens durch den DV Selbsthilfe Kärnten ist möglich, indem dieser die Anfangsphase begleitet und bei Bedarf moderiert, da mitunter viele verschiedene Interessen und Erwartungshaltungen aufeinandertreffen. Folgende Fragestellungen sind im Rahmen der Gründungsphase zu klären:

WER:

- Wer ist die Zielgruppe der Selbsthilfegruppe?
- Wer sollte nicht an der Selbsthilfegruppe teilnehmen?
- Wer übernimmt eine Funktion in der Selbsthilfegruppe im Sinne der Aufgabenteilung? Funktionen können zum Beispiel sein: Unterstützung der Kontaktperson bei der Verständigung der Gruppenteilnehmer oder Besorgen des Schlüssels für den Gruppenraum.

WAS:

- Was erwarten sich die Interessenten von der Selbsthilfegruppe?
- Was sind die Ziele der Selbsthilfegruppe, mit denen sich alle/ein Großteil der Teilnehmer identifizieren können? Einen Orientierungsrahmen kann hier die Studie des Fonds Gesundes Österreich zur „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“ geben, in der die wesentlichen Funktionen einer Selbsthilfegruppe mit „A-E-I-O-U“ beschrieben werden – siehe Kasten.

A wie Auffangen: Neue Gruppenteilnehmer, die sich oft alleingelassen fühlen, werden von der Selbsthilfegruppe aufgefangen, sie können über ihre aktuelle Situation sprechen und haben somit das Gefühl, nicht allein zu sein.

E wie Ermutigen: Durch die Gemeinsamkeit in der Selbsthilfegruppe werden die Teilnehmer darin bestärkt, es auch zu schaffen und mit der schwierigen Lebenssituation fertig zu werden.

I wie Informieren: Der gemeinsame Informationsaustausch und Fachvorträge stärken die Gesundheitskompetenz der Gruppenteilnehmer.

O wie Orientieren: Die Gruppenteilnehmer können aus den Erfahrungen der anderen Gruppenteilnehmer lernen und dadurch die eigene Situation relativieren sowie die Ansprüche und Erwartungen an sich, an die Angehörigen und an die Einrichtungen im Sozial- und Gesundheitsbereich neu ausrichten. Damit gewinnen sie mehr Lebensqualität und können neue Bewältigungsstrategien entwickeln.

U wie Unterhalten: Das ist ein wesentliches Element einer Selbsthilfegruppe, da es eben nicht nur um den krankheitsspezifischen Erfahrungs- und Informationsaustausch geht, sondern die Selbsthilfegruppe auch der Rahmen ist, in dem gemeinsam gelacht werden kann.

WIE:

- Wie sollen die Ziele der Selbsthilfegruppe erreicht werden und gibt es Prioritäten?
- Wie oft und wann (Wochentag, Uhrzeit) soll sich die Gruppe zukünftig treffen?
- Wie sollen die zukünftigen Gruppentreffen gestaltet werden (Aktivitäten, Erfahrungs- und Informationsaustausch, Vorträge)?
- Wie soll die Kooperation mit Experten gestaltet werden? Die Beziehung zwischen Experten und Selbsthilfegruppe ist durch ein partnerschaftliches Verhältnis gekennzeichnet. Das bedeutet, dass Experten nicht Leiter der Selbsthilfegruppe sind, sondern Begleiter. Wenn sich die Gruppenaktivitäten auf reine Vortragsveranstaltungen fokussieren, geht dabei das verloren, was nur eine Selbsthilfegruppe bieten kann und somit ein Alleinstellungsmerkmal ist: ein Zusammengehörigkeitsgefühl unter Gleichbetroffenen erzeugen, in einer schwierigen Lebenssituation aufgefangen und verstanden werden, sich gegenseitig Mut machen und gemeinsam lachen können.
- Wie erfolgt die Kommunikation in der Gruppe? Wird ein fixes Jahresprogramm erstellt, das als Orientierung für die Teilnehmer dient, oder läuft die Kommunikation flexibler/direkter und unter Nutzung neuer, internetbasierter Medien?

WANN:

- Werden Gruppentreffen und -aktivitäten flexibel vereinbart oder finden diese ausschließlich zu fixen Terminen statt? Hier sind auch Mischformen möglich, zum Beispiel ein fixer Termin für das

Gruppentreffen zum Erfahrungs- und Informationsaustausch oder Fachvorträge und zusätzliche Termine für Aktivitäten gemeinsam mit Gruppenteilnehmern. Durch das erweiterte Angebot können neue Interessenten angesprochen und zur Gruppenteilnahme motiviert werden.

Es ist zu berücksichtigen, dass sich die Gruppenaktivitäten mit den beruflichen, persönlichen und familiären Verpflichtungen vereinbaren lassen müssen. Der zeitliche Rahmen für Gruppentreffen sollte für möglichst viele Gruppenteilnehmer und Interessenten gut mit ihrem jeweiligen Alltag in Einklang gebracht werden können.

WO:

- Es empfiehlt sich, einen fixen Ort für die Gruppentreffen zu wählen. Ständige Wechsel, auch der Uhrzeiten, können Konflikte mit anderen Terminen und Verpflichtungen der Teilnehmer hervorrufen, was sich dann durch Fernbleiben vom Gruppentreffen zeigt.

WARUM:

- Warum sollten Interessenten/Teilnehmer wieder zu einem Gruppentreffen kommen?
- Warum soll die Selbsthilfegruppe weiterhin bestehen?

Die Beantwortung der Fragen des Fragenkatalogs kann vielfach Klarheit über die vorherrschende Motivationslage in der Selbsthilfegruppe bringen und entsprechende Interventionen ermöglichen. Darüber hinaus ist auf Wunsch der Selbsthilfegruppe eine moderierende Begleitung durch den DV Selbsthilfe Kärnten möglich.

CHECKLISTE „ABLAUF GRÜNDUNGSTREFFEN“

- ✓ **Begrüßung** der anwesenden Interessenten, entweder durch den Initiator oder eine Vertretung des DV Selbsthilfe Kärnten
- ✓ **Vorstellung des Initiators/der Kontaktperson** mit Darstellung der eigenen Beweggründe für das Engagement zur Gründung einer Selbsthilfegruppe. Hier können auch eigene Erwartungen eingebracht werden: Durch das Preisgeben von Persönlichem wie etwa der Motivation zur Gruppengründung wird es auch anderen Interessenten erleichtert, dies zu tun. Somit werden erste Brücken gebaut und außerdem lebt eine Selbsthilfegruppe letztlich von persönlichen Erfahrungen.
- ✓ **Vorstellrunde der anwesenden Teilnehmer** mit Darstellung, warum sie zur Gruppengründung gekommen sind.
- ✓ Bei Bedarf kann der Moderator der DV Selbsthilfe Kärnten an dieser Stelle auch das Modell „Selbsthilfegruppe“ vorstellen und Grenzen und Möglichkeiten aufzeigen, da die Gruppe ja an sich noch keine solche ist, sondern eine Versammlung von Interessenten zum selben Thema.
- ✓ **Abklären von organisatorischen Belangen**, damit ein möglichst breit getragener Konsens über künftige Treffen erreicht und darüber eine stabile Basis für die weitere Kooperation geschaffen wird. Erste Gruppentreffen können per se noch nicht alle Wünsche aller Teilnehmer hinsichtlich Zeit und/oder Ort einschließen, sie sind lediglich als Startpunkt zu sehen, dessen Rahmen extern festgelegt werden musste.
- ✓ **Termine** für das weitere Kennenlernen und einen Erfahrungsaustausch gemeinsam planen
- ✓ **Kontaktdaten** der Teilnehmer am Gründungstreffen erfassen. Das erleichtert die Weitergabe von Informationen und Terminen, die Bekanntgabe der Daten ist für die Teilnehmer aber nicht verpflichtend.
- ✓ Termine für das weitere Kennenlernen und einen Erfahrungsaustausch gemeinsam planen
- ✓ Am Ende des Treffens die Teilnehmer verabschieden und nochmals auf das zuvor vereinbarte nächste Treffen hinweisen.
- ✓ Eine Anregung für den Ablauf von Gruppentreffen ist eine Blitzlichtrunde. Hier können die Teilnehmer am Beginn des Gruppentreffens kurz ihre aktuelle Situation schildern oder bekannt geben, ob sie über ein bestimmtes Thema sprechen wollen. Durch die Blitzlichtrunde am Ende des Gruppentreffens erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit zu beschreiben, wie sie das Gruppentreffen erlebt haben.

Im Rahmen des Gründungstreffens müssen nicht alle organisatorischen Belange der Selbsthilfegruppe festgelegt werden. Im Vordergrund steht ein Kennenlernen der Interessenten/Teilnehmer, ebenso ein Abklären der Erwartungen und der Beweggründe zur Teilnahme an der Selbsthilfegruppe. Die Gründungsphase ist nicht mit dem Gründungstreffen abgeschlossen – man lernt

ja auch nicht an einem Tag das Laufen! Das bedeutet, dass im Rahmen der Gründungsphase durchaus mehrere Gruppentreffen stattfinden können, wo genug Raum für das persönliche Kennenlernen zur Verfügung steht und auch gemeinsam die Zielsetzungen und Aufgabenbereiche der Selbsthilfegruppe diskutiert werden.

2.3 Gruppenfindungsphase – wir finden zusammen

Orientierung und frühzeitig klar definierte Strukturen, indem der Rahmen für die Gruppenaktivitäten festgelegt wird, fördern die Entwicklung der Gruppe und tragen letztlich über eine entstehende Regelmäßigkeit dazu bei, dass die Gruppenaktivität zu einem Teil des Alltages der Teilnehmer wird.

Die Gruppenfindungsphase kann aber auch eine sehr unruhige Zeit sein. Anfangs durchdacht erscheinende Pläne für Aktivitäten etc. sind in der praktischen Umsetzung im Alltag der Selbsthilfegruppe doch nicht praktikabel, müssen überdacht oder fallengelassen werden. Möglicherweise kommen Teilnehmer nicht mehr zu den Gruppentreffen, während neue Interessenten dazu stoßen. All dies bringt Unruhe in die Selbsthilfegruppe und kennzeichnet die frühe Phase des Bestehens einer Selbsthilfegruppe. Dennoch führen gerade die genannten Herausforderungen der Gruppenfindungsphase und die Auseinandersetzung damit dazu, dass die Gruppenteilnehmer letztlich zu einer Selbsthilfegruppe zusammenfinden. Im besten Fall sind aus den einzelnen Teilnehmern eine Gruppe – ein WIR – geworden. Es herrscht eine Atmosphäre von Anerkennung, Akzeptanz und Wertschätzung. Die Teilnehmer gehen offen miteinander um und unterstützen sich gegenseitig. Die Gruppenteilnehmer sind gemeinsam für das Gelingen der Selbsthilfegruppe verantwortlich. Aus diesem Grund kann es auch hilfreich sein, wenn die Moderation der Gruppentreffen immer wieder von einem anderen Teilnehmer übernommen wird. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass zwei Teilnehmer die Gruppentreffen moderieren. Einer übernimmt beim Gruppentreffen die Funktion des „Zeitwächters“, das heißt, er achtet auf die Einhaltung der Redezeit von drei Minuten, und ein anderer übernimmt

die Funktion des „Klimawächters“. Er achtet darauf, dass die Spielregeln eingehalten werden und die Kommunikation respektvoll und wertschätzend verläuft.

Der benannte Moderator achtet darauf,

- dass jeder Teilnehmer zu Wort kommt und ausreden kann, wobei er auch den Redefluss von sehr geschwätzigen Gruppenteilnehmern unterbrechen muss. Dafür können gemeinsam beschlossene Zeichen nützlich sein, zum Beispiel eine gelbe und eine rote Karte, die symbolisieren, dass die Sprechzeit zu Ende geht.
- dass er seine eigenen Ansichten zurückhält und die Aussagen der Teilnehmer nicht bewertet und auch nicht kommentiert. Dadurch öffnet und aktiviert er die Gruppe für den Gedankenaustausch untereinander. Wenn er als Gruppenteilnehmer etwas sagen möchte, muss er das klarstellen.
- dass klar kommuniziert wird, dass alle Gruppenteilnehmer für einen gelingenden Austausch verantwortlich sind.

Gruppenregeln für den Umgang innerhalb der Selbsthilfegruppe geben den Teilnehmern einen Orientierungsrahmen und damit auch Sicherheit. Der DV Selbsthilfe Kärnten hat Anregungen für mögliche Gruppenregeln erstellt, die von der Selbsthilfegruppe beliebig ergänzt werden können – siehe Kasten.

- **Betroffenheit:** Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit, entweder als direkt Betroffener oder als Angehöriger.
- **Freiwilligkeit:** Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe beruht auf freiwilliger Entscheidung, das heißt, jeder Teilnehmer ist Experte in eigener Sache und nicht Experte für die anderen Teilnehmer.
- **Gleichberechtigung:** Alle Teilnehmer sind gleichberechtigt. Trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten.
- **Verschwiegenheit:** Was in der Selbsthilfegruppe besprochen wurde, wird nicht nach außen getragen. Nur so gelingt es, Vertrauen zu den Selbsthilfegruppenteilnehmern aufzubauen.
- **Erfahrungen:** Es werden persönliche Erfahrungen weitergeben, aber keine Ratschläge! Die Teilnehmer sprechen nur von den eigenen Erfahrungen und das Gruppentreffen dient dazu, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, eigene Entscheidungen und Lösungsstrategien zu finden. Teilnehmer an der Selbsthilfegruppe sprechen von sich selbst und nicht über andere. Sie benutzen daher die „Ich-Form“ und vermeiden die „Man-Form“. Das Motto lautet: *„Würde ich dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge. Aber wenn du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst du diese Antworten wirklich besitzen. Sie werden deine Antworten sein, die du festhalten kannst, und du wirst viel mehr an sie glauben, weil du sie selbst herausgefunden hast.“* (Eliyahu Moshe Goldratt, israelischer Physiker)
- **Anfangs- und Schlussrunde:** In einer Anfangsrunde hat jedes Gruppenmitglied die Möglichkeit, kurz von sich zu erzählen. Auch diejenigen, die sonst eher zurückhaltend sind, kommen so zu Wort. Fasst erst einmal ein Teilnehmer den Mut, über persönliche „Knackpunkte“ zu sprechen, das heißt Punkte, die selbst die Betroffenen nicht immer wahrhaben wollen, so werden auch die anderen Teilnehmer ermutigt, sich auszusprechen. Aufschlussreich kann manchmal auch eine Abschlussrunde unter einem bestimmten Motto sein, zum Beispiel „Was nehme ich nach Hause mit?“ oder „Was ich eigentlich noch sagen wollte ...“. Bei diesen Runden ist darauf zu achten, dass es keine Diskussionsrunden werden.
- **Verbindlichkeit:** Es fördert den Gruppenzusammenhalt, wenn die Gruppenmitglieder sich untereinander informieren, sollten sie an einem Treffen nicht teilnehmen können. Verunsicherungen werden somit vermieden.
- **Zuhören:** Aktives Zuhören ist zum einen die Grundlage dafür, andere richtig verstehen zu können. Wir alle haben das schon oft erlebt: Wir erzählen von uns, sind noch nicht ganz fertig und jemand anderes sagt: „Das geht mir genauso“ – und schon ist derjenige bei seinen Problemen. Zurück bleibt das ungute Gefühl, nicht verstanden worden zu sein.
- **Zwischengespräche:** Es ist störend, wenn mehrere Personen gleichzeitig sprechen, da wir immer nur jeweils einer zuhören können. So wird unweigerlich Missstimmung aufkommen: bei den Sprechenden, weil sie nicht überall gehört werden, und bei den Hörenden, weil sie nicht alles gleichzeitig hören können. In solchen Situationen ist es manchmal gut, eine kleine Pause einzulegen. So können unterschiedliche Bedürfnisse befriedigt werden und später kann es mit frischer Konzentration weitergehen. Ein Gruppengeschehen verläuft befriedigender für alle, wenn ein guter Wechsel von Sprechen und Zuhören erreicht werden kann. Die Gesprächsleitung kann unter dem Aspekt der Gleichberechtigung bei jedem Treffen von einem anderen Mitglied übernommen werden.

Die individuellen Gruppenregeln der Selbsthilfegruppe müssen aber auch gelebt werden, zum Beispiel indem am Beginn des Gruppentreffens auf sie hingewiesen wird und sie auch neuen Teilnehmern zur Kenntnis gebracht werden.

2.4 Integration neuer Teilnehmer als Herausforderung

Nachdem die ersten Gruppentreffen im Rahmen der Gründungsphase stattgefunden haben, sich die Selbsthilfegruppe gefunden und mit der eigentlichen Gruppenarbeit begonnen haben, bewirkt eine gezielte Öffentlichkeitsarbeit, zum Beispiel über Publikationen des DV Selbsthilfe Kärnten oder Einschaltungen in Tageszeitungen, dass sich neue Interessenten direkt an die Selbsthilfegruppe oder den DV Selbsthilfe Kärnten wenden.

Das Gewinnen neuer Interessenten und somit die Vergrößerung der Selbsthilfegruppe ist vielfach ein primäres Ziel der Selbsthilfegruppen, wird doch die Anzahl der Teilnehmer oft auch als Maßstab für den „Erfolg“ einer Selbsthilfegruppe gesehen. Die Kehrseite ist jedoch, dass es vielfach schwierig ist, neue Interessenten und potenzielle

künftige Gruppenteilnehmer entsprechend in die Selbsthilfegruppe zu integrieren.

Abhängig von der Art der Kontaktaufnahme des Interessenten – direkt mit der Kontaktperson der Selbsthilfegruppe, über den DV Selbsthilfe Kärnten oder den Zugang über neue Medien – stehen hierfür unterschiedliche Vorgehensweisen zur Verfügung.

Direkte Kontaktaufnahme mit der Selbsthilfegruppe

Durch die mediale Ankündigung der Gruppentreffen kommt es häufig vor, dass Interessenten direkt zu den angekündigten Gruppentreffen kommen. Für Kontaktpersonen empfiehlt es sich daher in einem solchen Fall, sich vor Beginn des Treffens einen Überblick zu verschaffen, ob neue Teilnehmer anwesend sind, sofern sich diese nicht ohnehin direkt an die Kontaktperson wenden.

Im Idealfall sollte dem Interessenten an der Selbsthilfegruppe vorab die Möglichkeit gegeben werden, mit der Kontaktperson noch vor der Teilnahme am Gruppentreffen ein kurzes Einzelgespräch zu führen, in dem folgende Punkte relevant sind:

WER:

- Wer ist der Interessent?

WARUM:

- Warum sucht der Interessent den Zugang zur Selbsthilfegruppe?

- Welche Erwartung stellt der Interessent an die Selbsthilfegruppe?
- Welche Erwartungen sind an die Teilnahme am Gruppentreffen geknüpft?

Anhand dieser kurzen Abklärung kann sich die Kontaktperson einen Überblick über die Person und die Erwartungen verschaffen und auch auf Fragen des Interessenten zur Selbsthilfegruppe eingehen. Dadurch wird das Ankommen des Interessenten in der Selbsthilfegruppe erleichtert. Es darf nicht außer Acht gelassen werden, dass für neue Teilnehmer der Einstieg in eine bestehende Selbsthilfegruppe durchaus ein großer Schritt sein kann, und daher ist auch eine langsame Integration mit der Möglichkeit, anfangs eher passiv teilzunehmen, zu empfehlen. Damit kann langfristig die Bindung an die Selbsthilfegruppe erleichtert werden.

CHECKLISTE

- ✓ Neuen Interessenten ein Einzelgespräch vor dem Gruppentreffen anbieten.
 - ✓ Den Zugang zum Thema der Selbsthilfegruppe klären, zum Beispiel besteht eine direkte Betroffenheit oder ist ein Angehöriger betroffen.
 - ✓ Die Erwartungen an die Selbsthilfegruppe abklären.
 - ✓ Das Aufgabenprofil und Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe darstellen.
-

Kontaktaufnahme über den DV Selbsthilfe Kärnten oder über neue, internetbasierte Medien

Erfolgt die Kontaktaufnahme von Interessenten an der Selbsthilfegruppe über den DV Selbsthilfe Kärnten oder auch über neue Medien, zum Beispiel über die Website, steht für die Vorbereitung einer Einbindung in die Selbsthilfegruppe vielfach etwas mehr Zeit zur Verfügung.

Im Rahmen der ersten Kontaktaufnahme mit dem DV Selbsthilfe Kärnten können die Erwartungen abgeklärt und das Angebot und die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe dargestellt werden. Danach erfolgt in den meisten Fällen die Weiterleitung des Interessenten an die Kontaktperson der Selbsthilfegruppe, damit ein persönliches Kennenlernen vor dem ersten Gruppentreffen ermöglicht wird.

Auch wenn neue Teilnehmer durchaus erwünscht und notwendig sind, kann der „Zuwachs“ zur Verunsicherung bei den „alten“ Gruppenteilnehmern führen. Das ist unter anderem darin begründet, dass neue Teilnehmer möglicherweise Strukturen und gewohnte Arbeitsweisen hinterfragen, was

vielfach als Bedrohung wahrgenommen wird, oder dass die „alten“ Gruppenteilnehmer das Gefühl haben, zu kurz zu kommen, und die Selbsthilfegruppe auf der Stelle tritt. Nur wenn diese Unsicherheiten und Erwartungen im Rahmen des Gruppentreffens offen angesprochen und geklärt werden, können neue Anregungen den Gruppenalltag bereichern. Es ist unerheblich, auf welchem Weg die Kontaktaufnahme durch die Interessenten erfolgt, denn es bleibt der Selbsthilfegruppe nicht erspart, sich mit folgenden Fragestellungen auseinanderzusetzen:

- Wie gehen wir mit neuen Teilnehmern um – gibt es ein „Begrüßungsritual“?
- Wer ist für die Integration neuer Teilnehmer verantwortlich?
- Erhalten neue Teilnehmer Informationsmaterial zur Selbsthilfegruppe und zum internen Ablauf, zum Beispiel die Gruppenregeln?
- Wird nach dem Gruppentreffen die Möglichkeit geboten, offene Fragen zu klären?

2.5 Gruppentreffen in neuem Format

Wie in vielen Bereichen unserer Gesellschaft und unserem Alltag haben neue, internetbasierte Medien auch in der Arbeit von Selbsthilfegruppen und im DV Selbsthilfe Kärnten massiv an Bedeutung gewonnen, weshalb sie auch hier immer häufiger zur Anwendung kommen.

Während der Erfahrungs- und Informationsaustausch traditionell im Rahmen der Gruppentreffen stattfand, findet dieser immer häufiger über die neuen Medien wie zum Beispiel Websites, Facebook-Seiten, WhatsApp-Gruppen statt. Terminvereinbarungen zu Gruppentreffen und anderen Gruppenaktivitäten laufen vielfach über diese Kanäle und erweitern letztlich das Spektrum von Aktivitäten einer Selbsthilfegruppe. Somit ist die Tätigkeit einer Selbsthilfegruppe nicht an fixe Zeiten für Gruppentreffen ge-

bunden, auch gemeinsame Aktivitäten, die einen positiven Effekt auf die Teilnehmer haben, ermöglichen einen Erfahrungsaustausch und sind vielfach leichter in den Alltag der Gruppenteilnehmer zu integrieren. Die Selbsthilfegruppe „Nordic Walking für Betroffene von Krebs“ verbindet erfolgreich sportliche Aktivität mit Erfahrungsaustausch. Aber wie in vielen Bereichen gibt es auch bei Gruppenaktivitäten kein Patentrezept – aber eine Überlegung ist es allemal wert!

CHECKLISTE „AKTIVITÄTEN“

- ✓ Bei gemeinsamen Aktivitäten sind auch Alternativen für Interessenten, die nicht aktiv am Gruppenleben teilnehmen können, zu überlegen, zum Beispiel indem sowohl Gruppentreffen als auch Gruppenaktivitäten angeboten werden.
 - ✓ Geplante Aktivitäten immer mit der Selbsthilfegruppe abstimmen! Das gilt auch für neue Ideen, Vorschläge oder gewünschte Änderungen. Diese sind in der Gruppe zu besprechen und die Vorgangsweise ist gemeinsam festzulegen.
 - ✓ Auch bei sportlichen/körperlichen Aktivitäten kann der Erfahrungsaustausch erfolgen, der die Kernkompetenz von Selbsthilfegruppen ist.
 - ✓ Wählen Sie Aktivitäten, die wenig Vorkenntnisse erfordern und mit überschaubarem Materialaufwand ausgeübt werden können, sonst kann eine an sich positive Aktivität schnell zum Stolperstein werden und eine aktive Beteiligung verhindern.
-

Der Themenbereich virtueller Gruppentreffen ist weit umfangreicher, als er in diesem Rahmen dargestellt werden kann. Gerne steht der DV Selbsthilfe Kärnten für weitere Anfragen zur Verfügung beziehungsweise kann entsprechende Literatur zur Verfügung gestellt werden. Es ist festzuhalten, dass reine Onlineselbsthilfegruppen oder ausschließlich virtuelle Selbsthilfegruppen nicht vom DV Selbsthilfe Kärnten unterstützt werden.

Die Nutzung neuer Medien in der Selbsthilfearbeit als Ergänzung zu den traditionellen Gruppentreffen wird an Bedeutung gewinnen. Dadurch können zum Beispiel neue Zielgruppen, etwa nicht mehr mobile Interessenten, erreicht und eingebunden werden. Die Nutzung dieser direkten Kommunikationswege an sich bedarf jedoch einer großen Sorgfalt!

CHECKLISTE „VIRTUELLE GRUPPENTREFFEN“

- ✓ Geltende Datenschutzrichtlinien sind zu beachten.
 - ✓ Der Austausch über offene Plattformen ist vielfach schwierig (z. B. Datenschutz, Vertraulichkeit). Bei Gruppen, die eine Bestätigung der Teilnahme erfordern, kann ein Mindestmaß an Zugangskontrolle gewährleistet werden.
 - ✓ Moderation ist notwendig (bei Forennutzung, aber auch bei Facebook-Chats/-kommunikation), da unsachgemäße Einträge/Kommentare so umgehend entfernt werden können und der Urheber gesperrt werden kann.
-

2.6 Das Ende – Abschied gehört dazu

Abschied nehmen gehört zu unserem Leben und dennoch wird dieser Phase meist wenig Aufmerksamkeit geschenkt, da das Abschiednehmen oft mit starken Emotionen verbunden ist.

Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe können aus verschiedensten Gründen der Selbsthilfegruppe fernbleiben oder überhaupt gar nicht an den Gruppenaktivitäten teilnehmen. Das muss nicht immer gleich als Versagen der Selbsthilfegruppe gesehen werden, sondern könnte durchaus ein Erfolg sein. Die Teilnehmer, die nicht mehr kommen, haben möglicherweise in der Selbsthilfegruppe gelernt, mit der Erkrankung oder schwierigen Lebenssituation im Alltag besser umzugehen, und haben damit ihr individuelles Ziel erreicht. Die fehlende Bereitschaft, die individuellen Erfahrungen anderen Gruppenteilnehmern zur Verfügung zu stellen, kann ihnen nicht zum Vorwurf gemacht werden, wengleich davon natürlich zum Beispiel neue Teilnehmer profitieren könnten. Wenn der Abschied rechtzeitig in der Selbsthilfegruppe angesprochen wird, kann er auch gemeinsam gestaltet werden, zum Beispiel mit einem gemeinsamen Essen, einem Gruppenfoto als kleinem Abschiedsgeschenk oder guten Wünschen, die mit auf den Weg gegeben werden.

Häufig ist es jedoch so, dass Gruppenteilnehmer ohne ersichtlichen Grund nicht mehr an den Gruppentreffen teilnehmen. Das kann in der Selbsthilfegruppe zu Verunsicherung führen. Fragen wie „Haben wir etwas falsch gemacht?“ können auftauchen. Diese Zweifel in der Gruppe zu besprechen kann als Chance genutzt werden, gemeinsam zu reflektieren, ob ihre Aktivitäten noch

den Bedürfnissen der Teilnehmer entsprechen. Vielleicht gibt es Unstimmigkeiten, die von den Teilnehmern, die nicht mehr kommen, wahrgenommen wurden, die sonst aber im Gruppenalltag weniger auffallen. Nur dann, wenn darüber in der Gruppe gesprochen wird, kann darauf entsprechend reagiert werden.

Auch die Auflösung einer Selbsthilfegruppe gehört zum Entwicklungsprozess dazu. Vielleicht wurden die Gruppenziele erreicht, vielleicht besteht der Bedarf nicht mehr, zum Beispiel wenn die gesteckten Ziele der Selbsthilfegruppe erreicht wurden. Da im Rahmen der Gruppentreffen auch Freundschaften entstanden sind, wird der Kontakt oft auf andere Weise fortgesetzt.

Das Ende einer Selbsthilfegruppe ist also kein Scheitern, wird aber von Teilnehmern, die sehr viel Engagement in die Gruppenaktivitäten gesteckt haben, oft so empfunden. Hier gilt es, sich bewusst zu machen, dass das Ende der Selbsthilfegruppe nichts daran ändert, dass sie zum Zeitpunkt ihres Bestehens eine wertvolle Unterstützung für die Gruppenteilnehmer war!

Die Auflösung einer viele Jahre bestehenden Selbsthilfegruppe sollte bewusst gestaltet werden, indem zum Beispiel auf das Erreichte zurückgeblickt, Erfolge gemeinsam gefeiert, Platz für Neues geschaffen und eventuell entstehende Nachfolgegruppen im Sinne der Nachhaltigkeit in der Gründungsphase unterstützt werden.

2.7 Grenzen einer Selbsthilfegruppe

Bei all den positiven Aspekten von Selbsthilfegruppen darf nicht außer Acht gelassen werden, dass diese in ihrem Wirken auch Grenzen haben, die nachfolgend aufgezeigt werden.

Selbsthilfegruppe in Akutsituationen: _____

Selbsthilfegruppen sind nicht als Therapie- maßnahme für Menschen geeignet, die sich in einer akuten Krise befinden. Hier entsprechend stabilisierend zu agieren, würde den Rahmen, aber auch die Kompetenz der Selbsthilfegruppe sprengen und in manchen Fällen auch gegen gesetzliche Regelungen verstoßen (Stichwort: Behandlungsberechtigung etc.).

Auch der Umgang mit Gruppenteilnehmern, die sich in der Akutphase einer Erkrankung (z. B. einem psychotischen Schub) oder in der Eskalation einer psychosozialen Krise befinden, sollte in der Gruppe besprochen werden. Wenn für diesen Fall im Vorhinein eine gemeinsame Vorgangsweise vereinbart wird, zum Beispiel den psychiatrischen Not- und Krisendienst als Unterstützung zu rufen, fasst ein betroffener Teilnehmer dieses Verhalten vermutlich nicht als Ablehnung auf und wird,

wenn er sich stabilisiert hat, leichter wieder den Weg zurück in die Selbsthilfegruppe finden. Gleichzeitig stellt eine definierte Vorgehensweise für die Gruppe an sich eine Absicherung und auch Entlastung dar und kann durchaus mit Brandschutzmaßnahmen verglichen werden: Es ist immer besser, diese Maßnahmen nicht zu benötigen, aber gut darüber Bescheid zu wissen, damit im Anlassfall klar ist, welche Schritte zu unternehmen sind. Bei lange bestehenden Selbsthilfegruppen, in denen sich die Teilnehmer schon gut kennen, werden solche Akutfälle selten auftreten, bei bestimmten Themenbereichen oder bei der Teilnahme neuer Interessenten sollte die Vorgehensweise in Akutfällen jedoch geregelt werden. Es darf auch nicht vergessen werden, dass bereits das Organisieren professioneller Hilfe eine wichtige Hilfestellung ist!

Selbsthilfe versus Dienstleistung: Die Abgrenzung von Angebot und Erwartungshaltung _____

Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleistungseinrichtungen oder Beratungsstellen, die man „konsumieren“ kann. Ohne die Bereitschaft der Gruppenteilnehmer, ihre Erfahrungen und Informationen an andere weiterzugeben, kann eine Selbsthilfegruppe nicht funktionieren. Neue Interessenten kommen mitunter mit hohen Erwartungen, etwa Hilfe oder ein Patentrezept zu erhalten, in eine Selbsthilfegruppe. Manche sind einsam

und suchen soziale Kontakte, andere erwarten sich ein professionelles Hilfsangebot. Die Selbsthilfegruppe wird von der aktiven Teilnahme der Betroffenen/Angehörigen getragen. Wenn neue Teilnehmer nach der ersten Teilnahme am Gruppentreffen nicht wiederkommen und für das Fernbleiben auch keine Begründung angeben, kann das zur Verunsicherung und zu Unmut in der Gruppe führen. Oft ist das Fernbleiben von Interessenten in unrealistischen Erwartungen

begründet und deshalb muss neuen Teilnehmern immer die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe kommuniziert werden.

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder professionelle therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen, da sie die fachliche Kompetenz von Professionisten durch individuelle Erfahrungskompetenz im Umgang und der Bewältigung einer Problemstellung oder Erkrankung erweitern. Das bedeutet im Umkehrschluss jedoch auch, dass in einer Selbsthilfegruppe keine medizinischen, juristischen oder therapeutischen Empfehlungen

abgegeben werden. Es ist allerdings sehr wohl möglich, über individuelle Erfahrungen, zum Beispiel mit therapeutischen oder medizinischen Maßnahmen, zu berichten. Grundlage für die Beratung in Selbsthilfegruppen ist, wie schon zuvor erwähnt, die Erfahrungskompetenz durch die unmittelbare, also persönliche Betroffenheit bzw. mittelbare Betroffenheit als Angehöriger. Kernkompetenz der Selbsthilfegruppe ist allerdings die gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung einer Erkrankung oder schwierigen Situation im Alltag.

Bedürfnisorientierung, Engagement und der Grundsatz der Freiwilligkeit:

Selbsthilfegruppen orientieren sich in ihrer Tätigkeit an den Bedürfnissen ihrer Teilnehmer. Jede Selbsthilfegruppe bestimmt die Arbeitsweise selbst. Die Arbeit der Gruppe ist wiederum vom Engagement, den Möglichkeiten und den Ressourcen der Teilnehmer abhängig. Besonders der Aspekt, dass sich alle Teilnehmer in die Gruppe aktiv einbringen, ist ein wichtiges Merkmal einer lebendigen Gruppe und grenzt diese klar von reinen „Leistungserbringern“ ab. Nur dann, wenn es gelingt, alle Teilnehmer im Sinne der Partizipation aktiv an den Gruppenaktivitäten zu beteiligen, wird es gelingen, die Selbsthilfegruppe weiterzuentwickeln.

Die Leistungen der Selbsthilfegruppe sind daher nicht planbar, wie das bei Angeboten von professionellen Einrichtungen der Fall ist. Manchmal sehen sich Selbsthilfegruppen aber gerade mit diesem Anspruch konfrontiert. Hier gilt es, frühzeitig, im Idealfall im Zuge einer ersten Kontaktaufnahme, über die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe zu informieren.

Selbsthilfegruppen können auch nicht verordnet werden – die betroffenen Menschen entscheiden sich freiwillig zur Teilnahme. Zur Freiwilligkeit gehört auch das Bewusstsein, selbst aktiv an der Verbesserung der eigenen Lebenssituation mitwirken zu wollen.

2.8 Datenschutz – was ist zu tun?

Seit 25. Mai 2018 gilt in der Europäischen Union die neue Datenschutz Grundverordnung (DSGVO). Damit werden die Regeln für die Verarbeitung personenbezogener Daten und die Rechte der Betroffenen EU-weit vereinheitlicht.

Der Schutz von Daten ist in Selbsthilfegruppen wichtig, da z. B. bei Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich durch die Teilnahme unter Umständen auf das Vorhandensein einer Erkrankung geschlossen werden kann. Die Verarbeitung von personenbezogenen Daten muss transparent und nachvollziehbar erfolgen. Verarbeitung

bedeutet in diesem Zusammenhang z. B. das Aufschreiben, Speichern oder Ändern von Daten. Es muss auch klar sein, zu welchem Zweck Daten erhoben werden. Werden die Daten nicht mehr benötigt, so sind diese ehestmöglich zu löschen (Ausnahme: gesetzlich vorgegebene Aufbewahrungsfristen).

Was ist nun für Selbsthilfegruppen zu tun? _____

Folgende Punkte geben einen Überblick, was in Bezug auf den Datenschutz in der Selbsthilfegruppe berücksichtigt werden muss. Der DV Selbsthilfe Kärnten stellt Vorlagen zur Verfügung.

- **Datenschutzerklärung**

Die Datenschutzerklärung informiert darüber, welche Daten in der Selbsthilfegruppe/im Selbsthilfeverein erhoben und verarbeitet werden. Die Datenschutzerklärung muss für die Mitglieder leicht zugänglich sein, z. B. durch Veröffentlichung auf der Website, Aushang im Vereinslokal oder Übermittlung an die Mitglieder. Bei Selbsthilfevereinen kann die Datenschutzerklärung in den Vereinsstatuten verankert werden, wodurch sie für alle Mitglieder Gültigkeit hat.

- **Einwilligungserklärung und Informationspflicht zur Verarbeitung von Daten**

Werden Daten von Selbsthilfegruppenteilnehmern erhoben (z. B. Adressen zur Versendung von Einladungen), wird empfohlen, eine ausdrückliche Zustimmung einzuholen. Es muss auch klar sein, wofür

die Daten verwendet werden (z. B. Übermittlung von Einladungen, Newslettern). Gerade bei Fotoaufnahmen ist jedenfalls eine Unterschrift der betroffenen Person als Zustimmung zur Datenverarbeitung empfehlenswert.

Wichtig ist immer auch die Belehrung über die Widerrufsmöglichkeit! Das heißt, die betroffene Person kann ihre Zustimmung zur Datenverarbeitung jederzeit widerrufen.

Beispiel: „Ich stimme zu, dass folgende meiner persönlichen Daten zum Zweck verarbeitet werden. Diese Zustimmung kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen unter widerrufen werden.“

- **Datenverarbeitungsverzeichnis**

Ein Datenverarbeitungsverzeichnis dient dazu, den internen Umgang mit Daten zu dokumentieren. So wird hier erfasst, zu welchem Zweck die Datenverarbeitung erfolgt, auf welche Art und Weise bzw. um welche Daten es sich handelt (personenbezogene Daten oder – bei Selbsthilfegruppen zumeist der Fall – sensible Daten wie Angaben zum Gesundheits-

zustand). Bei Anfrage durch die Datenschutzbehörde ist das Datenverarbeitungsverzeichnis vorzuweisen.

- **Recht auf Auskunft**

Die Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe haben das Recht, Auskunft zu erhalten, welche Daten über sie gespeichert sind und wie diese verwendet werden. Es wird empfohlen, darauf hinzuweisen, dass die Anfrage schriftlich erfolgen soll.

- Es müssen **(technische) Rahmenbedingungen** geschaffen werden, damit die erhobenen Daten sicher sind, zum Beispiel Computer mit Passwortschutz, Virenschutz und Firewall. Ordner mit persönlichen Daten dürfen nicht für jedermann frei zugänglich sein. Das bedeutet, dass bei einem Gruppentreffen der Ordner nicht unbeaufsichtigt herumliegen darf.

- **Elektronische Newsletter**

In den Erhalt eines elektronischen Newsletters muss der Empfänger ausdrücklich einwilligen. Laut Telekommunikationsgesetz 2003 (TKG 2003) ist ein Newsletter, der an unter 50 Teilnehmer verschickt wird, kein Newsletter, das heißt, in diesem Fall ist keine Einwilligung notwendig. Newsletter müssen jederzeit wieder abbestellt werden können.

- Beim **Verlust von Daten**, zum Beispiel durch einen verschwundenen, schlecht gesicherten Laptop mit persönlichen Daten von Einzelpersonen, muss in der Regel innerhalb von 72 Stunden eine Meldung bei der Datenschutzbehörde erfolgen. Diesbezüglich unterstützt der DV Selbsthilfe Kärnten.

Weiterführende Informationen:

www.nanes.at

www.nakos.de

www.sekis.de

Die Reihe „Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen“ stellt Basiswissen für die Gruppenarbeit zur Verfügung, gibt Anregungen zur Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppe und bietet einen Orientierungsrahmen für die Auseinandersetzung mit Herausforderungen, damit Sie „fit für die Zukunft sind“.

Wir bedanken uns bei den Vertretern derjenigen Kärntner Selbsthilfegruppen, die uns Informationen zu Bedarf und Bedürfnissen von Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt haben, für ihre wertvolle Unterstützung. Damit ermöglichen sie eine basis- und praxisorientierte Auswahl der Themen für die Reihe „Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen“.

IMPRESSUM

Herausgeber: Selbsthilfe Kärnten – Dachverband (DV) für Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände und -organisationen (kurz: DV Selbsthilfe Kärnten), ZVR-Zahl: 949747510
Kempferstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt, Tel. 0463 504871, E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at,
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Reihe: Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen; Erscheinungsweise: unregelmäßig;
Heft 2: Die Selbsthilfegruppe

Text und Redaktion: Mag. Monika Maier (DV Selbsthilfe Kärnten, Präsidentin);
Mag. Stefanie Rieser (DV Selbsthilfe Kärnten, Geschäftsführerin bis Oktober 2018);
Michaela Maier (DV Selbsthilfe Kärnten, Assistentin der Geschäftsführung)

Fachliche Expertise: Mag. Andrea Krassnig (Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung – www.andreakrassnig.at); Mag. Michael Maier (Klinischer Psychologe, Gesundheits- und Sportpsychologe)

Cover/Layout: designation – www.designation.at

Druck: Kreiner Druck

Nachdruck/Übernahme einzelner Abschnitte nur mit ausdrücklicher Genehmigung

© DV Selbsthilfe Kärnten, Klagenfurt 2018

Gefördert aus
den Mitteln der
Sozialversicherung

