

.....

Selbsthilfegruppen sind selbstorganisierte, basisdemokratische Gesprächsgruppen, in denen die Erfahrungen der Betroffenen im Mittelpunkt stehen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unterstützt gemäß ihres Auftrags ausschließlich die Gründung von Selbsthilfegruppen, die von Menschen initiiert werden, die selbst von dem Thema betroffen sind. So können Expert*innen aus Erfahrung auf Augenhöhe zusammenfinden.

.....

Alles fängt KLEIN an.

Von der Idee bis zur Gründung
einer neuen Selbsthilfegruppe.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (Stufen, Hermann Hesse) – das gilt auch für neu entstehende Selbsthilfegruppen und ihre Gründer*innen. Von der Idee zur Gründung – das ist ein spannender Weg: Welche Menschen sollen angesprochen werden? Wird es andere geben, die sich zu diesem Anliegen melden? Werden wir gut miteinander ins Gespräch kommen?

Auf den folgenden Seiten beschreiben wir Ihnen detailliert, wie eine Gruppengründung mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt gestaltet werden kann, ebenso schildern Initiator*innen ganz persönlich, wie sie die Gründungsphase erlebt haben.



Suchen Sie Unterstützung beim Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe?

Gibt es ein Thema, das Sie ganz persönlich betrifft? Ein Anliegen, über das Sie schon lange nachdenken und zu dem Sie sich gerne mit Menschen, denen es ähnlich geht, austauschen möchten? Eine Lebenssituation, eine Krankheit oder eine Einschränkung, über die Sie in Ihrem privaten Umfeld nicht sprechen können oder möchten?

Fassen Sie den Mut und kontaktieren Sie uns!

Das Ziel unserer ergebnisoffenen und kostenlosen Beratung ist es, Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung zu begleiten, ob Sie mit uns gemeinsam eine Selbsthilfegruppe zu Ihrem individuellen Thema gründen möchten. Wir schauen mit Ihnen zusammen, was Ihr konkretes Anliegen ist und ob es schon passende Selbsthilfegruppen zu dieser Thematik gibt.

Bei einer Neugründung geben wir Ihnen eine Rückmeldung zu den Aussichten, andere Interessierte zu finden. Wichtig bei der Frage nach der Erreichbarkeit anderer potenzieller Teilnehmenden kann z.B. sein, wie eng oder breit die Zielgruppe gesetzt wird („alle Menschen“ vs. „männliche Alleinerziehende mit mehr als vier Kindern zwischen 35 und 40 Jahren“). Auch über die Art, wie die zukünftige Gruppe „arbeitet“ sollten Sie sich vorab grob Gedanken machen.

Bei den meisten Gruppen steht das Gespräch mit und der Rat von anderen Betroffenen im Mittelpunkt. Für manche Themen sind aber auch Übungsgruppen, gemeinsame Aktivitäten oder die regelmäßige Organisation von externen Fachvorträgen denkbar.

All das ist natürlich nicht unumstößlich und kann sich im Verlauf der Gruppe auch noch ändern. Beispielsweise kann eine Gruppe im digitalen Raum entstehen und sich dann doch für reale Treffen vor Ort entscheiden oder andersherum.

Falls Sie Sorge haben, ob Sie die zeitlichen oder persönlichen Ressourcen haben, dauerhaft für die Selbsthilfegruppe verantwortlich zu sein:

- Als Initiator*in geben Sie den Anstoß, Menschen zu Ihrem Thema zusammen zu bringen.
- Als Kontakt für Interessierte fungiert zunächst die Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt – Sie müssen als Initiator*in weder mit Ihrem Namen noch mit Ihren Kontaktdaten in Erscheinung treten.
- In der neuen Gruppe wird dann die Verantwortung geteilt, je nach den Wünschen der Teilnehmer*innen.

Neugründung von Selbsthilfegruppen – wie läuft das ab?

Die Themen bei Gruppengründungen sind sehr vielfältig, häufig krankheitsbezogen, zu psychischen Problemlagen oder auch (psycho)-sozialen Anliegen wie z.B. Einsamkeit.

Exemplarischer Ablauf:

Für den ersten Kontakt schreiben Sie uns eine E-Mail oder rufen auf unserem Beratungstelefon an. Dabei ist es ganz egal, ob Sie schon ein konkretes Anliegen oder erstmal nur einen Wunsch nach Austausch zu einem Thema haben. Wir beraten Sie gerne und finden gemeinsam mit Ihnen heraus, ob Sie einer bestehenden Gruppe beitreten oder eine neue Selbsthilfegruppe initiieren wollen. Das hängt u.a. davon ab, ob es bereits eine bestehende Selbsthilfegruppe zu Ihrem Thema gibt, die

neue Mitglieder aufnimmt. Gibt es keine passende Gruppe, kommt eine Neugründung mit unserer Unterstützung infrage. Wir skizzieren, wie ein solcher Gründungsprozess aussehen könnte und Sie entscheiden, ob Sie diesen Weg mit uns einschlagen möchten.

Wenn Sie eine Neugründung mit unserer Hilfe interessiert, vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin zur ausführlichen Gründungsberatung, dort informieren wir Sie über das genaue Prozedere und den konkreten Ablauf.

Bitte beachten Sie: Eine Gruppengründung braucht ihre Zeit, je nach Zuspruch vergehen ca. 2–6 Monate vom ersten Kontakt mit uns bis zur finalen Gründung der Gruppe.

Konkrete Schritte nach der Gründungsberatung:

Sie entwerfen einen kurzen Ausschreibungstext, in dem Sie das Thema und Ihr Anliegen darstellen. Mögliche Mitstreiter*innen sollen sich dadurch angesprochen fühlen und zur Teilnahme an der neuen Gruppe motiviert bzw. aufgefordert werden.

Wir erstellen auf Grundlage dieses Textes, den wir bei Bedarf etwas überarbeiten, einen Flyer mit passendem Bild. Dieser Flyer wird auf unsere Homepage unter „Aktuelles“ hochgeladen, um für Ihre Gruppe in Gründung zu werben. Ein weiterer Weg der Veröffentlichung ist unser Infoverteiler, der an ca. 500 E-Mail-Adressen aus unserer Datenbank versendet wird. Gerne stellen wir Ihnen als Initiator*in auch ausgedruckte Flyer zur Verfügung, wenn Sie diese zusätzlich selbst verteilen oder auslegen möchten.

Bei ausreichendem Zuspruch laden wir dann zu einem ersten, von einer Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle moderierten, Gründungstreffen ein.

Intern legen wir eine Gründungsliste an, auf der die Kontaktdaten der Interessierten, die sich bei uns melden, erfasst werden.

Am Gründungstermin informieren wir alle Interessierten über die inhaltliche Gestaltung von Selbsthilfegruppen (Leitfaden für die Gruppenarbeit mit den Gesprächsregeln) und den organisatorischen Rahmen, aber auch zu weiteren Möglichkeiten der Unterstützung, die wir anbieten können (Infos zu Räumen, später auch zu Öffentlichkeitsarbeit, Fortbildung und finanzieller Förderung).

Bei diesem Gründungstreffen findet eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer*innen und ein erster Austausch zum Thema statt.

Das nächste Treffen oder der regelmäßige Termin wird an diesem Abend vereinbart.

Im Anschluss kann der regelmäßige Austausch (z.B. wöchentlich, 14-tägig, monatlich) auf Augenhöhe zu Ihrem Thema beginnen.

Zukünftig verständigt sich die Gruppe auf eine Kontaktperson, die für die Kommunikation mit uns bzw. später für neue Interessent*innen als Ansprechpartner*in zur Verfügung steht. Diese Rolle können Sie als Initiator*in, aber auch ein anderes Gruppenmitglied übernehmen. Die Gruppe wird in unsere Datenbank aufgenommen und nach Absprache vermitteln wir weitere Mitglieder an die Gruppe.

Nach ca. 5–6 Treffen bieten wir einen Gruppenbesuch an, um den bisherigen Ablauf zu reflektieren und offene Fragen zu klären.

Auch im weiteren Verlauf der Gruppe sind wir als Ansprechpartner*innen für Sie da: Bei Veränderungen und Fragen beraten wir, wenn alle Teilnehmer*innen dies wünschen, die Selbsthilfegruppe und kommen nach Absprache auch zum Austausch dazu.

Fühlen Sie sich angesprochen und überlegen, eine Selbsthilfegruppe zu initiieren? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und die Zusammenarbeit.



Rolf (SHG Depressionen und Ängste)

Ich hatte bereits Erfahrung mit Selbsthilfegruppen und wollte nach meinem Umzug nach Frankfurt gerne wieder in eine Gruppe zum Thema Depression und Ängste gehen. Leider passte bei allen Gruppen, die mir der Mitarbeiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle vorschlug, entweder die Zeit oder der Ort für mich nicht. Er ermutigte mich dann, eine neue Gruppe zu starten, da es zu diesen Themen einen großen Bedarf gibt.

Zunächst war meine Befürchtung, dass mich diese Aufgabe überfordern könnte, doch ich wurde prima unterstützt. Gemeinsam mit der Kontaktstelle entwarf ich einen kleinen Flyer, den ich dann auch bei meinem Therapeuten ausgelegt habe. So kamen schnell einige Interessierte zusammen.

Unsere Gruppe ist mit 9 Menschen gestartet. Ich habe mich nicht als Initiator zu erkennen gegeben. Wir haben dann gemeinsam die Aufgaben verteilt, wer die Miete überweist, wer eine anonyme Gruppenmail-Adresse erstellt und wer die Kontaktperson für Anfragen ist etc.

Einmal hatten wir innerhalb der Gruppe einen kleineren Konflikt und haben uns damit an die Kontaktstelle gewandt – hier hatte man ein offenes Ohr und eine Mitarbeiterin kam zum Gruppenbesuch zu uns, so dass wir alle gemeinsam eine Lösung finden konnten.

Christel (Partnerinnen von Transidenten Mann zu Frau)

Ich war Ende fünfzig, als sich mein bis dahin gelebtes Leben völlig anders entwickeln sollte. Was tun, was machen, mit wem kann ich sprechen, wer wird mich und meine Situation jemals verstehen können? Selbsthilfegruppe? Klar, hatte ich davon schon etwas gehört, doch wie ist das in so einer Gruppe, wo finde ich überhaupt solch eine spezielle Gruppe für mich? Beiläufig bekam ich die Frankfurter Selbsthilfezeitung in die Hände. Wow, endlich... sicherlich finde ich darin eine Gruppe, die zu meiner neuen Gesamtsituation passt. Doch weit gefehlt, nichts gab es, was mir und meinem nötigen Bedarf an Austausch und Kommunikation weitergeholfen hätte. Was tun? Ich wusste, allein schaffe ich es nicht, diese Lebenssituation zu bewältigen und tja, da kam mir der Gedanke mich persönlich mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt in Verbindung zu setzen.

Nach einem wunderbaren und auch einfühlsamen Telefongespräch mit einer Mitarbeiterin der Kontaktstelle, reifte bei mir innerhalb kürzester Zeit der Entschluss, selbst aktiv zu werden und eine „eigene“ Selbsthilfegruppe, ganz auf meine Situation bezogen, zu gründen. Natürlich hatte ich Angst, ob ich, gerade ICH das alles schaffen würde. Doch alles fügte sich nach und nach, wie ein ineinandergreifendes Zahnrad. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle hat mich in all meinen, sicherlich auch manchmal unnötigen und wiederholenden Fragen, helfend unterstützt.

Als erstes musste ich mir überlegen, wie die Selbsthilfegruppe überhaupt am aussagekräftigsten heißen sollte, um genau DIE Menschen zu erreichen, die in der gleichen Lebensphase sind. Schnell stand der Titel für den Gründungsflyer für mich fest „Und plötzlich ist der Mann an meiner Seite meine Frau“.

Ja, und dann ging es an die Gestaltung eines Flyers mit verständlichem Text und einem für mich bedeutungsvollen Bild. Hier kann ich nur „Danke“ an die Mithilfe der Kontaktstelle sagen, die diesen Text zur Gründung einer neuen Gruppe in der Selbsthilfezeitung veröffentlichte und ebenso Flyer druckte.

Und auch jetzt griffen die Zahnräder erneut und ich wurde bezüglich eines Zeitungsinterviews durch eine lokale Tageszeitung angefragt. Warum nicht, dachte ich mir, denn auch die Öffentlichkeit für dieses Thema zu sensibilisieren, erschien und erscheint mir noch heute sehr, sehr wichtig. Dieses erste Interview jedoch war das absolute Chaos und das lag weder an mir noch an der Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, die mit mir gemeinsam diesen Termin wahrgenommen hatte! Welch Glück, dass hier die Kontaktstelle intervenierte und die Veröffentlichung verhinderte. Als die zweite Anfrage, diesmal von der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, kam, stellte ich mich noch einmal der Herausforderung, über meine ganz persönliche Situation mit einer mir fremden Person zu sprechen. Diesmal war es ein überaus taktvolles und vertrauensvolles Interview, das null mit „Sensationshascherei“ zu tun hatte.

Damals war es mir noch wichtig, dass ich in dem Bericht anonymisiert werde. Heute ist das nicht mehr so, wenn heute Anfragen kommen, dann ist es mir wichtig, dass ich auch gesehen werde, dass Menschen erkennen, dass ich ein völlig „normaler“ Mensch bin, ich mich vor niemandem schämen oder verstecken muss. Mit dem dann folgenden Zeitungsbericht über mich und über die Gründung der Selbsthilfegruppe kam Bewegung in das Ganze. Die Kontaktstelle sammelte die Anfragen der interessierten Frauen und als sich genügend Betroffene gemeldet hatten, wurde ich informiert, um gemeinsam zu besprechen, an welchem Tag und zu welcher Uhrzeit die Gruppengründung stattfinden sollte.

Nun und dann kam das „erste Mal“. Nervös und mit nassen Händen - doch im Nachhinein wäre alles unnötig gewesen, denn die Mitarbeiterinnen der Kontaktstelle haben alles so hervorragend vorbereitet und gestaltet und dadurch alle Panik und Unsicherheiten verfliegen lassen. Wir Gründungsfrauen haben uns zu Beginn gegenseitig kurz vorgestellt und die jeweilige Situation (nur wer das wollte) in ein, zwei Minuten geschildert. Außerdem haben wir vereinbart, an welchem Tag und in welchem Rhythmus wir uns in der Kontaktstelle zukünftig treffen wollten.

Mir ist von Anfang an wichtig gewesen, dass ich KEINE Gruppenleitung übernehmen werde, dass ich lediglich die Initiatorin bin. Zwar bin ich noch heute diejenige, die Einladungen und Informationen weitergibt oder diejenige, die sich bei den Teilnehmerinnen erkundigt, was vielleicht aktuell anliegt oder worüber dringend gesprochen werden muss. Diese Arbeiten fordern wahrlich nicht allzu viel Zeit und Aufwand, aber sie müssen erledigt werden. Die Mietzahlungen für die Gruppe haben wir mittlerweile so aufgeteilt, dass Jede von uns für einen Monat das Geld überweist. Wir haben unsere Telefonnummern und Email-Adressen ausgetauscht und können uns so jederzeit, wenn es außerhalb der Treffen wichtig erscheint, wechselseitig kontaktieren.

Mittlerweile gibt es diese Gruppe, die heute „Partnerinnen von Transidenten Mann zu Frau“ heißt, schon das fünfte Jahr und jede Einzelne von uns ist froh, dass sie den Schritt in eine Selbsthilfegruppe gewagt hat. Jede Einzelne von uns weiß, wie wichtig es ist, sich mit Menschen, die in der gleichen Situation sind, auszutauschen und sich dadurch gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

Mein Wunsch wäre, dass es mehr Frauen - und ich weiß, dass es weitere Frauen in dieser Lebenssituation gibt - schaffen würden, sich uns anzuschließen. Wir können lachen, aber auch miteinander weinen, wir müssen uns vor niemanden rechtfertigen, jede von uns trägt zu dem bei, was eine SELBSTHILFEGRUPPE ausmachen sollte.

Gemeinsam bin ich stärker, gemeinsam bin ich nicht allein.

Jenny (Junge Menschen mit ADHS)

Die Gruppe „Junge Menschen mit ADHS“ besteht seit Juni 2020. Wir haben uns während Corona virtuell gegründet. Bis heute treffen wir uns hauptsächlich online.

In der Gründungsphase wurden wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt unterstützt. Den ersten Kontakt hatte ich beim „Kaffee Plauderkreisel“, dem Sonntagsbrunch für junge Selbsthilfeinteressierte. Zunächst habe ich an einer bestehenden jungen Selbsthilfegruppe ohne Themenschwerpunkt teilgenommen. Ich hatte bereits Erfahrung mit verschiedenen ADHS-Selbsthilfegruppen in der Region und habe dabei insbesondere den Austausch mit Gleichaltrigen als sehr hilfreich empfunden. Es ist mir ein Bedürfnis, anderen Betroffenen eine ähnliche Erfahrung zu ermöglichen. Bei einem weiteren Treffen des „Plauderkreisels“ kam ich zusammen mit einer ebenfalls betroffenen Freundin dann auf die Idee, eine eigene Gruppe für junge Menschen mit ADHS zu gründen.

Ich habe mich bei der anwesenden Mitarbeiterin der Kontaktstelle erkundigt, wie eine Gründung abläuft und anschließend einen Termin ausgemacht, um das weitere Vorgehen zu besprechen. Wir haben organisatorische Fragen wie Tag, Uhrzeit und Frequenz der Treffen geklärt und gemeinsam einen Flyer entworfen. Um Werbung, Raumsuche und darum, Anfragen von Interessent*innen entgegenzunehmen, hat sich die Kontaktstel-

le gekümmert. Das hat mir die Gruppengründung sehr erleichtert. Von der ersten Idee bis zum ersten Treffen hat es ungefähr 6 Monate gedauert, wobei 3 Monate davon dem Warten im ersten Lockdown geschuldet sind und der Hoffnung, die Gruppe in Präsenz gründen zu können.

Auch beim Gründungstreffen war die Unterstützung der Kontaktstellen-Mitarbeiterin sehr hilfreich: Sie hat die Einladung verschickt, ein virtuelles Meetingtool ausgesucht und das erste Treffen geleitet. Sie hat uns Gruppenregeln erklärt und einen Vorschlag für den strukturierten Ablauf der Gruppentreffen gemacht, an dem wir uns bis heute orientieren. Ich habe mich als Initiatorin zu erkennen gegeben und bin Kontaktperson der Gruppe.

Manche Mitglieder kommen regelmäßig, manche unregelmäßig, manche für ein paar Monate und andere sind nur einmal dabei. Es gibt auch Mitglieder, die seit der Gründung kontinuierlich dabei sind. Bei den Treffen sind wir zwischen 2 und 8 Personen. Wir bekommen ungefähr eine neue Anfrage pro Monat und etwa die Hälfte der Interessent*innen werden zu regelmäßigen Mitgliedern.

Ich bin sehr glücklich über die Gruppe. Ich freue mich, wenn sie anderen Betroffenen hilft, sich verstanden zu fühlen und gemeinsam Lösungen für die Herausforderungen des Alltags mit ADHS zu erarbeiten.

Anonym (Chronische Erkrankung)

Als ich die Diagnose meiner chronischen Erkrankung erhielt, brach zunächst eine Welt für mich zusammen. Ich habe dann viel im Internet recherchiert und habe eine Online-Gruppe von anderen Betroffenen gefunden.

Mir hat der Austausch sehr geholfen, aber irgendwie fehlte mir der persönliche/reale Kontakt. Eine Frau aus diesem Online-Forum hat das auch so empfunden und da sie, wie ich, aus der Nähe von Frankfurt kommt, haben wir gemeinsam bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle angerufen, um uns über die

Möglichkeit, eine „reale“ Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, zu erkundigen.

Es hat ein bisschen gedauert, aber nach ca. 5 Monaten konnten wir dann starten.

Mit der Kontaktstelle sind wir weiterhin verbunden, erhalten Informationen zu Seminaren und z.B. der Förderung durch die GKV. Es ist gut zu wissen, dass wir Unterstützung erhalten können, bislang kommen wir aber gut alleine zu Recht.