

## Gruppengründung

### **Vorbereitung**

Oft gibt es eine Selbsthilfegruppe mit einer bestimmten Problemstellung noch nicht oder noch keine in der Nähe. Dann geht es darum, eine neue Gruppe aufzubauen.

Erfahrungsgemäß ist die Entscheidung zur Gruppengründung für die Initiatorin oder den Initiator einer Selbsthilfegruppe immer mit viel Unsicherheit verbunden. Und in der Tat: Man muss schon einiges an Mut und Energie mitbringen und bei der Vorplanung einige Punkte berücksichtigen:

### **Suche nach Betroffenen**

Wenn Sie sich zum Aufbau einer Selbsthilfegruppe entschlossen haben, gilt es zunächst zu überlegen, wo und wie Sie andere finden, die in gleicher Weise betroffen sind.

Beispielsweise können Sie:

- in Ihrem Bekanntenkreis herumfragen,
- Ärzte, Sozialarbeiter und andere Fachleute darüber informieren, dass Sie weitere Interessierte suchen
- Zettel an Anschlagbretter hängen: in Arztpraxen und Apotheken, in der Bücherei, im Gemeindehaus, in Geschäften, usw.
- im Lokalblatt oder in einer Stadtilustrierten eine Anzeige aufgeben oder einen kleinen Artikel veröffentlichen lassen
- bei der Duisburger Selbsthilfe-Kontaktstelle finden Sie konkrete Unterstützung für den Aufbau einer Selbsthilfegruppe:

Die Mitarbeiterinnen beraten sie beim Verfassen von Pressetexten, mit denen Sie Interessierte für die neue Selbsthilfegruppe ansprechen können. Nach Absprache verwenden Sie die Telefonnummer der Kontaktstelle für Ihre Zeitungsanzeigen und Aushänge. Die Mitarbeiterinnen führen für Sie eine Interessierten-Liste, und sind Ihnen auch bei der Organisation des Gründungs-Treffens behilflich.

Ein entscheidender Vorteil dieses Weges besteht darin, dass die von Ihnen initiierte Selbsthilfegruppe von Anfang an mit einer Einrichtung zusammenarbeitet, die Sie auch bei der Gruppenarbeit unterstützen kann.

### **Raumsuche**

Haben sich Interessierte für die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe gefunden, stellt sich die Frage nach einem geeigneten Raum für die regelmäßigen Gruppentreffen.

Beachtet werden sollte dabei, dass der Raum:

- **neutral** ist, um zu verhindern, sich wie „GastgeberIn“ und „Gäste“ zu verhalten
- **ruhig** gelegen ist
- einigermaßen **gemütlich** ist
- ein **Sitzen im Kreis** ermöglicht
- **kostenlos** ist
- **regelmäßig** zur Verfügung steht
- auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln **gut erreichbar** ist
- **behindertenfreundlich** ist

Auf der Suche nach einem Raum können Sie z.B. in Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbänden, Volkshochschulen, bei Krankenkassen, Ihrer Gemeindeverwaltung oder Ihrem Pfarrer nachfragen.

### Umsetzung

Sobald Sie wissen, wo und wann sich die Gruppe das erste Mal trifft, werden alle Interessierte in Absprache mit Ihnen seitens der SHK eingeladen.

Stellen sie sich darauf ein, dass einige der eingeladenen Interessierten nicht kommen. Andere werden sich verspäten. Planen Sie ein, dass Gründungstreffen mit einer ca. 15minütigen Verspätung zu beginnen.

Das Treffen kann dann folgenden Verlauf nehmen:

- die Mitarbeiterin der SHK, die Sie bei dem ersten Treffen unterstützen wird, berichtet über das Entstehen der Selbsthilfegruppe, gibt einen Einblick in die Arbeit der SHK und zeigt die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit von Gruppe und Kontaktstelle auf
- die Interessierten stellen sich nacheinander vor; sie nennen ihre Namen, schildern die Gründe für ihr Interesse an der Gruppe und beschreiben ihre Wünsche und Erwartungen an die Selbsthilfegruppe
- meist beginnt nach dieser Runde spontan ein Gespräch, in dem die Einzelnen ihre momentane Lebenssituation und persönlichen Belastungen näher erläutern; im Verlauf dieses Gesprächs können sich die Anwesenden kennenlernen
- bereits im Gründungstreffen werden auch die formalen Angelegenheiten der Gruppe geregelt
- ✓ Rhythmus der Treffen

Die Häufigkeit der Treffen als auch die Dauer der Treffen sollten verbindlich festgelegt werden.

Wenn die Gruppe sich mal am 1. Dienstag im Monat, mal am 3. Dienstag im Monat trifft, ist es für alle nicht einfach, noch den Überblick zu behalten.

Sinnvoll ist eine zeitliche Begrenzung der Gruppentreffen. Nach 2- 2.5 Stunden sinkt zumeist die Aufnahmebereitschaft und die Arbeit kann nicht mehr effektiv sein.

- ✓ Anlegen einer Teilnehmerliste
- ✓ Vertrag über die Raumnutzung mit der SHK
- ✓ Angeben einer Kontaktperson

Die Kontaktperson übernimmt die Aufgabe, als AnsprechpartnerIn sowohl für weitere InteressentInnen als auch die SHK zu sein.

✓ Name der Gruppe

Häufig wird der Name der Gruppe bereits vor ihrer Gründung von der Gruppengründerin festgelegt. In einigen Fällen einigt sich die Gruppe aber gemeinsam auf ihren Namen.

✓ Größe der Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe sollte im Durchschnitt nicht weniger als sechs und nicht mehr als zwölf Personen umfassen. Bei zu geringer Personenzahl kann die notwendige Vielfalt möglicher Beziehungen zwischen den Gruppenmitgliedern fehlen. Gleichzeitig kann die – besonders in der Anfangsphase immer vorhandene - Angst vor einem Zerfall der Gruppe die Gruppenarbeit blockieren.

Bei zu hoher Personenzahl ist das Gruppengeschehen für alle Beteiligten kaum überschaubar. Den Einzelnen bleibt nicht genügend Zeit, sich in die Gruppe einzubringen. So ist es für die Mitglieder schwer, Beziehungen zueinander aufzubauen. Sie entwickeln keine persönliche Bindung an die Gruppe. Außerdem entwickeln sich leicht hierarchische und bürokratische Strukturen.

✓ offen oder geschlossen

Einige Gruppen entschließen sich dazu, für eine bestimmte Zeit keine neuen Mitglieder aufzunehmen, da sie z.B. bereits sehr viele Mitglieder haben oder aber im Aufnehmen neuer Mitglieder den Prozeß der Gruppenbildung bzw. die Gruppenstruktur gefährdet sehen. Eine solche Gruppe nennt sich eine geschlossene Gruppe. Offene Gruppen sind für jede/n jederzeit zugänglich.