Hauptsitz:
KE!N EINZELFALL e.V.
Schiffbeker Höhe 30
22119 Hamburg

Unsere Landesstellen:
Bayern I Berlin
Sachsen-Anhalt
Schleswig-Holstein

Leitfaden: Selbsthilfegruppe gründen bei KE!N EINZELFALL e.V.

Deine Idee zählt – starte eine Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppen schaffen einen Raum, in dem Menschen mit ähnlichen Erfahrungen miteinander in Kontakt kommen, sich austauschen, gegenseitig unterstützen und erleben können: Ich bin damit nicht allein.

Bei KE!N EINZELFALL e.V. kannst du eine Selbsthilfegruppe initiieren und gemeinsam mit uns entwickeln. Du bringst deine Idee und deine Erfahrung mit – wir unterstützen dich dabei, daraus einen verlässlichen und gut organisierten Gruppenrahmen zu machen.

Eine Selbsthilfegruppe lebt von den Menschen, die an ihr teilnehmen. Sie ist kein therapeutisches Angebot, sondern ein Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Selbstwirksamkeit.

Was du brauchst

Für den Anfang reicht:

- eine Idee oder ein Thema,
- Interesse am Austausch mit anderen,
- Bereitschaft, Verantwortung für einen guten Gruppenrahmen mitzutragen.

Du musst noch kein fertiges Konzept haben. Inhalte, Ablauf und organisatorische Fragen können gemeinsam entwickelt werden.

Was du von uns bekommst

KE!N EINZELFALL e. V. kann dich insbesondere unterstützen durch:

- organisatorische Begleitung,
- Unterstützung bei digitalen oder Präsenztreffen,
- geeignete technische Zugänge, soweit erforderlich,
- Austausch und Begleitung für moderierende Personen,
- Unterstützung bei der Bekanntmachung der Gruppe,
- Vernetzung mit anderen Engagierten,
- Unterstützung bei Fragen rund um Struktur, Moderation und Gruppenorganisation.

© KE!N EINZELFALL e.V.

Hauptsitz:
KE!N EINZELFALL e.V.
Schiffbeker Höhe 30
22119 Hamburg

Unsere Landesstellen:
Bayern I Berlin
Sachsen-Anhalt
Schleswig-Holstein

So funktioniert's

1. Thema und Ziel der Selbsthilfegruppe festlegen

Überlege zunächst, für wen die Gruppe gedacht ist und welches Thema sie haben soll.

Das kann zum Beispiel sein:

- bestimmte Gewalt- oder Traumaerfahrungen,
- Leben mit Traumafolgen,
- Angehörige,
- Pflege und Unterstützungsbedarf,
- Erfahrungen mit Hilfesystemen,
- bestimmte Lebenssituationen,
- andere Themen, bei denen der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen hilfreich sein kann.

Das Thema sollte so klar beschrieben sein, dass Interessierte erkennen können, ob die Gruppe zu ihnen passt.

Unsere Selbsthilfegruppen sollen insbesondere ermöglichen

- Gemeinschaft und Austausch
  Teilnehmende können eigene Erfahrungen teilen, zuhören und voneinander lernen.

- Selbstwirksamkeit
  Eigene Erfahrungen, Wissen und individuelle Lösungswege können dabei helfen, wieder mehr Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen.

- Gegenseitige Unterstützung
  Die Gruppe kann Halt, Orientierung und Verständnis bieten, ohne dass jemand verpflichtet ist, persönliche Erfahrungen zu erzählen.

- Wissen und Erfahrung
  Teilnehmende dürfen Informationen und eigene Erfahrungen miteinander teilen.
  Persönliche Erfahrungen ersetzen jedoch keine medizinische, therapeutische oder rechtliche Fachberatung.

- Weniger Isolation und Stigmatisierung
  Der Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen kann dazu beitragen, sich weniger allein und besser verstanden zu fühlen.

© KE!N EINZELFALL e.V.

2. Kontakt mit KE!N EINZELFALL e.V. aufnehmen

Wenn du eine Selbsthilfegruppe initiieren möchtest, melde dich bei: **selbsthilfe@kein-einzelfall.de**

Beschreibe uns kurz:

- welches Thema deine Gruppe haben soll,
- für wen die Gruppe gedacht ist,
- was dir dabei wichtig ist,
- ob es bereits weitere Interessierte gibt.

Du brauchst dafür noch kein fertiges Konzept.

3. Gemeinsames Erstgespräch

Wir besprechen gemeinsam, wie die Gruppe aussehen könnte.

Dabei geht es insbesondere um:

- Thema und Zielgruppe,
- online, in Präsenz oder gegebenenfalls hybrid,
- Häufigkeit und Dauer der Treffen,
- Gruppengröße,
- Moderation,
- organisatorische Unterstützung,
- Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit,
- Umgang mit neuen Teilnehmenden,
- besondere Anforderungen an Barrierearmut und einen guten Gruppenrahmen.

Außerdem klären wir, welche Unterstützung KE!N EINZELFALL e.V. übernehmen kann und welche Aufgaben innerhalb der Gruppe organisiert werden.

Gestaltung der Gruppe

Gruppengröße: Als Orientierung empfehlen wir für Selbsthilfegruppen etwa 6 bis 15 Teilnehmende. Je nach Thema und Format kann eine kleinere oder größere Gruppe sinnvoll sein.

Häufigkeit: Die Gruppe entscheidet gemeinsam, in welchem Rhythmus sie sich treffen möchte.

Zum Beispiel:

- wöchentlich,

© KE!N EINZELFALL e.V.

- zweiwöchentlich,
- monatlich.

Dauer

Erfahrungsgemäß sind etwa 90 Minuten ein guter Rahmen. Pausen können jederzeit vereinbart werden.

Präsenztreffen

Bei Präsenzgruppen achten wir möglichst auf:

- gute Erreichbarkeit,
- Barrierearmut,
- einen ruhigen und geeigneten Raum,
- ausreichende Privatsphäre.

Online-Gruppen

Online-Gruppen können über eine vom Verein vorgesehene Plattform stattfinden. Teilnehmende entscheiden grundsätzlich selbst, ob sie ihre Kamera nutzen möchten.

Neue Teilnehmende

Neue Interessierte sollen vor ihrer ersten Teilnahme wissen:

- worum es in der Gruppe geht,
- für wen die Gruppe gedacht ist,
- wie die Treffen ablaufen,
- welche Regeln gelten,
- dass die Teilnahme freiwillig ist,
- dass Selbsthilfe keine Therapie oder professionelle Beratung ersetzt.

Die Anmeldung erfolgt über die dafür vorgesehene Online-Anmeldung von KE!N EINZELFALL e.V.

Vor der Teilnahme müssen die

- Teilnahme- und Verschwiegenheitserklärung für Selbsthilfegruppen sowie
- Gruppen- und Veranstaltungsregeln

zur Kenntnis genommen und bestätigt werden.

© KE!N EINZELFALL e.V.

Eine Papierunterschrift ist nicht erforderlich, da die Zustimmung elektronisch dokumentiert wird.

Innerhalb der Gruppe kann eine Person – soweit organisatorisch vorgesehen – unter einem selbst gewählten Namen auftreten.

Moderation

Für einen guten Gruppenrahmen empfehlen wir möglichst ein Moderationstandem.

Eine Person kann sich stärker auf das Gespräch konzentrieren, während die zweite beispielsweise

- Wortmeldungen im Blick behält,
- auf die Zeit achtet,
- bei technischen Problemen unterstützt,
- Pausen oder Gesprächsgrenzen wahrnimmt.

Je nach Gruppe kann die Moderation fest oder rotierend organisiert werden. KE!N EINZELFALL e.V. kann moderierende Personen durch Austausch, Reflexion und geeignete Schulungsangebote unterstützen.

Möglicher Ablauf eines Treffens

Jede Selbsthilfegruppe darf ihren eigenen Rhythmus entwickeln.

Ein möglicher Ablauf ist:

1. Ankommen und Begrüßung
2. kurze Erinnerung an die wichtigsten Gruppenregeln
3. freiwillige Einstiegsrunde
4. aktuelles Thema oder offene Austauschrunde
5. Pause bei Bedarf
6. Abschlussrunde
7. nächster Termin

Niemand muss sprechen oder persönliche Erfahrungen erzählen.

Persönliche Grenzen

Jede Person entscheidet selbst,

- was sie erzählen möchte,

© KE!N EINZELFALL e.V.

- welche Fragen sie beantworten möchte,
- ob sie Kamera oder Mikrofon verwendet,
- ob sie eine Pause braucht,
- ob sie ein Treffen früher verlassen möchte.

Ein „Nein“ muss nicht begründet werden. Ratschläge oder persönliche Empfehlungen sollten möglichst nur gegeben werden, wenn sie ausdrücklich gewünscht sind.

Vertraulichkeit

Was andere Teilnehmende persönlich über sich erzählen, bleibt grundsätzlich innerhalb der Gruppe. Über die eigenen Erfahrungen darf jede Person selbstverständlich außerhalb der Gruppe sprechen.

Persönliche Informationen über andere Teilnehmende dürfen jedoch nicht so weitergegeben werden, dass diese Personen identifiziert werden können. Die Verpflichtung zur Verschwiegenheit gilt auch nach dem Ende der Teilnahme weiter.

Keine Bild- oder Tonaufzeichnungen

Für Selbsthilfegruppen von KE!N EINZELFALL e.V. gilt eine klare Regel: Selbsthilfegruppen werden nicht aufgezeichnet. Dies gilt für alle Beteiligten.

Nicht erlaubt sind insbesondere:

- Tonaufnahmen,
- Videoaufnahmen,
- Fotoaufnahmen,
- Bildschirmaufzeichnungen,
- Screenshots,
- sonstige Mitschnitte persönlicher Gruppeninhalte.

Auch KE!N EINZELFALL e.V. selbst zeichnet Selbsthilfegruppen nicht auf.

Dokumentation

Selbsthilfegruppen sollen keine personenbezogenen Gesprächsprotokolle führen.

Wenn organisatorische Notizen erforderlich sind, sollen sie sich auf notwendige Informationen beschränken, zum Beispiel:

- nächster Termin,

© KE!N EINZELFALL e.V.

- organisatorische Aufgaben,
- vereinbarte Themen,
- allgemeine Gruppenentscheidungen.

Persönliche Aussagen, Diagnosen, Erfahrungen oder sensible Informationen einzelner Teilnehmender gehören grundsätzlich nicht in ein Protokoll.

Finanzierung

Fördermöglichkeiten für eine Selbsthilfegruppe können gemeinsam mit KE!N EINZELFALL e.V. geprüft werden. Je nach Gruppe und Förderzweck können beispielsweise Selbsthilfeförderungen oder andere geeignete Förderprogramme infrage kommen.

Förderanträge, Bestellungen, Verträge oder finanzielle Verpflichtungen im Namen von KE!N EINZELFALL e.V. dürfen nur nach vorheriger Abstimmung und Freigabe durch den Verein erfolgen.

Öffentlichkeitsarbeit

Wir können Selbsthilfegruppen beispielsweise über

- unsere Website,
- Social Media,
- Flyer,
- unser Netzwerk

bekannt machen. Öffentliche Beiträge im Namen von KE!N EINZELFALL e.V. werden mit dem Verein abgestimmt.

Persönliche Inhalte oder Aussagen aus der Selbsthilfegruppe werden nicht ohne ausdrückliche Zustimmung der betreffenden Person veröffentlicht.

Selbsthilfe hat Grenzen

Selbsthilfegruppen von KE!N EINZELFALL e.V. sind Orte des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung.

Sie ersetzen keine

- medizinische Behandlung,
- Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung,
- Krisen- oder Notfallversorgung,

© KE!N EINZELFALL e.V.

- individuelle Rechtsberatung,
- anwaltliche Vertretung.

Teilnehmende stellen keine Diagnosen über andere Personen und sollen keine eigenmächtigen Empfehlungen geben, Medikamente oder Behandlungen zu beginnen, abzusetzen oder zu verändern.

Gemeinsam Verantwortung übernehmen

Unsere Selbsthilfegruppen leben von:

- Respekt,
- Offenheit,
- Verlässlichkeit,
- gegenseitiger Rücksichtnahme,
- unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven.

Die Gruppenregeln von KE!N EINZELFALL e.V. gelten auch für Selbsthilfegruppen.

Bei schweren oder wiederholten Verstößen gegen die Teilnahme- und Verschwiegenheitserklärung oder die Gruppenregeln kann KE!N EINZELFALL e. V. die Teilnahme begrenzen oder beenden.

Du hast eine Idee für eine Selbsthilfegruppe? Dann melde dich bei: **selbsthilfe@kein-einzelfall.de**

Du brauchst noch kein fertiges Konzept. Bring die Idee mit – den Rest entwickeln wir gemeinsam.

Gemeinsam KE!N EINZELFALL.

Der Vorstand des
KE!N EINZELFALL e.V.

© KE!N EINZELFALL e.V.