

SEKIS

Selbsthilfezeitung

Thema:

Selbsthilfegruppen

**Arbeitsweise, Gruppenregeln,
Finanzierungsmöglichkeiten**



Impressum

Text: Sarah Brühl

Layout und Endredaktion: Anja Meine, Elke Zang, Carsten Müller-Meine

Herausgeber: Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier - SEKIS
Balduinstr. 6, 54290 Trier
Tel. 0651- 14 11 80, Fax 0651- 99 17 688
E-mail: Kontakt@sekis-trier.de
<http://www.sekis-trier.de>
V.i.S.P.: Carsten Müller-Meine

Auflage: 2.000 Exemplare

Erscheinungsdatum: November 2008

Druck: AOK Trier

Verwendungszweck

Die Selbsthilfezeitung richtet sich an Mitglieder bereits bestehender Selbsthilfegruppen, an interessierte Bürgerinnen und Bürger, an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen sowie an berufliche Helferinnen und Helfer in anderen sozialen und gesundheitlichen Versorgungseinrichtungen.

Grußwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

die neue Selbsthilfezeitung ist da! Dieses Mal widmet sich die Zeitung keiner spezifischen Zielgruppe, sondern den Selbsthilfegruppen allgemein. Mit dieser Handreichung soll ein Einblick in die Arbeit von Selbsthilfegruppen gegeben werden. Interessierte können sich hier einen Überblick darüber verschaffen, was Selbsthilfegruppen sind, wie sie arbeiten und was sie leisten. Mitglieder bereits bestehender Selbsthilfegruppen können sich Anregungen holen, Gruppensituationen reflektieren und Regelwissen wieder auffrischen.

Zunächst wird der Selbsthilfebegriff umrissen und klar definiert. Nach einem kurzen Blick in die Vergangenheit und die Entstehungsgeschichte der klassischen Selbsthilfegruppen wird der Blick auf das Hier und Jetzt gerichtet. Die Fragen, die rund um die Selbsthilfegruppen und in den Selbsthilfegruppen immer wieder auftreten, sind häufig ähnlicher Thematik. Was tun, wenn es keine passende Selbsthilfegruppe für die eigene Problematik gibt? Welche Schritte gehören zu einer Gruppenneugründung, wie wird vorgegangen? Aber auch bereits bestehende Selbsthilfegruppen können sich aufgrund der gruppendynamischen Prozesse immer wieder aufs Neue mit neuen Fragen und Schwierigkeiten konfrontiert sehen. Werden diese „Hürden“ konstruktiv angegangen und bearbeitet, stellen sie immer Entwicklungsmöglichkeiten für die Gruppen dar.

Zur Selbsthilfegruppenarbeit gehört neben einem ausreichenden Wissen um Gruppenprozesse und Gruppenregeln zum Teil auch organisatorisches Know-How. Daher wird abschließend auf einige Fragen in Bezug auf die Pressearbeit sowie der Selbsthilfeförderungsmöglichkeiten eingegangen.

Wenn Sie weitergehende Auskünfte wünschen, können Sie uns gerne jederzeit zu unseren Sprechzeiten anrufen!

Wir wünschen Ihnen eine anregende und interessante Lektüre,

Für das SEKIS-Team

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Carsten Müller-Meine', written in a cursive style.

Carsten Müller-Meine
Geschäftsführer

Inhaltsverzeichnis

Seite	
Impressum	2
Grußwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.	5
1. Definition von Selbsthilfe	7
1.1 Was ist Selbsthilfe?	7
1.2 Geschichte der Selbsthilfe	7
1.3 Die Wirkung von Selbsthilfegruppen	8
2. Die Gruppengründung	8
2.1 Leitfaden zur Gruppengründung	8
2.2 Die Suche nach Betroffenen	9
2.3 Die Raumsuche	9
2.4 Die Umsetzung	10
3. Die Gruppenarbeit	10
3.1 Die Funktionen der Gruppenarbeit - Das AEIOU der Gruppenarbeit	10
3.2 Die „Regeln“ der Gruppenarbeit	11
3.3 Die Moderation von Gruppen	14
3.4 Probleme in der Gruppe	15
3.5 Die Pressearbeit – die W Fragen	18
3.6 Presseverteiler	18
4. Selbsthilfeförderung	23
4.1 Förderung durch die gesetzliche Krankenversicherung	23
4.2 Weitere Finanzierungsmöglichkeiten	23

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

SEKIS - Was wir tun und wer wir sind:

SEKIS - die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle ist ein gemeinnütziger Verein in Trier, der seit 1989 besteht. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, den Selbsthilfgedanken stärker zu verbreiten sowie Eigeninitiative und Selbstverantwortung zu fördern. Wir möchten keine Rezepte oder fertige Lösungen anbieten, sondern konkrete Informationen und Hilfe für bestehende Gruppen oder an Selbsthilfe Interessierte weitergeben. Die vielfach wenig anerkannte oder unterschätzte Arbeit von Selbsthilfegruppen soll durch diese Einrichtung unterstützt und bestärkt werden. SEKIS ist eine von vier Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz und Ansprechpartner für folgendes Gebiet:

- ❖ Stadt Trier
- ❖ Landkreis Trier-Saarburg
- ❖ Landkreis Berncastel-Wittlich
- ❖ Landkreis Birkenfeld
- ❖ Landkreis Bitburg-Prüm
- ❖ Landkreis Cochem-Zell
- ❖ Landkreis Kusel
- ❖ Landkreis Vulkaneifel

Finanziell unterstützt wird die Kontaktstellenarbeit hauptsächlich durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz, die GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz sowie die Stadt Trier.

Ohne die Unterstützung der oben genannten Stellen wäre die Arbeit der SEKIS nicht möglich. Auch den ehrenamtlich Tätigen sind wir zu großem Dank verpflichtet. Der Rahmen der Arbeit, die SEKIS leisten kann, hängt im Wesentlichen von der finanziellen Unterstützung der Kontaktstelle ab. Die rege Nutzung und die Akzeptanz der Kontaktstelle innerhalb der Bevölkerung bestätigt uns immer wieder die Notwendigkeit dieser Einrichtung. Daher sind wir auch weiterhin bestrebt, der Arbeit der Kontaktstelle eine sichere finanzielle Basis zu schaffen, um unser umfangreiches Kontakt- und Informations-Netzwerk weiter auszubauen.

Sie können Kontakt zu uns aufnehmen unter:

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier - SEKIS

Balduinstr. 6, 54290 Trier
Tel.: 0651/ 14 11 80
Fax: 0651/ 99 176 88
E-mail: Kontakt@sekis-trier.de

Ihre AnsprechpartnerInnen:
Carsten Müller-Meine (Geschäftsführer)
Elke Zang (Pädagogische Mitarbeiterin)
Anja Meine (Pädagogische Mitarbeiterin)

Telefonische Sprechzeiten:
Montag: 9.00 – 12.00 und 17.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch: 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Oder besuchen Sie uns doch einfach im Internet unter
<http://www.sekis-trier.de>

Veranstaltungen und Fortbildungen

Die SEKIS bietet ganzjährig für Selbsthilfegruppenmitglieder (oder solche, die es werden wollen) Fortbildungsveranstaltungen/ Seminare an.
Die einzelnen Themen und Termine der Fortbildungsveranstaltungen finden Sie unter www.sekis-trier.de oder rufen Sie uns an unter 0651-14 11 80.
Auch alle weiteren wichtigen Termine und unsere Selbsthilfe- und Gesundheitstage finden Sie unter www.sekis-trier.de.

Wir sind

Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Mitglied des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes – Landesverband Rheinland-
Pfalz/ Saarland e.V.
Mitglied der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz e.V.

1. Definition von Selbsthilfe

Selbsthilfe gemäß § 20 Abs. 4 SGB V“ vom 10.03.2000 zu finden:

1.1 Was ist Selbsthilfe?

Unter kollektiver bzw. gruppenorientierter Selbsthilfe wird allgemein ein Zusammenschluss von Menschen mit gleicher Problembetroffenheit verstanden, außerhalb ihrer alltäglichen Beziehungen wie z.B. der Familie und mit dem Ziel der gegenseitigen Hilfe.

Die Selbsthilfegruppenarbeit ist vielfältig und kann in Ihrer Zielsetzung über die ausschließliche Heilung hinausgehen. Selbsthilfegruppen widmen sich der Gesundheitsvorsorge und der Bewältigung von krankheitsbedingten, krankheitsbelastenden und krankheitsauslösenden Lebenssituationen. Betroffenheit, gleich ob persönlich oder als Angehöriger, Freiwilligkeit, Gleichberechtigung und Selbstorganisation sind die zentral beschreibenden Eigenschaften einer Selbsthilfegruppe.

Die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe definiert die Gruppe selbst. Es können psychische, physische oder soziale Problemlagen zum Thema gemacht werden. Ebenso kann die Selbsthilfearbeit als Ergänzung zum staatlichen Gesundheitsbereich oder als kritische Gegenposition verstanden werden.

Eine allgemeine Definition von Selbsthilfegruppen, die auch von den Fachverbänden wie z. B. der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG e.V.) angenommen wird, ist in den „Gemeinsamen und einheitlichen Grundsätzen der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Förderung der

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher / regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und / oder psychischen Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als Angehörige – betroffen sind.

Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld.

In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Gleichstellung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe.

Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder. Darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements.

Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern (z.B. Ärzten, Therapeuten, anderen Medizin- oder Sozialberufen) geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.“

1.2 Geschichte der Selbsthilfe

Die ersten Ansätze einer organisierten Selbsthilfe sind in England am Anfang des letzten Jahrhunderts zu erkennen. Unter Hungersnot leidende Menschen schlossen sich zusammen, um gemeinsam ihre Lebensbedingungen zu verbessern:

Eine bessere Ernährungsbasis und gemeinsame Versorgungsstrukturen wurden geschaffen.

Mit den Anonymen Alkoholikern (AA) wurde 1935 das erste Mal der Begriff der Selbsthilfe benannt.

Zwei (anonyme) Alkoholiker gründeten in Ohio (USA) eine Selbsthilfegemeinschaft und ließen diese als Selbsthilfe eintragen.

In den 50er Jahren kam das Konzept der AA durch die Alliierten auch nach Deutschland, wo der Selbsthilfebegriff, im heutigen Sinne, bis dahin noch unbekannt war.

Der Gedanke der organisierten Selbsthilfe fand schnell Anhänger und Nachahmer und erhielt einen großen Zulauf, bis dahin gehend, dass 1975 erste Dachverbände gegründet wurden, wie bspw. die „Deutsche Arbeitsgemeinschaft

Selbsthilfegruppen e.V.“ (DAG SHG).

Mit dem Fortschritt der Medizin ist die Arbeit der Selbsthilfegruppen wichtiger geworden. Die Bedeutung der Selbsthilfe im gesundheitlichen Versorgungssystem wurde empirisch qualitativ und quantitativ nachgewiesen und wird in der öffentlichen Diskussion bereits als die 4. Säule des Gesundheitssystems benannt, in der das Expertentum der Betroffenen anerkannt wird.

1.3 Die Wirkung von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind in erster Linie als Hilfe von Betroffenen für Betroffene oder Mitbetroffene zu sehen.

Damit unterscheiden sie sich grundlegend von dienstleistenden Hilfsangeboten im gesundheitlichen und sozialen Bereich, die eine Hilfe für die Betroffenen von Außenstehenden darstellt.

Die Selbsthilfe baut auf eigenverantwortliches Engagement und begleitende Hilfestellung in einem Kreis Freiwilliger von vier bis acht Personen auf.

Personen, die sich in akuten Krisen befinden, sollten nicht auf therapeutische oder medizinische Unterstützung verzichten, sie werden die benötigte Hilfe zunächst nicht in einer Selbsthilfegruppe finden. In Selbsthilfegruppen wird auf den Einklang von Geben und Nehmen gesetzt, welcher in einer akuten Krise zu wenig Aufmerksamkeit bedeuten und gleichzeitig die Gruppe überfordern kann.

In einer Selbsthilfegruppe ist der kontinuierliche Austausch und eine aktive Teilnahme von großer Bedeutung. Wer sich nur einmalig informieren möchte oder eine Auskunft wünscht, aber nicht rege am Gruppengeschehen teilnehmen kann oder will, sollte sich an eine Fachstelle wenden.

Selbsthilfegruppen sind keine Beratungsstellen, sondern Gemeinschaften, die miteinander ihre Ziele erreichen wollen. Dies erfordert also eine Bereitschaft der Gruppenmitglieder sich über einen längeren Zeitraum zu engagieren.

2. Die Gruppengründung

2.1 Leitfaden zur Gruppengründung

Wenn sich ein/e Betroffene/r entschließt eine Selbsthilfegruppe zu gründen, hat er/sie einige wichtige Punkte zu beachten. Im Folgenden sollen diese kurz erläutert werden, um etwaigen Problemen aus dem Weg zu gehen. Da es jedoch nicht die Selbsthilfegruppe an sich gibt, sondern jede Gruppe ein selbstständiges Gebilde ist, sind die folgenden Hinweise nur als Beispiele zu verstehen.

2.2 Die Suche nach Betroffenen

Die erste Frage bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe ist die, wo Mitglieder für die neue Gruppe gefunden werden können. Hier gibt es einige Möglichkeiten, die nun stichpunktartig dargestellt werden sollen.

- ❖ Zettel an Pinnwänden in Arztpraxen, Apotheken, Gemeindehäusern, etc. anbringen
- ❖ Ärzte, Sozialarbeiter und andere Fachleute über die Suche nach Interessierten informieren und eventuell Flyer auslegen, oder im Wartezimmer Informationsmaterial hinterlegen.
- ❖ In regionalen Medien Anzeigen schalten oder kleine Artikel veröffentlichen
- ❖ Im Bekanntenkreis fragen, ob Interessierte bekannt sind.
- ❖ Den Pfarrer der Region fragen, ob Interessierte oder Betroffene bekannt sind.

Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle in Trier (SEKIS) bietet hierfür Unterstützung. Ausgebildetes Personal steht bei der Pressearbeit, Gestaltung der Flyer etc. beratend zur Seite und kann auf Wunsch bis zu den ersten Gruppentreffen die Entstehung der Gruppe begleiten.

In der ersten Zeit der Gruppengründung sollte auch klar werden, welche Größe die Gruppe haben soll. Im Schnitt sollte die Zahl der Mitglieder nicht weniger als 6 und nicht mehr als 12 sein. Bei einer zu geringen Mitgliederzahl kann die Gesprächsqualität leiden, da möglicherweise nicht genug Themen besprochen werden und somit lange Gesprächspausen entstehen können. Ebenso kann eine Blockade entstehen, da die Mitglieder sich vielleicht nicht

richtig öffnen können oder wollen, da sie befürchten, dass die Gruppe wegen der niedrigen Mitgliederzahl nicht lange bestehen wird.

Bei einer zu großen Gruppe kann es wiederum sein, dass die Mitglieder nicht zu Wort kommen oder kein richtiges Wir-Gefühl in der Gruppe entstehen kann. Hier kann es passieren, dass die Teilnehmer sich nicht richtig kennen lernen können, nicht jeder zu Wort kommen kann und Gesprächsregeln in der Gruppe nicht eingehalten werden.

Wenn eine Gruppe keine weiteren Mitglieder aufnimmt, da sie bereits zu viele Mitglieder hat, oder die Gruppendynamik durch neue Mitglieder gefährdet sieht, nennt sie sich eine geschlossene Gruppe. Grundsätzlich sollte eine Selbsthilfegruppe jedoch für neue Mitglieder offen sein.

2.3 Die Raumsuche

Die Suche nach einem passenden Raum für die Gruppentreffen kann im Vorfeld oder parallel zur Mitgliedersuche stattfinden. Es kann bei Beratungsstellen, Wohlfahrtsverbänden, Volkshochschulen, bei Krankenkassen, der Gemeindeverwaltung, in Krankenhäusern, oder bei der Pfarrei nach einem Raum gefragt werden.

Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass der Raum **neutral** ist, um zu verhindern, dass es einen „Gastgeber“ aus der Gruppe gibt. Er sollte **ruhig** und relativ **gemütlich** sein und das Sitzen im Kreis ermöglichen.

Die **Kosten** für den Raum sollten gering sein. Bestenfalls sollte der Raum **kostenlos** zur Verfügung stehen. Sollten doch Kosten oder eine Kautionsanfall, ist es sinnvoll den

Betrag unter den Gruppenmitgliedern aufzuteilen und/oder Fördergelder zu beantragen (siehe unter 5. Selbsthilfeförderung)

Natürlich sollte der Raum **regelmäßig zur Verfügung** stehen.

Eine **gute Erreichbarkeit** ist ebenso von Vorteil. Da nicht alle Mitglieder über ein eigenes Auto verfügen werden, sollte also auch eine gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln beachtet werden. Ebenso sollte der Raum möglichst barrierefrei sein.

2.4 Die Umsetzung

Im Vorfeld des ersten Treffens sollten die Einladungen an alle Interessierten, die sich bereits bei Ihnen gemeldet haben, verschickt werden. Ebenso sollte eine Anzeige in der lokalen Presse geschaltet werden. Falls die Begleitung durch die SEKIS Trier gewünscht wurde, kann die Einladung und Pressearbeit von der SEKIS unterstützt und (teilweise) übernommen werden.

Es bietet sich an, die Treffen in den frühen Abendstunden während der Woche abzuhalten, da viele Teilnehmer durch ihre Berufstätigkeit nachmittags oder an den Wochenenden wenig Lust oder Zeit haben werden.

Dies kann jedoch auch beim ersten Treffen geklärt werden.

Ein exemplarischer Ablauf des ersten Treffens kann wie folgt aussehen:

- ❖ Kurze Erklärung zur Entstehung der Selbsthilfegruppe und Begründung der Gruppengründung (von GruppengründerIn oder SEKIS MitarbeiterIn)
- ❖ Vorstellung der Interessierten und Erklärung, warum sie an dem Treffen teilnehmen, was sie sich

von der Selbsthilfegruppe erhoffen und eine kurze Beschreibung ihrer momentanen Lebenslage. Hieraus kann sich auch ein spontanes erstes Gruppengespräch entwickeln.

- ❖ Klärung der Formalien, d.h. wie oft sich die Gruppe treffen wird, Namenssuche (falls noch kein Name existiert), Rhythmus der Treffen (z.B. einmal im Monat, immer am ersten Dienstag im Monat) etc.
- ❖ Anlegen einer Teilnehmerliste mit Name, Anschrift und/oder E-Mail Adresse
- ❖ Ernennung eines Gruppenleiters und Kontaktperson für die SEKIS (meist der/die GruppengründerIn der/die InitiatorIn).

3. Die Gruppenarbeit

3.1 Die Funktionen der Gruppenarbeit - Das AEIOU der Gruppenarbeit

Das AEIOU der Gruppenarbeit beschreibt die Funktionen, die die Gruppenarbeit haben kann, betont die wichtige Aufgabe der Gruppe und die „Leistung“ der Gruppe für ihre Mitglieder.

A wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert und/ oder desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppe „aufgefangen“. Sie können ihr Problem schildern und sich darstellen. So wird ihnen die Angst genommen und sie bekommen das Gefühl, nicht alleine zu sein.

E wie Ermutigen: Teilnehmer erhalten das Gefühl, mit der neuen Situation fertig zu werden.

I wie Informieren: Die Teilnehmer erhalten wichtige Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise etc.

O wie Orientieren: Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die die selben Probleme haben, orientieren. Sie lernen die eigene Situation zu relativieren und die Ansprüche an sich, an ihre Mitmenschen und die jeweiligen Fachleute im Gesundheitswesen neu auszurichten. Sie gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für eine erfolgreiche Krankheits- und Problembewältigung aufbauen.

U wie Unterhalten: Neben den „fachlichen“ Kontakten, die sich auf die Problemlage und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer durchaus erwünscht – wenngleich eine Selbsthilfegruppe kein „Kaffeeklatsch“ sein sollte.

(Vgl.: <http://www.fgoe.org/hidden/folder.2005-10-24.3119613315/wirkung-von-selbsthilfegruppen.pdf>).

3.2 Die „Regeln“ der Gruppenarbeit

Der Mittelpunkt der Gruppenarbeit ist das regelmäßige, freie, gleichberechtigte Gespräch aller Gruppenmitglieder. In

krankheitsbezogenen Selbsthilfegruppen entwickeln sich über die Gespräche hinaus auch häufig weitere „Dienste“ der Gruppenmitglieder untereinander, wie z.B. gemeinsame sportliche Aktivitäten oder Unterstützungen in akuten Krankheitsfällen. Dies geschieht jedoch außerhalb und gehört nicht

direkt zu den eigentlichen Gruppenaufgaben.

Zusätzlich kann Öffentlichkeitsarbeit betrieben werden.

Der Austausch über die Krankheit an sich, das gemeinsame Sammeln von Informationen zur Krankheit oder Behandlungsmöglichkeiten bietet allen Beteiligten eine gemeinsame Grundlage. In den Gesprächen selbst sollen Informationen verarbeitet und gemeinsam ein Lösungsweg für Probleme gefunden werden.

Hierbei ist zu beachten, dass die Gruppengröße überschaubar bleibt. Jeder in der Gruppe soll zu Wort kommen können und auch ein Feedback der Gruppe erhalten, falls er dies wünscht.

Der Erfolg von Selbsthilfegruppen hängt immer von den einzelnen Mitgliedern ab. Dennoch gibt es einige Erfahrungen von erfolgreich arbeitenden Selbsthilfegruppen, die für die Arbeit in Gruppen grundsätzlich nützlich sein können.

Es sind allerdings **keine starren Regeln, sondern Vorschläge** für die Treffen.

So ist es sicherlich hilfreich, wenn die Gruppenmitglieder sich vor den Treffen klar einigen, was sie sich von den Treffen erwarten und sich darauf verständigen.

REGELN:

Sei Dein eigener Leiter

Du bist selbst für Dich verantwortlich. Bestimme selbst, was Du sagen willst und wann Du es sagen willst. Versuche, in dieser Gruppe das zu geben und zu empfangen, was Du selbst geben und erhalten willst. Geh nur so weit wie es Dir gut tut, auch wenn andere vielleicht meinen, Du würdest Dich vor etwas drücken.

Sei Dein eigener Leiter und richte Dich nach Deinen Bedürfnissen.

Diese Regel soll Dir zwei Dinge besonders deutlich machen:

- a.) Du hast die Verantwortung dafür, was Du aus dieser Gruppe für Dich machst.
- b.) Du brauchst nicht erst zu fragen, ob das was Du willst, den anderen Gruppenmitgliedern gefällt oder nicht. Sag einfach, was Du willst.

Experimentiere mit Dir

Frage Dich, ob Du Dich auf Deine Art verhältst, weil Du es wirklich willst. Oder möchtest Du Dich eigentlich anders verhalten - tust es aber nicht, weil Dir das Angst macht. Versuche öfters neues Verhalten auszuprobieren und riskiere die kleine Aufregung dabei. Sie ist ein gutes Zeichen dafür, dass Du für Dich ungewohntes Verhalten ausprobierst.

Beachte Deine Körpersignale

Achte auf Deine Bedürfnisse. Um besser herauszubekommen, was Du im Augenblick fühlst und willst, horche in Deinen Körper hinein. Sprich darüber, wenn Dir etwas auffällt.

Störungen haben Vorrang

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht mehr wirklich zuhören kannst, wenn Du z.B. beunruhigt, traurig oder ärgerlich bist. Sag den anderen Bescheid und erläutere Deine Gründe. Beruht die Störung auf Schwierigkeiten mit einem anderen Gruppenmitglied, sprich sie sobald wie möglich an. Wenn die Störung behoben ist, wird das unterbrochene Gespräch entweder wieder aufgenommen werden oder einem momentan wichtigeren Thema Platz machen, zu dessen Findung Du einen wichtigen Beitrag geleistet hast.

Jeder hat das Recht auf ein Blitzlicht

Ein Blitzlicht ist eine Runde, bei der jedes Gruppenmitglied kurz sagt, wie es ihm gerade geht.

Wenn die Situation in der Gruppe für Dich nicht mehr durchschaubar ist, dann äußere zunächst Dein Unbehagen und bitte dann die anderen Gruppenmitglieder, in Form eines "Blitzlichts" ebenfalls kurz ihre momentanen Gedanken und Gefühle zu schildern.

"Ich" statt "man" oder "wir"

Sprich nicht ständig per "man" oder "wir", weil Du Dich hinter diesen Sätzen gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was Du sagst. Zeige Dich als eigene Person und sprich per "ich". Außerdem sprichst Du in "man" oder "wir"-Sätzen für andere mit, von denen Du gar nicht weißt, ob sie dies wünschen.

Es kann immer nur einer sprechen

Die Gruppe kann als Ganzes immer nur einer Person zuhören. Wenn mehrere auf einmal sprechen wollen, muss eine Lösung für diese Situation gefunden werden. Seitengespräche sind also nicht zulässig - oder der Inhalt ist als "Störung" in das Gruppengespräch einzubringen.

Eigene Meinung statt Fragen

Wenn Du eine Frage stellst - sage, warum Du sie stellst. Auch Fragen sind oft eine Methode, sich und seine Meinung nicht zu zeigen. Außerdem können Fragen den anderen leicht in die Enge treiben. Äußerst Du aber zusätzlich Deine Meinung und sagst, warum Du eine Frage stellst, so hat der andere es viel leichter, Dir zu widersprechen oder sich Deiner Meinung anzuschließen.

Sprich direkt

Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen möchtest, so sprich ihn direkt an und zeige ihm, dass Du ihn meinst. Sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht zur

Gruppe, wenn Du eigentlich einen bestimmten Menschen meinst.

Gib Rückmeldung, wenn Du das Bedürfnis hast

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei Dir aus, teile sie ihm sofort mit und nicht etwa später einem Dritten.

Wenn Du Rückmeldung gibst, sprich nicht in Interpretationen und Spekulationen über das Verhalten des anderen. Du kannst nicht wissen, ob Du es "objektiv" und realistisch wahrgenommen hast. Sprich auch nicht in einer bewertenden und normativen Weise. Sprich zunächst einfach von den Gefühlen, die durch das Verhalten des anderen bei Dir ausgelöst werden. Danach kannst Du versuchen, das Verhalten des anderen so konkret wie möglich zu beschreiben. Sag, wie Du es erlebt hast, damit er begreifen kann, welches Verhalten Deine Gefühle ausgelöst hat. Lass dabei offen, wer der "Schuldige" an Deinen Gefühlen ist. Du benötigst keine objektiven Tatsachen und Beweise - Deine subjektiven Gefühle genügen, Du hast auf sie ein unbedingtes Recht.

Versuche vor Deiner Rückmeldung die Einwilligung Deines Gesprächspartners einzuholen.

Wenn Du Rückmeldung bekommst, hör ruhig zu

Wenn Du Rückmeldung bekommst, versuche nicht gleich, etwas zu erwidern oder "die Sache klarzustellen". Denk daran, dass Dir hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden, sondern subjektive Gefühle und Wahrnehmungen Deines Gegenübers.

Freu Dich zunächst, dass Du die Möglichkeit hast zu erfahren, welche

Gefühle Dein Gesprächspartner Dir

gegenüber hat. Diese Haltung wird Dir helfen, ruhig zuzuhören und zu prüfen, ob Du auch richtig verstanden hast, was gemeint ist.

Versuche zunächst zu schweigen und zuzuhören, dann von Deinen Gefühlen zu sprechen, die durch die Rückmeldung ausgelöst worden sind und gehe dann erst auf den Inhalt ein.

Bitte um Rückmeldung, wenn Du das Bedürfnis hast

Wenn Du Dir im Unklaren darüber bist, wie Dein Verhalten auf andere Gruppenmitglieder wirkt, oder Du wissen möchtest, was andere Gruppenmitglieder von Dir denken, so bitte sie um Rückmeldung.

Gefühle nicht "wegtrösten" oder beschwichtigen

Wenn Mitglieder in der Gruppe an sich arbeiten, passiert es leicht, dass sie aus der Fassung geraten, anfangen zu weinen oder wütend werden. In der Regel sind wir versucht, sie zu trösten oder zu beschwichtigen, so wie wir es nicht zuletzt in unserer Erziehung gelernt haben. Nun geht aber das "schlechte" Gefühl durch solche Reaktionen nicht weg (obwohl es dadurch gemildert oder zurückgedrängt werden kann). Sinn einer Gruppensitzung sollte es sein, "unangenehme" Gefühle bewusst zu erfahren und zu erforschen, nicht aber sie zu verdecken. Wenn wir das schaffen, können wir lernen zu erkennen, wo unsere Gefühle herkommen und unsere Fähigkeiten entdecken, damit umzugehen.

Keine Beurteilung

Man kann sich von "schlechten" oder "unangenehmen" Gefühlen nicht befreien, wenn man sie verleugnet oder vermeidet, sondern nur, wenn man ihnen Beachtung schenkt und sich durch sie durcharbeitet.

Bleib in der Situation

Sprich in der Gegenwartsform über Deine Gefühle; das bringt Dich eher in Kontakt mit ihnen. Dies ist nämlich schwieriger, wenn Du sprichst, als ob die Gefühle bereits vorbei wären und Geschichte geworden sind. So ist es z.B. besser statt: "Ich war traurig, als er ging" zu sagen "Ich bin traurig darüber, dass er gegangen ist." So werden Deine Gefühle für Dich greifbarer und unmittelbarer.

3.3 Die Moderation von Gruppen

Um eine stabile, konstruktive und vertraute Situation in der Gruppe zu erreichen, ist es sinnvoll die Gruppentreffen zu moderieren.

Hierbei geht es nicht um eine inhaltliche Kontrolle. Der Moderator achtet in den Gruppengesprächen darauf, ob die Mitglieder gleichberechtigt zu Wort kommen und niemand benachteiligt wird.

Er kann seine Leitung nach den Kennzeichen einer funktionierenden Gruppe ausrichten:

Gute Teamarbeit kennzeichnet sich durch:

- ❖ partnerschaftlichen und kollegialen Umgang
- ❖ Akzeptanz der Leitungs- und Rollenzuschreibung
- ❖ Einfließen von Feedback in die Arbeit
- ❖ Einhaltung von Verabredungen und Verbindlichkeiten
- ❖ Bereitschaft aller zum ständigen Dialog und Lernen

Es ist sinnvoll, wenn die Gruppe **gemeinsam** Regeln für ein zufriedenstellendes Arbeiten miteinander festlegt.

→ Um solche Regeln zu erarbeiten kann die Gruppe sich folgende Fragen stellen:

- ❖ Nehmen wir uns die Zeit einander Wünsche und Erwartungen mitzuteilen?
- ❖ Darf auch jemand außer dem Gruppenleiter Führungsaufgaben übernehmen?
- ❖ Geben wir dem Gruppenleiter Feedback, wie wir seine Arbeit einschätzen?
- ❖ Verhalten sich die Leute in der Gruppe frei und offen?
- ❖ Sollte regelmäßig eine Sitzung zur „Reinigung der Atmosphäre“, bei festgefahrenen Problemen/Konflikten, stattfinden?
- ❖ Werden wichtige Problemlagen vernachlässigt? Wie ändern wir dies?
- ❖ Sind die Ziele der Gruppe klar?
- ❖ Wird einander richtig zugehört?
- ❖ Wie lernt die Gruppe aus Fehlern?
- ❖ Hat die Gruppe genügend neuen Input?

Tipps für den Moderator:

Die Vorbereitung:

- ❖ Feststellen, wer am Treffen teilnehmen wird
- ❖ Falls neue Teilnehmer zum Treffen kommen wollen, die Vorstellung/Einführung der „Neuen“ vorbereiten
- ❖ Eventuelle Konflikte in der Gruppe zur Ansprache vorbereiten
- ❖ Neutrale Rolle des Moderators „üben“

Die Durchführung:

- ❖ Überwiegend zuhören, selbst eher wenig sprechen. Falls doch am Gespräch teilgenommen wird, dann eine fragende Haltung einnehmen (hierdurch bleibt das Gruppengespräch aktiv und bietet Platz für einen regen Gedankenaustausch)
- ❖ Eigene Ziele, Bewertungen und Ansichten zurückstellen

- ❖ Alle Gruppenmitglieder gleich ernst nehmen
- ❖ Alle Gruppenmitglieder (auch die Schweigsamen) zur Teilnahme animieren
- ❖ Die Mitglieder auf ihr Verhalten aufmerksam machen, um eventuelle Störungen von vornherein zu vermeiden
- ❖ Am Ende der Sitzung ein kurzes Blitzlicht machen
- ❖ Einen Moderator für die nächste Sitzung ernennen

Die Nachbereitung:

- ❖ Das eigene Verhalten als Moderator reflektieren
- ❖ An den neuen Moderator weiterleiten

Da der Moderator in den Gruppengesprächen inhaltlich eine passive Rolle einnimmt, ist es sinnvoll die Moderation der Gruppe zwischen den Mitgliedern abzuwechseln. Somit wird gewährleistet, dass sich alle Mitglieder im Laufe der Gruppentreffen gleichermaßen einbringen können. Gleichzeitig wird eine autoritäre Struktur in der Gruppe vermieden.

(Vgl.: <http://www.nakos.de>; Westerwälder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (WeKISS))

3.4 Probleme in der Gruppe

Die Geschehnisse und Entwicklungen innerhalb einer Gruppe vorauszusagen, ist nicht möglich. Eine Gruppe besteht aus Individuen, die unterschiedlich handeln oder reagieren. Es gibt jedoch immer vergleichbare und ähnliche Entwicklungen und Ereignisse die hier kurz dargestellt werden sollen.

Neue Mitglieder in der Gruppe

- ❖ Ein neues Gruppenmitglied kann eine Bereicherung in der Gruppe

sein, besonders dann, wenn die Gruppenarbeit auf der Stelle tritt. Gerade hier ist ein „frischer Wind“ nützlich, um möglicher Weise eingefahrene Strukturen aufzubrechen.

- ❖ Natürlich bringt ein neues Gruppenmitglied Bewegung in die Gruppe. Besonders wichtig ist hier, dass das neue Mitglied mit den Gruppenregeln übereinstimmt und bereit ist, sich diesen anzupassen. Vielleicht ist es sinnvoll dem neuen Mitglied in der Anfangsphase einen „Paten“ zur Seite zu stellen, da so die gewohnte Gruppenarbeit weitergeführt werden kann, das neue Mitglied aber einen Ansprechpartner für Fragen hat.
- ❖ Ebenso ist es möglich, einen Informationsabend für Interessierte zu organisieren, in dem die neuen Mitglieder in der Gruppe vorgestellt werden und eine ausführliche Einführung in das bisherige Gruppengeschehen kriegen. So kann vermieden werden, dass Gruppenmitglieder das Gefühl haben, nicht mehr die gewohnte Aufmerksamkeit zu erhalten. Das neue Mitglied sollte sich der gesamten Gruppe vorstellen und seine Beweggründe für die Gruppenarbeit mitteilen, damit die bestehende Gruppe sich an das neue Mitglied gewöhnen kann, ohne Angst haben zu müssen, auf der Stelle zu treten.
- ❖ Vielleicht fühlen sich Mitglieder aus der bestehenden Gruppe auch nicht mehr in der Lage über sensible Themen zu sprechen, da die Vertrautheit und das Beziehungsmuster der alten Gruppe durch ein neues Mitglied gestört werden kann. Hier ist es besonders wichtig, das neue Mitglied so schnell wie möglich in die Struktur einzubetten, um Stillstand der Gruppenarbeit zu verhindern.

Rollen in einer Gruppe

Neben der Rolle des Moderators gibt es oft bestimmte Rollen in Gruppen, die sich immer wieder wiederholen. Hier eine kleine Auswahl und wie ein Moderator mit solchen Situationen umgehen kann.

- ❖ **der Schweiger:** Öfter ansprechen, Fragen stellen, jedoch offene Fragen, d.h. keine, die mit ja oder nein beantwortet werden können
- ❖ **der Schwätzer:** nicht gleich zu Anfang unterbrechen, es können für das Gruppengespräch verwertbare Anstöße kommen. Aber trotzdem die Redezeit nicht zu lang werden lassen. Das Gesagte zusammenfassen und versuchen, an die Gruppe weiterzugeben, um ein weiterführendes Gespräch entstehen zu lassen.
- ❖ **der Miesepeter:** Gespräch suchen, Selbstwertgefühl aufbauen.
- ❖ **der Bluffer:** Zeigen, dass Schwächen nicht verschwiegen werden müssen sondern in einem Gruppengespräch einer Selbsthilfegruppe sogar gewünscht sind.
- ❖ **der Desinteressierte:** Zum Mitmachen animieren. Darüber hinaus aber nicht die anderen Gruppenmitglieder vergessen.
- ❖ **der Geschäftige:** Ist leicht abgelenkt und reagiert auf jeden Reiz aus der Umwelt. Ruhe in der Gruppe herstellen. Zur aktiven Teilnahme anregen.
- ❖ **der Grobian:** In seiner Grobheit bremsen. Eventuell verharmlosend uminterpretieren. Darauf hinweisen, das Gruppengespräch miteinander, nicht gegeneinander zu führen, notfalls in einem Einzelgespräch.
- ❖ **der Spotter:** Ernst nehmen, Aufmerksamkeit zeigen, um den Spott ins Leere laufen zu lassen.

- ❖ **der Zornige:** Kritik ernst nehmen, jedoch nach konstruktiven Lösungswegen fragen, Pauschalisierungen entschärfen und nach konkreten Handlungsvorschlägen fragen. Nicht reizen, positiv ansprechen.

Schweigen

Ein Problem in der Gruppenarbeit kann Schweigen sein. Es kann frustrieren und zu Mutmaßungen führen.

Schweigen kann auch bei der schweigenden Person selbst zu Frustration führen. Die Person möchte vielleicht über ihre Probleme sprechen, traut sich dies jedoch nicht, fühlt sich vielleicht nicht wohl in der Gruppe oder ist sich nicht sicher, ob sie überhaupt ein „ausreichendes“ Problem hat, um darüber in der Gruppe zu sprechen. Solch falsche Rücksichtnahme kann zu einer Frustration der gesamten Gruppe führen.

Das Schweigen kann dabei:

- ❖ die Aufmerksamkeit der gesamten Gruppe binden („Warum schweigt sie/er?“)
- ❖ Schuldgefühle wecken (Haben wir sie/ ihn vernachlässigt?“)
- ❖ Ärger auslösen („Sie/Er hält sich heraus, und wir strengen uns an. Wir arbeiten und sie/er beurteilt uns.“)

Somit beeinflusst das Schweigen, vielleicht ganz ungewollt, die Interaktion der Gruppe.

Es kann auch vorkommen, dass in einer Gruppe Sprachlosigkeit entsteht

- ❖ wenn die Gruppe der Diskussion nicht richtig folgen kann,
- ❖ der Grundgedanke des Gesprächs nicht erkannt wird, Sie kann aus der Furcht hervorgehen, dass ein größerer Teil der Gruppe sich nicht in der Lage fühlt an dem Gespräch konstruktiv teilzunehmen. Sie kann

ausdrücken, dass die Gruppenmitglieder noch nicht genug Zutrauen zueinander haben, um sich dem Gespräch zu öffnen oder ganz einfach Langeweile ausdrücken. In diesen Fällen ist es sinnvoll, dass der Moderator die Gruppe bei zu langen Schweigephasen auf die Beweggründe anspricht und somit ein Gespräch über die Problematik des „Nicht-Sprechens“ entstehen lässt. Denn sollten solche Gesprächspausen zu oft eintreten oder zu lange andauern, kann es einzelne Gruppenmitglieder verschrecken, den Rückzug aus der Gruppe verstärken und sie sogar zu einem Ausstieg aus der Gruppe animieren.

Zu viel reden

Neben dem Schweigen ist das zu viel Reden ein ebenso gefährliches Problem für die Gruppenharmonie. Es kann vorkommen, dass ein Teilnehmer bewusst oder unbewusst zu lange und zu oft redet, die anderen Gruppenmitglieder nicht aussprechen oder gar nicht erst zu Wort kommen lässt. Dadurch kann diese Person die Gruppe kontrollieren, unabhängig von den Inhalten der Redephasen, denn solange jemand spricht, steht er im Zentrum der Aufmerksamkeit und keine weitere Unterhaltung findet statt. Der Sprechende kann in eine Art Redefluss verfallen und über die Krankheit zur Familie und weiter abschweifen. In der Gruppe wird viel Mitgefühl aufgebracht und so wird es vielleicht als hart oder unangemessen betrachtet, den Sprecher zu unterbrechen. Es erfordert ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl, den Sprecher zu stoppen. Das ist jedoch bei zu langen Redephasen notwendig, da die Person den anderen Gruppenmitgliedern Redezeit wegnimmt. Hierbei sollte beachtet werden, immer höflich und keinesfalls

verletzend in einem ruhigen Ton die Sprechzeit des „Dauerredners“ zu beenden.

Diese Dauerredner bemerken oft gar nicht einmal, wie lange sie schon reden. Teilweise wissen sie mehr über das besprochene Thema und wollen die anderen Gruppenmitglieder nur teilhaben lassen. Manchmal überschätzen sie sich jedoch auch selbst und kommen nicht zum Punkt.

Es sollte von der Gruppe versucht werden, den Vielredner zu verstehen und nicht aus der Gruppe auszuschließen oder als Besserwisser/Schwätzer abzutun. Denn auch er kann trotz der Präsenz durch seine lange Redezeit eine Distanz zur Gruppe herstellen, indem er die Gruppe einfach nicht zu Wort kommen lässt.

(Vgl. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen „Starthilfen zum Aufbau von SHG“ & „Gruppen im Gespräch, Gespräche in Gruppen“)

Die Probleme, die in der Gruppenarbeit auftreten können, sind vielfältig. Dies hier ist sicherlich nur ein kleiner Ausschnitt der Möglichkeiten. Es ist daher immer ein guter Rat, wenn in der Gruppe keine zufrieden stellenden Lösungen gefunden werden, Rat und Hilfe bei Außenstehenden zu suchen. Dies können andere Gruppen sein, ein übergeordneter Verband oder die SEKIS. Ebenso werden z.B. von der SEKIS regelmäßig Fortbildungen für Gruppen angeboten.

3.5 Die Pressearbeit – die W-Fragen

Pressemitteilungen sind eine gute Möglichkeit für Selbsthilfegruppen, um auf sich und ihre Arbeit aufmerksam zu machen. Die Pressemitteilungen sollten kurz und prägnant sein. In vielen Lokalredaktionen entscheidet schon die Überschrift darüber, ob die Mitteilung abgedruckt wird oder nicht. Deshalb sollte schon hier bereits auf das Thema der Mitteilung eingegangen werden.

Um sicherzustellen, dass alle wichtigen Informationen in der Mitteilung vorkommen, helfen die W-Fragen, die auch für eine Anzeige für z.B. ein Gruppentreffen oder eine Gruppengründung verwendet werden können.

WANN ? – z.B. 1. August

WER ? – z.B. SHG Angst

WAS ? – z.B. Veranstaltung/Treffen

WO ? – Straße + Hausnummer

Die Pressemitteilung sollte im 1,5 Zeilenabstand geschrieben werden und eine DIN A4 Seite nicht überschreiten. In einer E-Mail Mitteilung sollte sie jedoch 15 Zeilen nicht überschreiten. Abkürzungen sollten ausgeschrieben werden und um Zahlendreher zu vermeiden, die Monate ebenfalls.

Es sollte darauf geachtet werden, dass keine Formulierungen wie „Du“, „Ich“ oder „Wir“ verwendet werden. In Pressemitteilungen werden bei Personen Vor- und Zunamen genannt.

Die Kontaktadresse sollte an das Ende der Mitteilung geschrieben werden. Ebenso sollte der Journalist/Redakteur einen Ansprechpartner für eventuelle Rückfragen erhalten.

3.6 Presseverteiler

Landkreis Bernkastel-Wittlich

Printmedien

Wochenspiegel
TW-Verlag
BKS/Trier/Hochwald/Wittlich
0651-716514
Frau Antonia Britten
red-trier@tw-verlag.de

Hunsrück
0671-8380614
Frau Bianca Schmidt-Mohr

TV- alle Anzeigen laufen über Trier
TV Serviceteil-Veranstaltungshinweis
0651-7199-2037
Frau Koch
service@volksfreund.de

Rhein-Zeitung: kostenlose Mitteilungen im
Redaktionellen Teil
Ausgabe Cochem-Zell
02671-916030
cochem@rhein-zeitung.net

Ausgabe Simmern
06761-9677440
simmern@rhein-zeitung.net

Amtsblätter

VG-Neumagen
06507-9255-0
Herr Blasius
amtsblatt@vgv-neumagen-drohn.de

VG-Wittlich-Land/Stadt
06571-107-0
Frau Müller
dasrathaus@vg-wittlich-land.de

VG-Kröv-Bausendorf
06541-706-0
Frau Trossen
mitteilungsblatt@vg-kroev-bausendorf.de

VG-Cochem-Land
02671-608-0
Frau Opper
mitteilungsblatt@cochem-land.de

VG Morbach
06533-71-0
Frau Nesemeyer
rundschau@morbach.de

VG- Bernkastel
06531-54-0
Herr Zimmer
m.zimmer@bernkastel-kues.de

VG-Traben- Trarbach
06541-708-0
rathaus@vgtt.de

VG-Zell
06542-701-0
Frau Klementi
mitteilungsblatt@vg-zell.de

Einsendeschluss für Anzeigen ist immer montags vormittags. Sollte ein Feiertag in der Woche liegen, wird der Einsendeschluss auf freitags vorverlegt.

Landkreis Birkenfeld

Printmedien

GHS Sudau Verlag
Rehlengraben 3
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781-96800
sudauw@t-online.de

Nahe-Zeitung
Hauptstr. 338
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781-6051
ldar-oberstein@rhein.zeitung.net

Saarbrücker Zeitung
Mia-Münster-Str. 8
66606 St. Wendel
Tel. 06851-9396950
Sz-wnd@sz-sb.de

Trierischer Volksfreund
Martinusstr. 2
54411 Hermeskeil
Tel. 06503-981622
Lokalredaktion.hermeskeil@volksfreund.de

Wittich KG Verlag und Druck
Postfach 1154
54343 Föhren
Tel. 06502-9147219
redaktion@wittich-foehren.de

Wochenspiegel
Hauptstr. 61
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781-94770
Red-IdarOberstein@sw-verlag.de

Radio und Fernsehen

SWR-Regionalbüro
Bahnhofstr. 3
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781-23808
Buero.idar-oberstein@swr.de

RPR Radio
Zuckerbergstr. 23
54290 Trier
Tel. 0651-147770
info@radio-rpr.de

Radio Idar-Oberstein
Herr Knauth
Pressesprecher Kreisverwaltung
Schneewiesenstr. 26
55765 Birkenfeld
Tel. 06782-15110
w.knauth@landkreis-Birkenfeld.de

Landkreis Bitburg-Prüm

Printmedien

Trierischer Volksfreund, Redaktion Bitburg
Lars Ross
Hauptstr. 39a, 54634 Bitburg
06561/9595-30
lokalredaktion.bitburg@volksfreund.de

Trierischer Volksfreund, Redaktion Prüm
Manfred Reuter
Hahnstraße 7, 54595 Prüm
06551/9595-30/31
lokalredaktion.pruem@volksfreund.de

Wochenspiegel, Reaktion Bitburg
Helmut Müller
Saarstraße 35, 54634 Bitburg
06561/958015
HelmutMueller@TW-Verlag.de

Wochenspiegel, Redaktion Prüm
Renate Fahl
Johannismarkt 8, 54595 Prüm
06551/950416
renatefahl@tw-verlag.de

Freie Journalistin
Input-Medien
Hildegard Boßmann
Lenzbrück 4, 54595 Prüm
06551/2530
input-presse@t-online.de

Eifeljournal
Prüm
Hans Bonefas
Tiergartenstr. 5, 54595 Prüm
06551/6046
info@eifeljournal.de

Deutsche Presse-Agentur
Trier
Ulf Mauder
Zurmaiener Str. 58, 54292 Trier
0651/976-2858
trier@dpa.com

Amtsblätter

Verbandsgemeindeverwaltung Arzfeld
Luxemburger Str. 4, 54687 Arzfeld
06550/9740
poststelle@vg-arzfeld.rlp.de

Verbandsgemeindeverwaltung Irrel
Auf Omesen 2, 54668 Irrel
info@irrel.de
06525/790

Verbandsgemeindeverwaltung Kyllburg
Marktplatz 8
54655 Kyllburg
vgv-kyllburg@t-online.de
06563/590

Verbandsgemeindeverwaltung Prüm
Tiergartenstr. 54
54595 Prüm
poststelle@vg-pruem.de
06551/9430

Verbandsgemeindeverwaltung Speicher
Bahnhofstr. 36
54662 Speicher
rathaus@vg-speicher.de
06562/640

Verbandsgemeindeverwaltung Bitburg-Land
Hubert-Prim-Str. 7
54634 Bitburg
info@bitburg-land.de
06561/660

Stadtverwaltung Bitburg
Rathausplatz 4
54634 Bitburg
bitburg@t-online.de
06561/60010

Verbandsgemeindeverwaltung Neuerburg
Pestalozzistr. 7
54673 Neuerburg
info@vg-neuerburg.de
06564/690

Radio und Fernsehen

Radio RPR, Studio Trier
Thomas Vatheuer
Domfreihof 1c, 54290 Trier
0651/14777548
redtr@radio-rpr.de

Südwestrundfunk, Studio Trier
Gerald Kessler
Hosenstr. 20, 54290 Trier
0651/978540
Studio-Trier@swr.de

Offener Kanal Bitburg
Reinhard Weides
Kloschinskystr. 97, 54292 Trier
06561/949-0815
redaktion@ok-bitburg.de

Belgischer Rundfunk
Guido Arimont
Malmedyer Str. 25, B-4780 St. Vith
0032-80/227363

Landkreis Cochem-Zell

Printmedien

cochem@rhein-zeitung.net
info@wvm-verlag.de
redaktion-coc@kruppverlag.de
esser.t@t-online.de
redaktion@eifelzeitung.de
info@tvm-mittelrhein.com
eifel@volksfreund.de

Amtsblätter

pressestelle@cochem-zell.de
vgulmen@lcoc.de
cochem-land.vgcl@lcoc.de
stadtverwaltung.cochem@lcoc.de
verbandsgemeinde.kaisersesch@lcoc.de
diebruecke@treis-karden.de
vgzell@vg-zell.de

Radio und Fernsehen

studio.koblenz@swr.de
koblenz@rpr1.de

Landkreis Kusel

Printmedien

Wochenblatt Kusel
Bahnhofstraße 30, 66869 Kusel
Horst.Closs@wobla.de, Horst Cloß,
06381/8622

Pfälzischer Merkur
Hauptstraße 66, 66482 Zweibrücken
merkur-mantel@pm-zw.de
06332/800050

Die Rheinpfalz
Lokalredaktion Kusel
Bahnhofstraße 30; 66869 Kusel
redkus@rheinpfalz.de
06381/9212-20

Oeffentlicher Anzeiger
Steinweg 10; 55606 Kirn
kirn@rhein-zeitung.net
Ansprechpartner: Klaus Dietrich
06752/912929

Regio Event Verlag & Agentur
Uschi Cox
Pariser Straße 89-91; 67659 Kaiserslautern
Redaktion@willi-magazin.de
0631/3702423

Linie Eins
Stiftswaldstraße 60, 67657 Kaiserslautern
info@repromedia.de
0631/341480

Radio und Fernsehen

Südwestrundfunk
Studio Kaiserslautern
Fliegerstraße 36; 67657 Kaiserslautern
RvD.Kaiserslautern@swr.de
RvD: 0631/36228-10

Saarländischer Rundfunk
sr3aktuell@sr-online.de

RPR Radio
Studio Kaiserslautern
Fackelstr. 36; 67655 Kaiserslautern
kaiserslautern@radio-rpr.de
0631/69360

Amtsblätter

Kontakt über den Pressereferenten der
Kreisverwaltung, Herrn Ralf Rohe
Ralf.Rohe@KV-KUS.de

Landkreis Vulkaneifel

Printmedien

Eifelzeitung
Ansprechpartner: Herr Doeppes,
Tel.: 06592-9298080
peter@doeppes.info
redaktion@eifelzeitung.de

Trierischer Volksfreund
Lokalredaktion Daun
Ansprechpartner Stephan Sartoris
Tel. 06592-963030
s.sartoris@volksfreund.de
Mario Hübner
Tel.: 06592-963031
m.huebner@volksfreund.de

Wochenspiegel
Ansprechpartner Thorsten Wirtz
Tel.: 06592-982634
twirtz@weiss-verlag.de

Amtsblätter

Verbandsgemeinde Daun:
mitteilungsblatt@vgv.daun.de
Verbandsgemeinde Gerolstein:
mitteilungsblatt@gerolstein.de
Verbandsgemeinde Hillesheim:
vg@hillesheim.de
Verbandsgemeinde Kelberg:
mitteilungsblatt@vgv-kelberg.de
Verbandsgemeinde Obere Kyll:
buengerzeitung@oberekyll.de

Stadt Trier und Landkreis Trier-Saarburg

Printmedien

Trierischer Volksfreund
Hanns-Martin-Schleyer-Str. 8, 54294 Trier
0651-7199-0

TV, Lokalredaktion
0651-7199-462
lokalredaktion@volksfreund.de

TV, Nachrichten
0651-7199-445
redaktion@volksfreund.de

TV, Hermeskeil
Martinusstr. 2, 54411 Hermeskeil
06503-981621

dpa Trier
Birgit Reichert
Trimmelter Weg 13, 54295 Trier
0651-5611376
Trier@dpa.com

Trierer Wochenspiegel
Max-Planck-Str. 10/12, 54296 Trier
0651-7165-0
Red-Trier@tw-Verlag.de

Kreisnachrichten Trier-Saarburg
Willy-Brandt-Platz 1, 54290 Trier
0651-715-240 / -406
presse@trier-saarburg.de

Rund um Hermeskeil
Postfach 1263, 54402 Hermeskeil
0721-151236384
redaktion@ruh-online.de

Hochwaldbote
Amtsblatt VG Kell
Rathausstr. 1, 54427 Kell am See
06589-179-18
hochwaldbote@kell-am-see.de

Paulinus, Trierer
Bistumsblatt, Redaktion
Maximiner Acht 11c, 54290 Trier
0651- 4608173

Rathaus-Zeitung
Postfach 34 70, 54224 Trier
0651-718-1130
rathauszeitung@trier.de

Journal Trier-Luxembourg-Magazin,
Auf Feiser 12, 54292 Trier
0651-5171
info@trier-journal.de

Amtsblätter

Amtsblatt VG Trier-Land
Gartenfeldstr. 12, 54295 Trier
0651-9798-204
johanna.fox@trier-land.de

Amtsblatt VG Ruwer
Untere Kirchstr. 1, 54320 Waldrach
06500-918-132
amtsblatt@ruwer.de

Saarburger Kreisblatt
Amtsblatt VG Saarburg
Schlossberg 6, 54439 Saarburg
06581-81-118
amtsblatt@vg-saarburg.de

Amtsblatt VG Schweich
Brückenstr. 26, 54338 Schweich
06502-407-0
info@Schweich.de

Konzer Rundschau
Kapellenstraße 2
54456 Tawern
06501-17417
06502-9147-213
konz@wittich-foehren.de

Internetzeitung

16vor, Redaktion
Maximinstr.4
54295 Trier
0651-37894
info@16vor.de

Radio und Fernsehen

SWR, Studio Trier
Hosenstr. 20
54290 Trier
0651-97854-0
studio.trier@swr-online.de

Antenne West
Gottbillstraße 46
54294 Trier
0651- 9372-400
info@antennewest.de

RPR Studio Trier
Domfreihof 1c
54290 Trier
0651-14777-0
redtr@rpr1.de

Offener Kanal Trier e.V.
54220 Trier
0651-14688-0
kontakt@ok54.de

Telemedia
Fernsehproduktion
PF 3766
54227 Trier
Am Palastgarten 10
54290 Trier
0651-97856-0
schütz-wolfgang.@online.de

4. Selbsthilfeförderung

4.1 Förderung durch die gesetzliche Krankenversicherung

Neuregelung der Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen in Rheinland-Pfalz seit dem 01.01.2008:

Seit dem 1. Januar 2008 gibt es zwei parallele Förderstränge, einmal die kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung und einmal die kassenindividuelle Förderung, so sieht es § 20 c SGB V vor. Mindestens 50 % der vorgesehenen Gelder für die Selbsthilfeförderung müssen in die Gemeinschaftsförderung fließen. Regionale Selbsthilfegruppen, Bundes-, Landesorganisationen und die Selbsthilfe-Kontaktstellen stellen jeweils nur noch einen Antrag, um aus diesem Fördertopf bezuschusst zu werden. Die Gemeinschaftsförderung ist ausschließlich als pauschale Förderung vorgesehen. Die Kassen in Rheinland-Pfalz haben sich in diesem Zusammenhang zur GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz zusammengeschlossen, in dem Vertreter der Selbsthilfe beratend mitwirken. In Rheinland-Pfalz hat 2009 die AOK die Federführung übernommen, 2010 wahrscheinlich die die IKK. Aktuelle Informationen finden Sie aber auch unter www.sekis-trier.de.

Die Antragsfrist für die pauschale Förderung wird in den kommenden Jahren der 31.01. für das jeweilige Förderjahr sein. Die neuen Antragsformulare sind unterschiedlich für Landesorganisationen und für örtliche/regionale Selbsthilfegruppen. Sie sind über den jeweiligen Federführer und über die SEKIS erhältlich.

Sie können die Formulare für Ihre pauschale Förderung unter www.sekis-trier.de herunterladen.

Zusätzlich können Sie auch bei Ihren Krankenkassen vor Ort Projektförderanträge stellen. Da hier voraussichtlich genauso viele Mittel wie bei der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung zur Verfügung stehen, ist es sehr empfehlenswert, wie bisher gezielt Projektanträge zu stellen. Dies geht nur vor Ort und mit den kasseneigenen Formularen, die Sie bei jeder Kasse direkt erhalten. Die Fördersumme richtet sich immer nach dem Bedarf des Antragstellers.

Ansprechpartner für Sie in Fragen der Selbsthilfeförderung bei der SEKIS Trier ist Carsten Müller-Meine (Carsten.Mueller-Meine@sekis-trier.de).

4.2 Weitere Finanzierungsmöglichkeiten

Neben der Förderung durch die gesetzlichen Krankenkassen können Selbsthilfegruppen auch Förderungen durch das Gesundheitsministerium in Rheinland - Pfalz erhalten. Die Förderung durch die Länder ist - anders als die Förderung durch die Krankenkassen - jedoch keine gesetzliche Pflichtaufgabe sondern eine freiwillige Leistung.

Auch das Sponsoring kommt als Finanzierungsquelle für Selbsthilfegruppen in Frage. Hier ist jedoch immer die Frage nach der Neutralität der Gruppen zu beachten. Selbsthilfegruppen liefern Betroffenen Erfahrungswissen und Rat und sind deshalb auf Unabhängigkeit und Transparenz in ihrer Arbeit und in ihrer Förderung angewiesen, um dies gewährleisten zu können.

Genauere Informationen und Broschüren dazu erhalten Sie über SEKIS Trier.