

## Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige?

# RATGEBER



## Vorwort

### » Ein Pflegefall in der Familie

In einem Moment läuft das Leben in geregelten Bahnen und im nächsten Moment ist alles anders...! Meistens ändert sich das Leben der einzelnen Familienmitglieder dadurch radikal – Eltern, Eheleute, Partner, Kinder. Sie alle werden durch die neu entstandene Situation in eine neue Rolle gedrängt - die Rolle der pflegenden Angehörigen! Diese Rolle ist anstrengend, zermürend und kann die eigene psychische und körperliche Gesundheit gefährden. Da ist es gut, wenn jemand zuhört, wenn jemand da ist, der vielleicht das Gleiche oder Ähnliches erlebt hat oder momentan erlebt, der Tipps und Kniffe kennt und diese gerne an andere Hilfesuchende weitergibt. Andere Betroffene haben vielleicht schon jahrelang Erfahrung als pflegende Angehörige und sind bereit, ihre Erfahrungen zu teilen. Was liegt da näher, als genau dafür einen Rahmen zu schaffen, Menschen miteinander zu verbinden und Ihnen dadurch einen geschützten Rahmen zu bieten, in dem alles besprochen werden kann und nichts muss.

Diesen Rahmen bieten die Selbsthilfegruppen von wir pflegen NRW e. V.

Selbsthilfegruppen geben die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Betroffene erleben das Gefühl des Miteinanders, der Unterstützung und erlangen die Gewissheit, mit Ihren Fragen und Nöten nicht allein zu sein.

Werden auch Sie Teil unserer Bewegung und bauen Sie eine eigene Selbsthilfegruppe in Ihrer Stadt auf. Wir unterstützen Sie gerne dabei! Für die erste Orientierung haben wir Ihnen in diesem Ratgeber die wichtigsten Informationen zur Entscheidungsfindung zusammengestellt.

Dieser Ratgeber möchte Sie bei den ersten Schritten zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige unterstützen. Da die Bedürfnisse und Ziele von Selbsthilfegruppen variieren und die Gegebenheiten unterschiedlich sind, werden im Folgenden verschiedene allgemeine Informationen gegeben, die eine Entscheidung hinsichtlich der Gründung einer Selbsthilfegruppe erleichtern sollen.

Sollten Sie sich zu einer Gründung entschließen, erhalten Sie darüber hinaus einige praktische Tipps, die zum Erfolg Ihrer Gruppe beitragen können.

## Bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe können für Sie die folgenden Fragestellungen wichtig sein:

- Warum ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe sinnvoll?
- Was möchten wir damit bewirken? Welche Interessen sollen damit gedeckt werden?
- Wo sollen die Treffen stattfinden?
- In welchen zeitlichen Abständen sollen die Treffen stattfinden?
- Wieviel Zeit können die anderen Mitglieder und ich für die Gründung und Fortführung einer Selbsthilfegruppe entbehren?
- Entstehen Kosten bei der Gründung und gibt es eine finanzielle Unterstützung?

Eine der zentralsten Fragen sollte sein:

### Wer kann mir bei der Organisation der Gruppe helfen?

Eine Unterstützung vor Ort ist von unschätzbarem Wert, wenn es um die administrativen Aufgaben der Gruppe geht. z.B. Hilfe...

- bei der Suche eines Veranstaltungsorts
- bei der Verteilung von Flyern
- bei der Erstellung von Pressemitteilungen
- etc.

Nicht selten finden Sie diese wichtigen Helfer unter ihren Freunden und Familienmitgliedern. Vielleicht sprechen Sie andere Betroffene in der Tagespflege an. Es kann auch möglich sein, dass der Arzt Ihres Vertrauens oder der ambulante Pflegedienst Interesse an einer Kooperation hat und Sie gerne bei der Gründung unterstützt.

Um Ihrer Selbsthilfegruppe einen optimalen Start zu ermöglichen, sollten Sie sich über örtliche Selbsthilfekontaktstellen informieren, die Ihnen als Ansprechpartner wertvolle Informationen zur Gründung geben können, Räumlichkeiten vermitteln, Ihnen Unterstützung bei der Beantragung finanzieller Mittel geben,

Haben Sie Interesse an einer Kooperation mit wir pflegen NRW e.V.?

- Wollen Sie die Anliegen pflegender Angehöriger mit Ihrem Engagement unterstützen?
- Möchten Sie von den wertvollen Unterstützungsmöglichkeiten unseres Vereins profitieren?

Dann freuen wir uns auf Sie und eine gemeinsame Zusammenarbeit

» **GEMEINSAM SIND WIR STARK!** «

Ihr Team von wir pflegen NRW e.V.



## Inhaltsverzeichnis

1. Warum ist die Gründung einer Selbst-hilfegruppe (SHG) sinnvoll?.....	5
2. Sind bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe Formalien zu beachten?.....	6
3. Welche rechtliche Einordnung hat eine Selbsthilfegruppe? .....	6
4. Kostet eine Selbsthilfegruppe Geld?.....	7
5. Kann eine Gruppe Fördergelder erhalten?.....	7
6. Darf die Selbsthilfegruppe Geld verdienen?.....	8
7. Braucht die Selbsthilfegruppe ein eigenes Bankkonto?.....	8
8. Braucht die Selbsthilfegruppe eine Leitung?.....	9
9. Ist eine Moderation während der Gruppentreffen notwendig?.....	9
10. Wie reden sich die Mitglieder in einer Gruppe an? .....	10
11. Muss ich für die Gründung einer SHG eine fachliche Qualifikation haben? .....	11
12. Wie finde ich andere für die Gruppe?.....	11
13. Sollten Bekannte an der gleichen Gruppe teilnehmen? .....	13
14. Wo soll sich die Selbsthilfegruppe treffen?.....	13
15. Wie häufig und wie lange sollte sich die Gruppe treffen?.....	14
16. Treffen sich Mitglieder auch außerhalb der Gruppentreffen? .....	15
17. Wie groß sollte die SHG sein?.....	15
18. Was machen wir in der Zeit mit unseren pflegebedürftigen Angehörigen? .....	16
19. Welche Regeln sollten miteinander im Gruppenumgang beachtet werden? .....	17
20. Wie kann die Gruppe langfristig bestehen?.....	18
21. Wie sinnvoll ist die Kombination reale/ virtuelle Selbsthilfegruppen? .....	19
22. An wen wende ich mich als Gründer*in einer SHG mit meinen Fragen?.....	21
23. Impressum.....	23





## 1. Warum ist die Gründung einer Selbsthilfegruppe (SHG) sinnvoll?

Der Fachverband Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V. charakterisiert Selbsthilfegruppen als lose Zusammenschlüsse von Menschen mit gleicher Problemstellung.

„Pflegerische Angehörige fühlen sich ziemlich alleingelassen. Die Pflegesituation bedeutet Konfrontation mit den physischen und psychischen Grenzen der zu Pflegenden und der Pflegenden. Als belastend wird oft die Unabsehbarkeit des Endes der Pflegesituation erlebt.“

Das Risiko, selbst zu erkranken, ist deutlich erhöht, eine Vereinbarkeit von Pflege und Erwerbstätigkeit häufig nicht möglich. Studien zufolge leiden rund 75 Prozent der Pflegenden unter Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen oder anderen Krankheiten. Rund 88 Prozent fühlen sich ausgebrannt, überfordert oder haben mit familiären Spannungen zu kämpfen.

Ein großes Problem ist die zunehmende Isolation aufgrund der Pflegesituation, oft ist auch über die Pflegesituation hinaus andauernde Einsamkeit der Pflegenden zu verzeichnen.

Einem Engagement pflegender Angehöriger in der Selbsthilfe kommt deshalb eine immer größere Bedeutung als Alltagsbewältigungshilfe und als Möglichkeit zur gesellschaftlichen Teilhabe zu. Selbsthilfegruppen stärken Eigenverantwortung und Selbstbestimmung, sie fördern die Entwicklung von Strategien zur Bewältigung der besonderen und stark herausfordernden Problemstellungen in der Pflegesituation, insbesondere bei der Pflege im häuslichen Bereich.

Selbsthilfegruppen wirken gesundheitsfördernd und entlastend durch gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppen und durch nach außen gerichtete Aktivitäten zum Beispiel in Form von Unterstützungsleistungen für Gleichbetroffene.

Sie helfen aktiv bei der Bewältigung der Lebenssituation und wirken dem Risikofaktor Isolation und nachhaltiger Einsamkeit pflegebedürftiger Menschen und pflegender Angehöriger entgegen“ (Helms, U. 2020)

In ihrer Arbeit befassen sich Mitglieder von Selbsthilfegruppen mit Fragestellungen, Folgen und Problemen ihrer Lebenssituation als pflegende Angehörige. Die Gruppe hebt die Isolation der einzelnen auf und stärkt dadurch das Selbstvertrauen und die Solidarität. Durch die Regelmäßigkeit der Treffen entsteht ein stützender Zusammenhalt, der Verständnis und Trost gibt und Mut macht zu neuer Aktivität und verändertem Verhalten.

Im Gespräch erfährt jede\*r nicht nur seine eigene Situation neu, sondern auch die der anderen Teilnehmenden. Man fühlt sich in einer ähnlichen Situation und kann daher vertrauensvoll am Leid und an den Sorgen anderer Anteil nehmen.

Jede\*r Teilnehmer\*in ist auch Vorbild für die Problembewältigung. Denn trotz Krankheit, Behinderung oder seelischer Konflikte verfügt jede\*r über Bewältigungsmuster, die im Alltag verwendet



werden, oft ohne sie überhaupt bewusst zu bemerken. Die Selbsthilfegruppe macht solche konstruktiven Fähigkeiten bewusst und fördert ihre Entfaltung. Da die Selbsthilfekräfte bei allen anders sind, verfügt die Gruppe über unterschiedliche Herangehensweisen, mit Schwierigkeiten und Problemen fertig zu werden.

**WICHTIG:**  
**Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe  
kann keine Therapie ersetzen!**

Aufgrund des gesammelten Erfahrungswissens und ihrer Betroffenenkompetenz entwickeln die Mitglieder der Gruppe Handlungskompetenzen im Umgang mit dem Versorgungssystem und Selbstmanagementfähigkeiten im Umgang mit Beeinträchtigungen, Behinderungen und Belastungen.

Das Geschehen in einer Selbsthilfegruppe ist ein Prozess zunehmender Selbstentwicklung.

Möchten Sie sich in einer Selbsthilfegruppe engagieren? Dann können Sie dies auf verschiedene Weise tun. Entweder schließen Sie sich einer bereits bestehenden Gruppe an oder Sie möchten selbst eine Selbsthilfegruppe gründen. Für welche Möglichkeit Sie sich auch entscheiden: Sie erhalten über unseren Verein und die Selbsthilfekontaktstellen wertvolle Informationen für Ihr Vorhaben.

## **2. Sind bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe Formalien zu beachten?**

Nein. In Deutschland herrscht Versammlungsfreiheit. Sie können sich mit anderen Menschen treffen warum, wo und wie Sie wollen – sofern Sie nicht, und das sind die einzigen Ausnahmen, unser Grundgesetz oder unsere Demokratie in Frage stellen wollen oder gefährden. Suchen Sie sich Gleichbetroffene und verabreden Sie wiederkehrende gemeinschaftliche Treffen, dann ist Ihre Selbsthilfegruppe existent.

Fragen zur Gründung und Aufrechterhaltung, zur Öffentlichkeitsarbeit, Gruppenraum oder Finanzierung beantwortet Ihnen gerne Ihre örtliche Selbsthilfekontaktstelle.

Zur Zeit der Überarbeitung dieses Ratgebers überraschte uns die Corona-Pandemie mit allen ihren Einschränkungen. Selbstverständlich müssen Sie sich beim Treffen mit anderen Menschen, auch in einer Selbsthilfegruppe, an die derzeit geltenden Hygiene-Vorgaben wie Mindestabstände oder Tragen von Mund-Nasen-Bedeckungen halten, um sich und Ihre Mitmenschen zu schützen. Wir informieren Sie gerne zu den aktuellen Regelungen für Gruppen.

## **3. Welche rechtliche Einordnung hat eine Selbsthilfegruppe?**

Ist die Selbsthilfegruppe ein Zusammenschluss von einzelnen Privatpersonen und nicht als Verein organisiert, so bildet sie im juristischen Sinne eine "Gesellschaft des bürgerlichen Rechts" (GbR). Das Miteinander, Haftung, Verantwortung, Pflichten sind in unserem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) geregelt (§§ 705 ff.), weswegen eine solche Gesellschaft auch als "BGB-Gesellschaft"



bezeichnet wird.

#### 4. Kostet eine Selbsthilfegruppe Geld?

Ein Kennzeichen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Gruppen ist, dass die Teilnahme an den Gruppentreffen kostenlos ist. Gelegentlich wird zur Finanzierung von Kaffee / Tee und Keksen anlässlich des Gruppentreffens eine freiwillige Kaffeekasse aufgestellt. Ist die Selbsthilfegruppe eingebettet in einen Verein oder Dachverband, können Mitgliedsbeiträge anfallen.

Selbsthilfegruppen bestimmen ihre Arbeitsweise und Ziele selbst. Dafür brauchen viele Selbsthilfegruppen eigentlich gar kein oder kaum Geld. Andere wiederum brauchen für ihre Gruppenarbeit Zuschüsse, zum Beispiel für die Mietkosten des Gruppenraums, für Telefon-, Porto- oder Kopierkosten.

##### Wofür Selbsthilfegruppen Geld benötigen könnten:

- für die Mietkosten des regelmäßig genutzten Gruppenraums oder eines größeren Raums für Informations-, Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen und andere öffentliche Zusammenkünfte
- für Kopier- oder Druckkosten von Informationsmaterialien, Einladungen, Aushängen, Mitgliederrundbriefen, Plakaten
- für Materialien und Utensilien zur Ausstattung eines Informationsstandes
- für Zeitungsanzeigen, um Interessierte anzusprechen oder bestimmte Veranstaltungen anzukündigen
- für Telefonkosten
- für die Kosten der Internetadresse und Internetdienste (Provider)
- für Portokosten
- für die Anschaffung von Fachliteratur zur Arbeit beziehungsweise zum Thema der Selbsthilfegruppe
- für Honorare für Referent\*innen
- für Rundfunk- und Fernsehgebühren (wenn Sie eigene Geschäftsräume angemietet haben)
- für die Kosten eines Bankkontos der Gruppe
- für die Kosten der Einrichtung und des Betriebs einer Internetseite
- für Nutzungsrechte von Ton- und Bildträgern oder die Verwendung von Texten
- für Fahrtkosten, zum Beispiel zu Mitgliedern, die aufgrund einer Behinderung immobil, vorübergehend bettlägerig oder im Krankenhaus sind, beziehungsweise zu Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen, zu Tagungen, Kongressen oder Messen
- für Teilnahmekosten an Fortbildungsveranstaltungen und Tagungen
- für die Kosten einer Präsentation der Gruppe auf Messen und ähnlichen Veranstaltungen.

Selbsthilfegruppen basieren auf dem Solidaritätsprinzip und auf der Eigenverantwortlichkeit der Einzelnen. Also ist es gerechtfertigt, wenn alle Gruppenmitglieder dazu auch finanziell einen eigenen, kleinen Beitrag leisten. Viele Selbsthilfegruppen regeln so ihre geringen Finanzbedarfe unter sich.

#### 5. Kann eine Gruppe Fördergelder erhalten?

Falls für die Gruppenarbeit Geld benötigt wird, kann die Gruppe auch finanzielle Zuschüsse beantragen zum Beispiel bei den öffentlichen Verwaltungen (Sozial- oder Gesundheitsamt), bei Geschäftsstellen von Wohlfahrtsverbänden (Arbeiterwohlfahrt, Paritätischer Wohlfahrtsverband),





Kirchengemeinden, Stiftungen und den gesetzlichen Krankenkassen und Pflegekassen.

Es ist ratsam, sich nach einer Förderung zu erkundigen. Die Kosten für die Gruppe müssen nicht aus eigener Tasche bezahlt werden. Selbsthilfe-Kontaktstellen geben Auskunft über die Modalitäten, die Voraussetzungen, Fördermöglichkeiten und die vor Ort zuständigen Ansprechpartner.

## 6. Darf die Selbsthilfegruppe Geld verdienen?

Einer dauerhaften wirtschaftlichen Betätigung darf eine Selbsthilfegruppe nicht nachgehen. Ebenso ist eine berufliche Betätigung als „Leitung“ einer Selbsthilfegruppe ausgeschlossen. Unbeschadet dessen sind aber Einnahmen für die Gruppe durch so genannte Fundraising-Aktivitäten wie zum Beispiel Basare, Flohmarkt oder Kuchenverkauf an Selbsthilfetag.

Bitte beachten Sie aber hierzu die steuerlichen Vorschriften. Wer Einnahmen erzielt, muss diese zwingend steuerlich erklären.



## 7. Braucht die Selbsthilfegruppe ein eigenes Bankkonto?

Zur Führung einer Kaffeekasse sicherlich nicht. Auch wenn sich Ausgaben für Telefon oder Porto im kleinen überschaubaren Rahmen bewegen, wird sich das mit einer Barkasse regeln lassen. Dann ist es gut, wenn die Gruppe für sich klärt, wie das Führen der Barkasse geregelt werden soll. Wer soll für die Kasse verantwortlich sein?

Was soll daraus bezahlt werden? Wie wird Transparenz über Einnahmen und Ausgaben hergestellt? Es ist gut, diese Regelungen auch schriftlich zu verfassen. Dann finden sich auch Neue schnell zurecht.

Möchte die Selbsthilfegruppe Fördergelder der Krankenkassen erhalten, benötigt die Gruppe auch ein Bankkonto. Ist die Gruppe bereits als Verein organisiert, kann sie problemlos bei jeder Bank oder Sparkasse ein eigenes Konto führen. Manche Kreditinstitute bieten den Selbsthilfegruppen kostengünstige Sonderkonditionen für das Bankkonto an. Fragen Sie danach.



Sofern die Gruppe kein Verein ist, kann die Eröffnung eines Bankkontos mit Schwierigkeiten verbunden sein. Eine Selbsthilfegruppe ist ja keine eigenständige Rechtspersonlichkeit, sie kann also als Gruppe nicht ohne Weiteres Verträge abschließen. Es sei denn sie hat einen „Gesellschaftsvertrag“, in dem Zweck, Verantwortlichkeit und Haftung geregelt sind. Möchten Sie mit Ihrer Selbsthilfegruppe als Mitglied von wir pflegen e.V. ein Bankkonto eröffnen? Dann sprechen Sie uns gerne an. Wir bieten Ihnen die passende Lösung.

## 8. Braucht die Selbsthilfegruppe eine Leitung?

Selbsthilfegruppen haben keine Leitung von außen. Teilnehmer\*innen sind gleichgestellt und helfen sich gegenseitig; jeder kann Leitungs- und Organisationsarbeit für den Gruppenprozess und für die Darstellung in der Öffentlichkeit übernehmen. Welche\*r Teilnehmer\*in welche Aufgaben übernehmen möchte, wird in der Gruppe offen besprochen. Sinnvoll ist es allerdings, dass sich eine Person den Hut aufsetzt und so die Geschicke der Gruppe eine wenig anleitet, moderiert und als Ansprechpartner für Medien, Interessenten, etc. in der Öffentlichkeit auftritt.

Zumeist übernimmt der oder die Gründer\*in der Gruppe diese Rolle. Das bedeutet allerdings nicht, dass Sie alleine verantwortlich sind. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Gelingen einer Selbsthilfegruppe abhängig ist von der Mitarbeit der Gruppenteilnehmer.

**Eine Selbsthilfegruppe zu gründen, bedeutet nicht, dass Sie diese auch leiten sollen oder müssen.**

## 9. Ist eine Moderation während der Gruppentreffen notwendig?

Gruppengespräche brauchen eine Moderation!

Sinnvoll kann es sein, zu Beginn als „Gruppen-Leitung“ die Moderation in der Gruppe zu übernehmen. Dies kann anfängliche Unsicherheiten anderer Mitglieder überwinden und den Gesprächsverlauf in bestimmte Richtungen lenken. Es tut den einzelnen und der Gruppe gut, wenn die Moderation wechselt, d.h. von verschiedenen Gruppenmitgliedern übernommen wird. Wer die Moderation für das nächste Mal übernimmt, sollte am Ende eines Gruppentreffens vereinbart werden. Die Übernahme der Moderation ist freiwillig.



## Aufgabe der Moderation

- Begrüßung der Anwesenden, damit beginnt das Gruppentreffen.
- Neue Teilnehmer\*innen begrüßen und eine kurze Erläuterung zu den Gruppentreffen geben.
- In den ersten 10 Minuten kann jedes Mitglied reihum seine Gefühle und Erwartungen für das Treffen äußern. Danach beginnt die offizielle Gesprächsrunde.
- Seiten- und Privatgespräche unterbinden
- Darauf achten, dass Gespräche in wertschätzender und guter Atmosphäre ablaufen, keine persönlichen Angriffe, Beleidigungen, Kränkungen
- Stille Teilnehmer\*innen ermuntern etwas zu sagen (nur wenn diese wollen)
- Endlosredner bitten sich zu beschränken
- 15 Minuten vor Ende des Gruppentreffens die Schlussrunde einläuten und mit der Diskussion zu Ende kommen
- Organisatorische Fragen klären: z.B. nächstes Treffen/ Thema/ Vorbereitung? Wer übernimmt beim nächsten Mal die Moderation, usw.? Reihum die Moderation zu übernehmen, kann für die Gruppe ein Mehrwert sein. Es sollte allerdings niemand dazu gezwungen werden.
- Zum Schluss darf jedes Mitglied noch eine kurze Rückmeldung geben. Was gefiel dieses Mal? Was könnte verbessert werden?
- Teilnehmer\*innen verabschieden und Gruppentreffen abschließen.

Jede Gruppe durchläuft verschiedene Phasen. Manche Gruppen benutzen zu Beginn gerne Handbücher für die Gruppenarbeit. Dies mindert zwar die ersten Unsicherheiten, erschwert es jedoch, einen eigenen Gruppen-Stil zu entwickeln. Am meisten Erfolg verspricht immer noch das freie Gesprächskonzept. Anfängliche Ängste und Unsicherheiten werden dadurch überwunden, dass sich jede\*r mit seinen Bedenken, Gefühlen und Konflikten einbringt. Mit der Zeit entstehen ein starkes Gruppengefühl und eine Atmosphäre von Vertrauen und Geborgenheit.

Erfahrungsgemäß entwickelt sich mit der Zeit eine eigene, harmonische Gesprächsdynamik. Sollten Sie spüren, dass es ein Ungleichgewicht in der Gruppe gibt, manche Mitglieder anderen Mitgliedern keine Redezeit einräumen, dann sprechen Sie dies ruhig offen an. Jedes Mitglied sollte sich in der Gruppe wohl- und ernstgenommen fühlen.

## 10. Wie reden sich die Mitglieder in einer Gruppe an?

Viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen empfinden es als Erleichterung, sich unabhängig von ihrem Alter mit dem Vornamen und „Du“ anzureden. Manche Selbsthilfegruppen finden es wichtig, dass die Mitglieder anonym bleiben. Sie kennen deshalb voneinander nur die Vornamen und verwenden bei der Anrede ebenfalls das „Du“. Das ist insbesondere bei Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen und Angehörigen-Gruppen für Menschen mit Suchtproblemen der Fall. Die Gruppe wird die Form der Anrede wählen, mit der alle einverstanden sind. Wichtig ist weniger die Form als die Einheitlichkeit der Anrede: Würden sich einige Mitglieder mit „Du“, andere mit „Sie“ anreden, bestünde keine Gleichheit mehr innerhalb der Gruppe. Einige Selbsthilfegruppen



haben die Vereinbarung getroffen, den Kontakt der Mitglieder untereinander auf die Gruppensitzungen zu beschränken. In diesen Gruppen sind nur dann kurze Telefongespräche erlaubt, wenn ein Gruppenmitglied einem anderen mitteilt, dass es nicht zu einer Sitzung kommen kann.

## 11. Muss ich für die Gründung einer SHG eine fachliche Qualifikation haben?

Nein. Eine Selbsthilfegruppe trägt sich im Idealfall durch die Erfahrungen Gleichgesinnter. Fachleute wirken bei der konkreten Selbsthilfegruppenarbeit nicht mit. Vielen Menschen fällt es schwer zu glauben, dass dies möglich ist. Erfahrungen der Gruppen haben jedoch gezeigt, dass sie gerade auch ohne Fachleute erfolgreich arbeiten können. Therapeutinnen, Ärzte, etc. wirken bei der unmittelbaren Gruppenarbeit nicht mit. Sie können allerdings für Gruppentreffen als Gast zu bestimmten Themen hinzugezogen werden.

## 12. Wie finde ich andere für die Gruppe?

Die Gründe für die Teilnahme an der Gruppe sind für jeden Menschen unterschiedlich und oft sehr persönlich. Gründe können beispielsweise sein:

- aus Verzweiflung herauszufinden und wieder Mut zu fassen
- der Wunsch, sich selber in der Begegnung mit anderen Menschen besser kennenzulernen und weiter zu entwickeln
- mehr Informationen zu bekommen
- Unterstützung und Verständnis bei Menschen zu finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung kennen
- neue Freundschaften in einem Kreis zu schließen, in dem man sich anerkannt und verstanden fühlt
- andere Menschen in der Gruppe zu unterstützen
- gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen
- die Öffentlichkeit über Probleme und Missstände zu informieren
- sich für Maßnahmen zur Lösung bestimmter Probleme einzusetzen
- das Leben trotz einer schwerwiegenden Krankheit, einer sozialen Notlage oder einer traumatischen Erfahrung zu bewältigen
- die eigene Isolation zu überwinden
- in einer Umbruchphase Orientierung zu finden
- auf das Versorgungssystem und das soziale Umfeld Einfluss zu nehmen

Findet sich der/ die Interessent\*in mit seiner Lebenssituation im Thema der SHG wieder, so sind die meisten Menschen dankbar, dass für Sie ein Raum geschaffen wird, in dem sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können. Hier sind ein paar Tipps, wie Sie auf sich und Ihre Gruppe aufmerksam machen können:

### – **Durch Kleinanzeigen in den örtlichen Zeitungen:**

z.B. Ich bin pflegende Angehörige und möchte mich mit anderen Gleichgesinnten zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch treffen. Ich möchte mich mit anderen treffen, um offen zu reden und um aus der Isolation und Passivität herauszufinden.



– **Durch den Einsatz sozialer Medien:**

Es ist möglich, durch ein Facebook-Profil auf Ihre neue Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen. Wichtig ist dabei, dass Sie dieses Profil regelmäßig pflegen und mit interessanten Inhalten z.B. Tipps und Tricks zur Pflege, Erfahrungsberichte, Neues aus der Selbsthilfegruppe bestücken. In ihrem Profil gibt es zusätzlich die Möglichkeit, Veranstaltungen zu posten. So können Sie gezielt auf Ihr nächstes Treffen hinweisen und erhalten direkt die Informationen über Zu- bzw. Absagen. Diese Informationen können Sie bequem mit einem Twitter-Account verknüpfen, so dass auch Twitter-Abonnenten immer Ihre neuesten Posts erhalten. Auch besteht auf Facebook und Twitter die Möglichkeit, eine Veranstaltung zu erstellen und so auf die nächsten Treffen hinzuweisen. wir pflegen NRW unterstützt Sie gerne bei der Umsetzung.

Empfehlenswert kann auch die Erstellung einer Facebookgruppe sein. Inwiefern diese Form für Ihre Selbsthilfegruppe sinnvoll ist, kommt auf die Interessen und Wünsche der Mitglieder an. Sind Ihre Mitglieder internetaffin und interessiert an modernen Kommunikationsformen, dann können Sie über das Facebook-Profil zwischen der Form einer geschlossenen Gruppe und einer öffentlichen Gruppe wählen.

Die geschlossene Gruppe ermöglicht es, sich als Selbsthilfegruppe auch unabhängig von geplanten Treffen austauschen zu können, ohne dass Fremde in die Privatsphäre der Gruppenmitglieder eindringen können. Das Lesen und Antworten ist ausschließlich den Mitgliedern dieser Gruppe vorbehalten. Die öffentliche Gruppe ist hingegen nach ihrer Freigabe für jeden Interessenten nutzbar und für jedes Facebook-Mitglied lesbar. Bitte beachten Sie, dass diese Form keine Privatsphäre zulässt und darüber hinaus häufig von Dienstleistern genutzt wird, um kommerzielle Werbung zu machen. Haben Sie Interesse an der Erstellung einer Facebook-Gruppe? wir pflegen NRW e. V. unterstützt Sie gerne bei Ihrem Vorhaben.

Auch, wenn Sie sich gegen eine eigene Facebook-Gruppe entscheiden, wir pflegen NRW e. V. weist gerne auf Facebook und Twitter auf Ihre Selbsthilfegruppen treffen hin, wenn Sie dies wünschen.



– **Durch Aushänge:**

in Geschäften, Betrieben, Pflegeeinrichtungen, Tagespflegen, ambulanten Pflegediensten, Universitäten, Kliniken, Beratungsstellen, bei Krankenkassen, Ämtern oder Ärzten. Einfache Flyer und Aushänge können Sie am Computer erstellen. Achten Sie dabei bitte auf eine große Schrift und ein auffälliges Design. Wir pflegen e.V. bietet Ihnen dazu gerne Material an.

– **Durch die Zusammenarbeit mit Journalisten:**

Fragen Sie bei der Lokalzeitung an, ob Journalisten über die Gründung der SHG berichten möchten. Dabei können Ort und Zeit des Treffens bekanntgegeben werden. Auch in lokalen Radiosendungen werden solche Vorhaben gerne genannt. Gibt es schon Teilnehmer\*innen für Ihre Gruppe? Dann suchen Sie am besten gemeinsam und teilen die Aufgaben auf.

– **Durch örtlichen Selbsthilfekontaktstellen:**

Diese können Sie ebenfalls bei der Suche nach Gleichgesinnten unterstützen.

**Durch die Erstellung einer Pressemitteilung:**

Diese kann an regionale Zeitungen per E-Mail, sowie über Ihre sozialen Medien versendet werden. Folgende Punkte sollten enthalten sein:

- Zu welchem Thema gründen Sie eine Selbsthilfegruppe?
- Welche Zielgruppe haben Sie?
- Wann und wo möchten Sie sich treffen?
- Wie können Sie Interessierte kontaktieren?

**Im internen Mitgliederbereich unseres Vereins finden Sie Vorlagen zu Pressemitteilungen, Flyern und Aushängen, die Sie nach Ihren Wünschen anpassen können. Sprechen Sie uns gerne an!**

### **13. Sollten Bekannte an der gleichen Gruppe teilnehmen?**

Für die Arbeit in einer SHG kann es schwierig sein, wenn einzelne Teilnehmer\*innen sich sehr gut kennen. Dies kann eine Ungleichheit hervorbringen, die in der Gruppe besprochen werden sollte. Es ist günstiger, wenn sich nahe Bekannte auf verschiedene Gruppen verteilen.

### **14. Wo soll sich die Selbsthilfegruppe treffen?**

Möglichst in einem neutralen Raum, damit jeder sich gleichermaßen vertraut fühlt. Fragen Sie bei Ihrer Kirchengemeinde, in Seniorenheimen, Tagespflegen, Pflegediensten, Krankenhäusern, Bürgerzentren, Volkshochschulen, Krankenkassen oder dem Gesundheitsamt nach, ob ein Raum zur Verfügung gestellt werden kann. Auch Ihre Selbsthilfekontaktstelle vor Ort kann Ihnen bei der



Suche eines geeigneten Raums behilflich sein.

Alternativ ist es auch möglich, die Gruppe immer im Wechsel bei Teilnehmer\*innen zu Hause stattfinden zu lassen. Dabei ist zu beachten, dass niemand den Gastgeber spielen muss, sondern lediglich so freundlich ist, den Raum zur Verfügung zu stellen. Zudem können sich Gruppenmitglieder als Gäste und dadurch befangen fühlen.

Möchten Sie, dass das Gruppentreffen in einem ganz besonderen Rahmen stattfindet? Ist es Ihnen wichtig, dass diese kleine Auszeit vom Pflegealltag neben den interessanten Gesprächen ein weiteres Highlight bietet?

Wir haben ein paar Anregungen für Sie zusammengestellt. Natürlich kommt es immer darauf an, ob sich in Ihrer Nähe solch eine Möglichkeit bietet. Doch fragen kostet bekanntlich nichts und Sie werden überrascht sein, wie leicht sich so mancher Anbieter für Ihre Idee begeistern lässt. 😊

- Räumlichkeiten in einer Burg
- Treffen in einer Salzgrotte
- Zoo-Restaurants mit Blick auf Tiere und Natur
- Schifffahrt auf der Ruhr oder dem Rhein
- Gruppentreffen mit anschließendem Museumsbesuch
- Räumlichkeiten in einer Zeche
- Treffen zum Picknick im Park (Schönes Wetter vorausgesetzt 😊)
- Cafés auf Bauernhöfen
- etc.
- Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

## 15. Wie häufig und wie lange sollte sich die Gruppe treffen?

Wichtig sind vor allem regelmäßige Treffen über einen längeren Zeitraum. Es erfordert Zeit, Vertrauen aufzubauen, Probleme zu bewältigen und aktiv mitzumachen. Das kann ein Jahr oder länger dauern. Es ist sehr wichtig die Anfangs- und Endzeiten der Treffen festzulegen und einzuhalten. Die meisten Gruppen treffen sich einmal pro Woche für 2-3 Stunden. Andere wiederum einmal im Monat. Wer nicht kommen kann, sollte aus Höflichkeit vorher absagen, damit man sich aufeinander verlassen kann.

Beim ersten Gruppentreffen ist es wichtig, dass Sie deutlich machen, was eine Selbsthilfegruppe ist: eine Gruppe von Betroffenen, die nicht durch eine Fachperson geleitet wird. Die Teilnehmenden stellen sich gegenseitig vor und erzählen, warum sie Interesse an Ihrer Selbsthilfegruppe haben.

Nach der Vorstellungsrunde ergibt sich meist ein Gespräch, in dem die Beteiligten sich über Ihre Lebenssituation und Erfahrungen austauschen. Dies ist die erste Gelegenheit, in der sich die Mitglieder richtig kennenlernen. In diesem Rahmen können die Kontaktdaten ausgetauscht, Themen für die nächsten Treffen, sowie Termine und Wünsche besprochen werden. Manche Gruppen stellen bereits beim ersten Treffen wichtige Regeln für einen harmonischen Ablauf auf (siehe Punkt 19).

Andere Gruppen nehmen sich dies als Thema für das nächste Treffen vor, so dass sich jeder bereits im Vorfeld Gedanken dazu machen kann und seine Wünsche mit ins „Regelwerk“ aufgenommen werden können.







## 16. Treffen sich Mitglieder auch außerhalb der Gruppentreffen?

Manche Selbsthilfegruppen verbringen einen Teil ihrer Freizeit außerhalb der Gruppensitzungen miteinander. Oft entstehen dabei Freundschaften. Dann treffen sich z.B. zwei Gruppenmitglieder häufiger und wissen mehr voneinander als der Rest der Gruppe. Solche Freundschaften dürfen vor dem Rest der Gruppe nicht verborgen werden. Dies würde das Vertrauensverhältnis der Mitglieder dauerhaft belasten. Wichtig ist jedoch zu wissen, dass intensivere Beziehungen zwischen einzelnen Gruppenmitgliedern immer eine Verunsicherung in der Gruppe auslösen: Einzelne werden sich zurückgesetzt fühlen, andere fürchten ausgegrenzt oder gar hintergangen zu werden. Für die Gruppe bedeutet es eine Chance, wenn die Mitglieder diese Gefühle bei sich selbst und den anderen ernst nehmen und offen besprechen. Alle können dadurch mehr Nähe zueinander entwickeln und sich an den Beziehungen freuen, die durch die gemeinsame Arbeit entstanden sind.

## 17. Wie groß sollte die SHG sein?

Die Gruppengröße hat mit den Zielen zu tun, die die Gruppe verfolgt. 6-12 Personen ist eine gute Gruppengröße, in der offene und persönliche Gespräche stattfinden können und jeder Teilnehmer seine Gesprächszeit bekommt. Beginnen können jedoch durchaus mehr, da in der Anfangszeit erfahrungsgemäß manche wieder abspringen werden.





## 18. Was machen wir in der Zeit mit unseren pflegebedürftigen Angehörigen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, an einem Gruppentreffen teilzunehmen und die pflegebedürftige Person in dieser Zeit in guten Händen zu wissen. Z. B.

- **In den eigenen 4 Wänden:**
  - Beaufsichtigung durch Familienangehörige, Freunde oder Nachbarn
  - Betreuungsservice der ambulanten Pflegedienste
- **Außer Haus:**
  - Professionelle Betreuung in einer Tagespflege oder in Tagescafés: Adressen aller Tagespflege-Angebote und Krankentransportunternehmen erhalten Sie beim örtlichen Sozial- bzw. Gesundheitsamt oder den Pflegestützpunkten der Krankenkassen. Diese Angebote setzen auf Grund des knappen Platzangebots meistens eine Vorlaufzeit voraus. Die meisten Dienstleister bieten dabei für einen kleinen Aufpreis einen Abhol- und Bring-Service an. Alternativ können Krankenfahrten oder Taxifahrten organisiert werden. Die Kosten der Tagespflege werden in der Regel bei Vorliegen eines Pflegegrads von den Krankenkassen mitfinanziert.

Für Krankenfahrten bzw. Taxifahrten ist eine Genehmigung der Krankenkasse nötig. Jede Krankenkasse handhabt die Finanzierung anders. Manche Krankenkassen übernehmen den kompletten Fahrpreis, andere nur einen Teil davon, wieder andere bezuschussen diese Transportformen überhaupt nicht. Bitte informieren Sie sich daher, bereits vor der ersten Nutzung, bei ihrer zuständigen Krankenkasse über die Möglichkeiten und Voraussetzungen.

- Manche Gruppen organisieren die Betreuung der Angehörigen durch die Inanspruchnahme von Betreuungskräften, die in einem Nebenraum pflegebedürftige Personen beaufsichtigen, während sich die Selbsthilfegruppe direkt nebenan trifft. Dies kann für einzelne Gruppenmitglieder beruhigend sein. Diese Form der Betreuung ist natürlich abhängig von dem Krankheitsbild der Angehörigen und der räumlichen Gegebenheiten. Finanziert werden kann eine Betreuung entweder

durch die Krankenkassen (Pflegergrad erforderlich) oder durch andere Fördermöglichkeiten.

## 19. Welche Regeln sollten miteinander im Gruppenumgang beachtet werden?

Es gibt keine festen Regeln oder gar Vorschriften für die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Jede Gruppe entwickelt im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil. Für Gruppen, bei denen das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht, gibt es jedoch einige Empfehlungen für den Umgang miteinander:

- Jede\*r bringt sich frei mit seinen Problemen, Gefühlen und Ideen ein.
- Jede\*r soll in der Gruppe zu Wort kommen. Sinnvoll kann es sein, zu Beginn und am Ende der Gruppensitzung eine Blitzlicht-Runde durchzuführen. Jede\*r ergreift dann reihum das Wort und spricht über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen.
- Es kann immer nur eine\*r sprechen. Dabei sollte jede\*r den Mut zur „Ich-Form“ aufbringen. Die „Man“- oder „Wir-Form“ sollte vermieden werden. Jede\*r sollte sich direkt an die anderen in der Gruppe wenden, mit ihnen und nicht über sie sprechen.
- Es sollte nicht über Außenstehende (zum Beispiel den/die Partner\*in), sondern von sich, von den eigenen Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen geredet werden.
- Gefühle, auch „negative“ Empfindungen, die im Alltag häufig unterdrückt werden: Angst, Schwäche, Abneigung, Sorgen, Ärger, Kränkung, Scham und so weiter sollten in der Gruppe mit der größtmöglichen Offenheit geäußert werden.
- Störungen haben Vorrang. Wer nicht mehr zuhören kann, beunruhigt, traurig oder wütend ist, sollte das möglichst bald aussprechen. Die Gruppe sollte den Verlauf unterbrechen, um sich diesen Gefühlen zuzuwenden.
- Eigenständigkeit muss respektiert werden. Nur über Meinungen kann man diskutieren. Beim Erfahrungsaustausch gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Jede\*r muss lernen, Erfahrungen und Gefühle als solche stehen zu lassen und nicht zu bewerten oder zu kritisieren.
- Niemand sollte beschwichtigend oder besserwissend Ratschläge erteilen, wo jede\*r nur für sich selbst entscheiden und das eigene Tun verantworten kann.
- Keine\*r sollte sich und andere bei der Lösung von Schwierigkeiten unter zeitlichen Druck setzen. Probleme sollten offengelassen werden, denn so wie sie nicht von heute auf morgen entstehen, so können sie auch nicht in kurzer Zeit gelöst werden.
- Dem Gruppengespräch muss kein festes Thema zugrunde liegen, es ist ja in aller Regel keine Diskussion. Der Gesprächsverlauf ist offen. Diskussionen über bestimmte Themen sollten extra vereinbart werden.
- Über die Gespräche in der Selbsthilfegruppe wird gegenüber Außenstehenden Stillschweigen gewahrt.
- Empfehlung: Diese Regeln zur Gruppenarbeit sollten in gewissen Abständen in der Gruppe besprochen werden, evtl. mit folgenden Fragestellungen: Helfen Sie uns bei unserer Gruppenarbeit? Was fällt uns leicht / schwer einzuhalten, wo könnten wir etwas verbessern? Gibt es Regeln, die für unsere Gruppe wichtig sind, die wir gerne ergänzen wollen?

Bei Bedarf kann es sinnvoll sein, in der Gruppe eigene bzw. weitere Regeln aufzustellen und ggf. zu verschriftlichen.

Auch eine Schweigepflichterklärung, die von jedem neuen Mitglied unterschrieben wird, um einen Austausch an Dritte und Datenweitergaben zu unterbinden, kann sinnvoll sein.

Eine Schweigepflichterklärung für Gruppenverantwortliche liegt der Rahmenvereinbarung von wir pflegen NRW e.V. anbei und kann gerne genutzt werden.





## 20. Wie kann die Gruppe langfristig bestehen?

Zu Beginn einer Gründungsphase können Sie mit einer gewissen Fluktuation rechnen: Einige Teilnehmer\*innen stellen erst nach ein paar Treffen fest, dass sie andere Erwartungen an die Selbsthilfegruppentreffen haben oder dass die Gruppenzusammensetzung für sie nicht passt. Das ist üblich und normal bei freiwilligen Treffen und kein Grund das persönlich zu nehmen. Machen Sie mit den Menschen weiter, die gerne dabeibleiben möchten und tauschen sich untereinander aus.

Leider ist es so, dass nicht alle Gruppen erfolgreich sind. Es können bei der Umsetzung der Gruppenarbeit natürlich auch Schwierigkeiten auftreten. Grund dafür können häufig fehlende Gruppenmitglieder, krankheitsbedingte Ausfälle oder persönliche Konflikte sein. Der Erfolg eines Gruppentreffens hängt auch stark von den Themen ab. Gruppen, die sich nicht mit emotionalen Themen beschäftigen wollen, um nicht zu viel von jedem einzelnen preiszugeben, laufen Gefahr die Gruppendynamik auf Grund des fehlenden Vertrauensaufbaus zu blockieren.

Um dieses Problem zu lösen, könnte z.B. mit der Brainstorming- Methode die Gruppendiskussion angeregt werden. Dabei kann das heikle Thema einfach mündlich genannt oder auf einem Poster für alle Mitglieder sichtbar präsentiert werden. Dieses wird dann als eines der Tagesthemen angekündigt. Zur Einleitung des Gesprächs könnte der/die Moderator\*in zunächst die eigene Sichtweise zum Thema darlegen. Danach kann sich jedes Gruppenmitglied ungezwungen dazu äußern.

Wichtig ist dabei, die Bemerkungen anderer Mitglieder nicht zu verurteilen. Auch wenn es am Anfang vielleicht Schwierigkeiten gibt, sollte jede neue Gruppe als Erfahrung betrachtet werden. Konflikte können eine Gruppe zeitweise überfordern. Es kann in einer solchen Situation sinnvoll sein, dass eine Selbsthilfegruppe sich spezielle Hilfe sucht, z.B. eine gruppendynamische Beratung oder eine Supervision.

Das A und O in einer Gruppe ist der Zusammenhalt und das Zugehörigkeitsgefühl. Ist dies gelungen

und unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig, haben ein gemeinsames Ziel, dann kann ihre Selbsthilfegruppe viel bewirken. Vielleicht machen Sie gemeinsam einen Ausflug. Das schweißt zusammen und so können sich die Mitglieder noch näher kennenlernen. Auch Veranstaltungen, die Ihre Gruppe gemeinsam organisieren möchte (z.B. Fachvorträge, Infostand-Teilnahme an Stadtfesten, Kooperationen mit Seniorenzentren, etc.) bringt das Gruppenanliegen an die Öffentlichkeit und verbindet ungemein.

Aktionen bedeuten oft einen Aufschwung für die Gruppe. Doch Vorsicht: Auch wenn alle Mitglieder sofort begeistert sind und Ihre Mitarbeit signalisieren – Achten Sie darauf, dass sich einzelne Mitglieder bzw. die gesamte Gruppe mit dem geplanten Vorhaben nicht überfordert!

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die sich mit ihrem Erfahrungsschatz in ihrer eigenen Thematik oft schon sehr gut auskennen. Alle Gruppenmitglieder sind für das Geschehen in der Gruppe verantwortlich. Dennoch sehen es viele Selbsthilfegruppen als hilfreich an, wenn Sie unterstützt werden.

Zu gewissen Zeiten kann es für das Fortbestehen einer Gruppe notwendig sein, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen.

wir pflegen NRW e. V. unterstützt Sie sehr gerne dabei.

## 21. Wie sinnvoll ist die Kombination reale/ virtuelle Selbsthilfegruppen?

Online-Selbsthilfe bietet Gruppenmitgliedern realer Selbsthilfegruppen eine weitere Möglichkeit, sich jederzeit über schwierige Probleme und mögliche Hilfen zu informieren und mit Gleichgesinnten auszutauschen- Themenbezogen- egal zu welcher Uhrzeit, egal an welchem Ort.

Vor allem pflegenden Angehörigen die zeitlich stark eingebunden oder körperlich eingeschränkt sind, bietet diese Form der Selbsthilfe eine gute Alternative. Da vielleicht nicht in jedem Ort eine passende Selbsthilfegruppe angeboten wird, kann durch die Online-Selbsthilfe eine wichtige Lücke geschlossen werden.

Internetforen sind in Themen gegliedert und ermöglichen so einen schnellen Überblick. Mitglieder können, ähnlich wie in einer örtlichen Selbsthilfegruppe, von den eigenen Erfahrungen berichten, Fragen stellen und andere Betroffene in ähnlicher Situation kennenlernen. Sie erkennen eine seriöse Online-Selbsthilfe daran, dass die Organisatoren keine kommerziellen Absichten hegen und den Datenschutz der Nutzer berücksichtigen. Sinnvollerweise sollte das Portal durch einen Anbieter initiiert werden, der sich mit den Wünschen und Interessen der Online-Mitglieder auskennt und sich mit den Betroffenen identifizieren kann.

Nicht selten ergeben sich durch den Austausch Möglichkeiten, neue Mitglieder für die eigene Selbsthilfegruppe vor Ort zu finden. So wird die Brücke zwischen regionaler Selbsthilfe und Online-Selbsthilfe sinnvoll geschlagen.

wir pflegen e. V. und wir pflegen NRW e. V. führt ein Modellprojekt durch, das die Verknüpfung zwischen realer und Online-Selbsthilfe fördert.

Das Modellprojekt Online Selbsthilfe Initiativen (OSHI-PA) sieht die Ergänzung und Erweiterung des bereits bestehenden Selbsthilfeangebots für pflegende Angehörige durch die Entwicklung onlinegestützter virtueller Selbsthilfe und den Einsatz neuer Medien vor. Das Modellprojekt wird





vom Bundesministerium für Gesundheit und der TK Krankenkasse in NRW gefördert. Die Katholische Hochschule NRW evaluierte das Projekt, welches über drei Jahre von Ende 2017 bis Ende 2020 lief.

Der Ausbau der virtuellen Selbsthilfe gibt pflegenden Angehörigen und Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, sich über verschiedene technologische Kommunikationsmedien (Computer, Tablet, Smartphone) und internetgestützte Kommunikationsformen (Online Portal mit Videochat, Foren, sowie Soziale Medien) geschützt auszutauschen, zu informieren und zu unterstützen. Das Projekt ermöglicht pflegenden Angehörigen, sich thematisch (z.B. Pflegefinanzierung; Vereinbarkeit Pflege/Beruf) oder zielgruppenspezifisch (z.B. Pflegende von älteren Menschen oder Kindern) zu vernetzen und auszutauschen, bundesweit oder auch regional/kommunal begrenzt.

OSHI-PA ermöglicht auf innovative Art die Entwicklung neuer Selbsthilfe Initiativen, den Ausbau bestehender regionaler Initiativen bzw. Selbsthilfegruppen und deren Verknüpfung mit Online-Selbsthilfe-Kommunikationsmöglichkeiten bzw. über soziale Medien. Die Gruppen werden bei der Nutzung des Online-Portals unterstützt und technisch begleitet. Dabei wurden Möglichkeiten der Einbindung der geplanten Modellkommunen laut Pflegestärkungsgesetz 3 angestrebt. Das Projekt hat empirische Erkenntnisse zur Online Selbsthilfe pflegender Angehöriger gesammelt, den Nutzen für pflegende Angehörige nachgewiesen, Schulungskonzepte und -materialien einschließlich Webinaren und Experten-Webinaren erstellt und zugänglich gemacht. Auch wurden Leitfäden und Schulungen für Multiplikatoren erstellt, um die Nachhaltigkeit des Projekts zu sichern. Die datensichere App [in.kontakt](#) ist kostenlos für iOS und Android verfügbar. Seit Mitte 2019 tauschen sich hier pflegende Angehörige in den sechs Themenwelten „Gemeinschaft“, „Persönliches“, „Gesundheit“, „Recht und Finanzen“, „Regional“ und „Pinnwand“ aus. Auch Sie sind herzlich eingeladen sich an dem digitalen Austausch zu beteiligen. Für Selbsthilfegruppen besteht die Möglichkeit, eine geschlossene Gruppe in der App zu gründen, zu der nur die Mitglieder Zugang haben, die sich auch in der realen Selbsthilfegruppe treffen. Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns gerne dazu an!

Die App und weitere Informationen dazu finden Sie hier: [www.in-kontakt.online](http://www.in-kontakt.online)



## 22. An wen wende ich mich als Gründer\*in einer SHG mit meinen Fragen?

### wir pflegen NRW e. V.

Unser Verein unterstützt die Gründung von Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, sowie die weitere Begleitung Ihrer Gruppenarbeit. Möchten Sie sich uns anschließen, pflegende Angehörige unterstützen und ein Teil von wir pflegen e.V. werden? Als Selbsthilfegruppe können Sie Mitglied bei uns werden und erhalten so eine wertvolle Unterstützung.

Wir bieten unseren Selbsthilfegruppen u.a. folgende Hilfen an:

- Ausführliche Informationen zur Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Kostenfreie wir pflegen-Logonutzung
- Eigene wir pflegen- Emailadresse
- Zugang zum großen wir pflegen-Netzwerk
- eine eigene Seite Ihrer Selbsthilfegruppe als Teil der wir pflegen NRW – Homepage, auf der Termine mitgeteilt und Fotos eingestellt werden können
- Regelmäßige aktuelle Informationen zum Thema Pflege
- Fachreferentenvermittlung für Ihre Gruppenarbeit
- Unterstützung bei Veranstaltungen zum Thema Pflege
- Nutzung einer eigenen, geschlossenen wir pflegen Facebook-Gruppe
- Werbeunterlagen zur individuellen Anpassung: Pressemitteilung, Flyer, Aushang, Teilnehmerliste u.v.m.

Ein Anschluss an unseren Verein ist eine hervorragende Möglichkeit, von den Erfahrungen anderer Selbsthilfegruppen zu profitieren und unsere Aktivitäten näher kennen zu lernen. Einer der wichtigsten Gründe für die Beteiligung an einer bundesweiten Gruppe ist die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich mit denselben Schwierigkeiten konfrontiert sehen und gemeinsam Lösungen suchen und finden.

Denn: » **GEMEINSAM SIND WIR STARK!** «

Bei Interesse melden Sie sich gerne unter [info@wir-pflegen.net](mailto:info@wir-pflegen.net)

### Selbsthilfekontaktstellen

In Nordrhein-Westfalen gibt es viele Selbsthilfekontaktstellen, die für Selbsthilfeinteressierte und Selbsthilfegruppen themenübergreifend Informationen, Kontakte und Unterstützung auf örtlicher Ebene bieten.

Jede\*r pflegende Angehörige, die/der eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, kann sich an eine Kontaktstelle wenden.

Nutzen Sie daher für den Aufbau und die Arbeit Ihrer Selbsthilfegruppe das Unterstützungs- und Beratungsangebot von Selbsthilfekontaktstellen.

Die Angebote stehen jeder und jedem offen. Die Leistungen sind in der Regel kostenfrei, unter Umständen werden geringe Beiträge für Raummiete, Fotokopien und Ähnliches erhoben.



## Selbsthilfekontaktstellen bieten ein vielfältiges Angebot:

- Sie informieren und klären über gemeinschaftliche Selbsthilfe und die verschiedenen Arbeitskonzepte auf.
- Sie stellen den Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen her.
- Sie unterstützen bei der Suche nach Gleichbetroffenen und bei der Gruppengründung.
- Sie vermitteln oder stellen Räume und Bürotechnik zur Verfügung.
- Sie helfen Interessierten in Beratungsgesprächen zu klären, ob sie an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen beziehungsweise eine neue gründen, professionelle Hilfeangebote wahrnehmen oder andere Wege des Engagements einschlagen wollen.
- Sie helfen Selbsthilfegruppen in Beratungsgesprächen, die Ziele und das Vorgehen zu klären.
- Sie beraten bei Schwierigkeiten der Gruppenarbeit.
- Sie koordinieren den Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Selbsthilfegruppen und vernetzen diese.
- Sie informieren über finanzielle Fördermöglichkeiten.
- Sie geben Hinweise auf Angebote der professionellen Versorgung in der Stadt oder der Region.
- Sie beraten und unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bei der Durchführung von Veranstaltungen.

## Selbsthilfekontaktstellen finden:

Auf der Selbsthilfe-Plattform NRW KOSKON finden Sie themenübergreifend bestehende Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen in Ihrer Region.

<https://www.koskon.de>

In NRW gibt es Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) mit denen wir auch zusammenarbeiten. Die Adressen der Stellen vor Ort finden Sie auf der Seite des Pflegewegweisers NRW

<https://www.pflegewegweiser-nrw.de/pflegeselbsthilfe>

## Quellen:

wir pflegen e.V.

NAKOS

KOSKON NRW

Helms, U. (2020) Gemeinschaftliche Selbsthilfe von pflegenden Angehörigen.

In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2020. Gießen 2020

Berg-Peer, J. (2016): Moderation von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden. Köln: Psychiatrie Verlag





## 23. Impressum

Herausgeber: wir pflegen NRW e. V.  
Berliner Platz 29  
48143 Münster  
T.: 0251 4844 6324  
[info@wir-pflegen.nrw](mailto:info@wir-pflegen.nrw)

Vorstand: Christian Pälme  
Manuela Anacker  
Jörg Marx  
Eckehard Hauck

### Bildnachweise

Seite 5 Depositphoto/ deskcube; Seite 8: Depositphoto/ pogonici; Seite 12: Depositphoto/ ratmaner; Seite 15: Depositphoto/ pressmaster; Seite 16: Depositphoto/ ginasanders; Seite 18: Depositphoto/ racorn; Seite 20: Canva.com

### Spenden

Mit diesem Ratgeber möchten wir Ihnen den Start und die Arbeit in Ihrer Selbsthilfegruppe erleichtern. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und alles Gute. Unser Verein setzt sich für die Interessen pflegender Angehöriger ein. Möchten Sie uns in diesem Bestreben unterstützen? Dann freuen wir uns auf Ihre Spende.

### Spendenkonto

wir pflegen NRW e. V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE94 3702 0500 0001 6067 00

BIC: BFSWDE33XXX

Verwendungszweck: „Spende an wir pflegen NRW e. V.“

# wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe  
pflegender Angehöriger  
in Nordrhein-Westfalen e.V.

Berliner Platz 29 · 48143 Münster  
[wir-pflegen.nrw](http://wir-pflegen.nrw)

