



Selbsthilfegruppen in der Deutschen Rheuma-Liga

4. Auflage

Die Deutsche Rheuma-Liga ist als Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft bundesweit organisiert und auf Gemeindeebene präsent in den örtlichen **Arbeitsgemeinschaften (Argen)**. Hier wird den rheumakranken Menschen eine breite Palette von Hilfen angeboten, z. B.

- Beratungsgespräche
- Funktionstraining
- Hilfen bei Antragstellung in behördlichen Angelegenheiten
- Hinweise auf Funktionshilfen
- Vorträge und Informationsveranstaltungen

Die regelmäßigen Treffen der Argen sind offen für alle Interessierte. Daneben gibt es spezielle **Selbsthilfegruppen**, in denen sich einzelne Betroffene über gemeinsame Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Wie gründet man eine Selbsthilfegruppe?

Innerhalb einer örtlichen Arbeitsgemeinschaft der Deutschen Rheuma-Liga bieten sich viele Möglichkeiten, Kontakte mit anderen Menschen aufzunehmen, z. B. bei Treffs, dem Funktionstraining oder Ausflügen und zwanglosen Zusammenkünften mit Gleichbetroffenen.

Der nächste Schritt kann sein, es nicht nur bei einem Gespräch bewenden zu lassen, sondern sich zu entschließen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Die Frage, ob Sie das können, ist erst einmal zweitrangig. Sie müssen sich jedoch darüber im klaren sein, dass der Aufbau einer solchen Gruppe viel Zeit kostet, Geduld und manchmal auch Geld – und, es muß Ihr ganz persönlicher Entschluss sein.

Den besten Erfolg hatten Initiatoren bereits bestehender Selbsthilfegruppen erfahrungsgemäß damit, dass sie auf andere zugegangen sind, sie direkt angesprochen und den Kontakt konstant aufrecht erhalten haben.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

In der Selbsthilfegruppe geht es um die persönliche Situation des Einzelnen. Die Gruppe Gleichbetroffener gibt dem einzelnen seelischen Halt. Sie stärkt das Selbstvertrauen und spornt an, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

Sie macht Mut, alte, eingefahrene Verhaltensweisen aufzugeben und neue Wege zu finden.

Hier lerne ich im kleinen Kreis meine eigenen Bedürfnisse und die der anderen Gruppenmitglieder besser kennen. Ich treffe auf Mitmenschen, die sich in einer ähnlichen körperlichen, seelischen und sozialen Situation befinden. Gemeinsam können wir versuchen, Schwierigkeiten des Alltags zu lösen und genaue Vorstellungen von dem zu gewinnen, was wir selbst wollen und tun können.

In diesem Kreis kann ich mir von der Seele reden, was mich bedrückt oder mich aggressiv macht – frei von Rücksichten, die mich gewöhnlich davon abhalten, dies innerhalb der Familie oder des Freundeskreises zu tun.

Wie gründet man eine Selbsthilfegruppe?

Wenn sich nun einige »Mitstreiter« gefunden haben, setzen Sie sich erst einmal ruhig zusammen. Beim ersten informellen Treffen sollten schon einmal folgende Punkte angesprochen werden:

- Was wollen wir überhaupt?
- Wer und wie viele sollen mitmachen?
- Wo kann sich die Gruppe treffen?

In einer kleinen Gesprächsgruppe kommen in der Regel 6 bis 12 Teilnehmer zusammen. Über einen längeren Zeitraum treffen sie sich regelmäßig wöchentlich oder in einem größeren Zeitabstand für 2 bis 3 Stunden.

Die Zusammenkunft kann in einem neutralen Raum oder aber im Wechsel bei den Gruppenmitgliedern zu Hause stattfinden. Dann wird keiner in die ständige Gastgeberrolle gedrängt.

Als Mitglied der neu gegründeten Gruppe sollten Sie sich ein angenehmes und vertrautes Klima schaffen. Das kann z. B. bedeuten: ein Gespräch darüber zu führen, ob Sie sich siezen oder duzen; dass Sie verabreden, Telefon-

nummern auszutauschen, um sich gegenseitig zu benachrichtigen; dass anfallende Arbeiten gemeinsam getan werden und nicht einzeln. Alle Gespräche in der Gruppe haben vertraulichen Charakter. Nur wenn Ernsthaftigkeit und Heiterkeit erlebt werden, kann eine fruchtbare Atmosphäre entstehen, in der Veränderungen möglich werden.

Für die Gruppenarbeit sind ansonsten keine besonderen Regeln erforderlich. In jeder Gruppe sind unterschiedliche Menschen, die ihre eigene Atmosphäre entwickeln. Das Wissen, dass die anderen ähnlich handeln, macht mutiger, offen zu sein und gibt auch die Zuversicht, Verständnis zu finden. Jeder vertritt sich in der Gruppe selbst; dadurch lernt er, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Beziehungen aufzubauen.

Wer leitet die Selbsthilfegruppe?

Selbsthilfegruppen können ohne Leiter, Therapeuten oder Arzt auskommen.

In der Anfangsphase ist es jedoch notwendig, dass der Initiator/die Initiatorin der Gruppenbildung noch für eine Weile die treibende Kraft bleibt und – falls erforderlich – zurückhaltende Interessenten ermutigt, weiterhin an Zusammenkünften teilzunehmen. Ansonsten sind alle Gruppenmitglieder gleichgestellt.

Man kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig es ist, dass sich möglichst viele Mitglieder an organisatorischen Aufgaben beteiligen. Jedes Mitglied sollte irgendwann einmal eine Tätigkeit übernehmen. So werden Belastungen verteilt, partnerschaftliche Beziehungen unter den Mitgliedern gefördert und die Beteiligung jedes einzelnen gestärkt. Entscheidungen werden von allen Mitgliedern gemeinsam getroffen.

Wer leitet die Selbsthilfegruppe?

Einige Mitglieder werden die Gruppe nur als Übergangshilfe nutzen und nicht mehr mitmachen, wenn es ihnen besser geht. Das sollte nicht beunruhigen.

Es können aber auch innerhalb einer Gruppe unausgesprochene Schwierigkeiten aufkommen, die zum vorzeitigen Ausscheiden Anlass geben. Falls dieses Gefühl vorhanden ist, sollten Sie es im Interesse der gesamten Gruppe unbedingt ansprechen. Manche »Fehler« lassen sich vermeiden durch die Beratung mit anderen, die schon Erfahrung in der Arbeit einer Selbsthilfegruppe haben.

Das Engagement in der Gruppe führt nicht zwangsläufig nur zur Problem- und Konfliktfreiheit. Es bietet vielmehr die Möglichkeit, sich mit Problemen und Konflikten bewusst und solidarisch auseinander zu setzen. Dies kann eine Gruppe aber auch zeitweilig überfordern. Dann kann es sehr sinnvoll sein, sich spezielle Hilfe zu suchen, z. B. berufliche Helfer, die über die Landesgeschäftsstellen der Rheuma-Liga oder den Bundesverband vermittelt werden können.

Weitere Informationen geben die Geschäftsstellen der Landes- und Mitgliedsverbände der Deutschen Rheuma-Liga sowie die NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.:

NAKOS • Wilmersdorfer Straße 39 • 10627 Berlin
Telefon 030 – 31 01 89 60 • Fax 030 – 31 01 89 70
eMail: selbsthilfe@nakos.de • www.nakos.de

Anregung und ggf. finanzielle Unterstützung geben auch die regionalen Selbsthilfekontaktstellen (KISS). Kontakt über Stadt- oder Kreisverwaltung.

Die Rheuma-Liga ist die größte Gemeinschaft und Interessenvertretung rheumakranker Menschen in Deutschland. Wir informieren und beraten fachkompetent und frei von kommerziellen Interessen. Weitere Informationen:

Info-Hotline 01804 – 60 00 00

(20 ct. pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct. pro Anruf aus den Mobilfunknetzen)

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
www.bechterew.de • Telefon 09721 – 2 20 33

Lupus Erythematodes Selbsthilfegemeinschaft e.V.
www.lupus.rheumanet.org • Telefon 0202 – 4 96 87 97

Sklerodermie Selbsthilfe e.V.
www.sklerodermie-sh.de • Telefon 07131 – 3 90 24 25

Herausgeber:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

www.rheuma-liga.de • eMail: bv@rheuma-liga.de

4. Auflage 2016 – 10.000 Exemplare
Drucknummer: MB 6.2/BV/10/2016

Nachdruck mit Unterstützung von
MSD Sharp & Dohme

