



**PRAXISORIENTIERTE WEGWEISER
FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN**

5

Nachfolgethematik



Einleitung

Nachwuchs für bestehende Selbsthilfegruppen zu finden, also neue Interessenten für die Teilnahme und Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe zu begeistern, stellt nach der Gründung einer Selbsthilfegruppe die wohl größte und problematischste Herausforderung im Gruppenleben dar.

Aufgrund der Individualität der verschiedenen Selbsthilfegruppen, der Zielgruppen und Aktivitäten kann nur schwer ein allgemein anzuwendender Wegweiser für ein erfolgreiches Meistern dieser Aufgabenstellung gegeben werden.

Sehr wohl ist es jedoch möglich, relevante Aspekte aufzuzeigen, die in der Gruppenarbeit bei der Frage nach neuen Interessenten/Teilnehmern von Bedeutung sind und in der Theorie an sich nachvollziehbar und logisch sind, in der Praxis jedoch vielfach schlichtweg übersehen werden. Diese sollen Thema dieses Wegweisers sein, der niemals den Anspruch auf Vollständigkeit erheben kann und auch nicht soll. Dies könnte der zuvor

erwähnten Unterschiedlichkeit und Individualität der Selbsthilfegruppen nicht gerecht werden.

Bevor nun einzelne Sektoren im Bereich Nachwuchs für/in Selbsthilfegruppen näher beleuchtet werden, sei auch noch erwähnt, dass Selbsthilfegruppen für das Gelingen der Aufgabenstellung auch eine Leistung zu erbringen haben, selbst aktiv werden müssen – die Reflexion der eigenen Gruppe, der eigenen Tätigkeit ist notwendig, da nur auf diese Weise der Gruppenprozess, in den neue Mitglieder eingebunden werden sollen, immer wieder überprüft, angepasst und letztlich verbessert werden kann.

Informieren Sie sich in diesem Wegweiser darüber, wie „Einsteiger“ für die Gruppenaktivitäten begeistert und zur aktiven Mitarbeit bewegt werden können, warum die Integration eine Voraussetzung für eine kontinuierliche Teilnahme an den Gruppenaktivitäten ist und warum es notwendig ist, bewährte Angebote und neue Möglichkeiten zusammenzuführen.

5.1 „Einsteiger“ interessieren, begeistern und bewegen

Hat eine Selbsthilfegruppe die Gründungsphase durchlaufen und zu einem kontinuierlichen Gruppenleben gefunden, stellt sich vielfach die Frage, wie denn nun das Kernteam, also jene Teilnehmer, die von Beginn an die Selbsthilfegruppe ausgemacht haben, erweitert werden und wie die Selbsthilfegruppe an Breite gewinnen kann.

Um diese Frage zu beantworten, muss man einen Schritt zurückgehen und die Gründungsphase nochmals betrachten. Bereits im Frühstadium der Gründungsphase sollten sich die Teilnehmer, in weiterer Folge „Kernteam“ genannt, Gedanken zur Ausrichtung der Selbsthilfegruppe machen und schon im Zuge des ersten Kennenlernens besprechen, welche Ziele die Selbsthilfegruppe hat, zum Beispiel ob es „nur“ um einen Erfahrungsaustausch geht oder ob auch weitere gemeinsame Aktivitäten Platz in der Gruppe haben.

Das klingt banal, aber all diese Punkte tragen dazu bei, das Ziel einer Selbsthilfegruppe klar nach außen zu transportieren, sodass potenzielle Interessenten die Möglichkeit haben, für sich zu klären, ob sie aus einer Teilnahme einen Nutzen für sich ziehen können. Nur dann, wenn Interessenten einen Nutzen und Gewinn finden, beispielsweise durch gemeinsame Aktivitäten oder das Knüpfen von Kontakten außerhalb der Gruppentreffen, sinkt die Schwellenangst und steigt damit einhergehend die Neugierde und das Interesse an der Selbsthilfegruppe, was vielfach zu einer Teilnahme bewegt und motiviert.

Unklare „Angebote“ und die Reduktion der Selbsthilfegruppe auf eine reine Informationsplattform, ein Phänomen, auf das man in der Selbsthilfeunterstützung immer wieder trifft, hemmen den Aufbau einer realistischen Erwartungshaltung und führen in weiterer Folge zur Frustration. Die Bereitschaft zur Teil-

nahme oder näheren Beschäftigung mit der Selbsthilfegruppe bleibt aus – der Interessent bleibt ein solcher und wird nicht zu einem Teil der Gruppe.

Werden grundlegende Themen bereits frühzeitig in der Gruppengründung berücksichtigt, bekommt eine Selbsthilfegruppe einen offeneren Charakter, Ziele können klar dargestellt werden und es wird auch eine Abgrenzung der Selbsthilfegruppe von einer reinen Kaffeerunde erreicht.

Jedoch sollte es auch für bereits bestehende Selbsthilfegruppen immer wieder Aufgabe sein, den „Schritt zurück“ zu wagen und zu erheben, ob sie, die Gruppe, noch immer der ursprünglichen Zielsetzung folgt, mit der sich auch noch alle Teilnehmer identifizieren können.

Auch darf nicht unberücksichtigt bleiben, dass sich mit jeder Erweiterung der Selbsthilfegruppe, also durch das Hinzukommen neuer Interessenten, auch die Anforderungen an die Gestaltung des „Gruppenalltages“ verändern und erweitern. Ein oft jahrelang gehandhabtes und bewährtes Vorgehen, zum Beispiel mit regelmäßigen Treffen zu festgelegten Zeiten, kann diesen oft nicht mehr gerecht werden, vor allem, wenn die Gruppe mehrere Generationen überspannt und sich die Einzelnen somit mit unterschiedlichen Verpflichtungen in ihrem jeweiligen Alltag konfrontiert sehen.

Hier ist ein offener Umgang mit Inputs gefragt, denn so ist beispielsweise ein von der

bisherigen Norm abweichender Vorschlag zur Erweiterung von Aktivitäten kein Angriff auf das bewährte System, sondern vielmehr eine Chance zur Verbesserung des Leistungsspektrums der Selbsthilfegruppe, was zusätzlich auch noch das Beziehungsgefüge stärkt.

Vielfach stellt sich auch die Frage, ob neue Interessenten durch die Selbsthilfegruppe oder die Öffentlichkeitsarbeit des DV Selbsthilfe Kärnten gefunden werden sollten. Dies kann klar beantwortet werden – nur durch eine beiderseitige Kooperation kann dies gelingen:

- Die Selbsthilfegruppe muss sich und ihre Tätigkeiten klar und verständlich darstellen (Rahmenbedingungen, Angebote etc.) und auch selbst aktiv auf mögliche Interessenten zugehen beziehungsweise die entsprechenden Zielgruppen auf sich aufmerksam machen (Infomaterial, Möglichkeit einer direkten Kontaktaufnahme – persönlich oder über die verschiedenen Kommunikationsmedien).
- Der DV Selbsthilfe Kärnten stellt die grundlegenden Rahmenbedingungen für die Aktivität der Selbsthilfegruppe

zur Verfügung, unterstützt etwa bei der Erstellung von Infomaterial, schafft über die eigenen Plattformen oder jene von Kooperationspartnern Gelegenheiten, bei denen sich Selbsthilfegruppen präsentieren können; außerdem kann der DV Selbsthilfe Kärnten als Schnittstelle zwischen Selbsthilfegruppen und neuen Interessenten dienen.

- Somit kann keine der beiden Seiten die Gewinnung von neuen Interessenten/Einsteigern der jeweils anderen überlassen, wobei Selbsthilfegruppen nicht außer Acht lassen sollten, dass eine „Wait-and-see-Strategie“ in der heutigen Zeit angesichts des großen Angebots an Informationsmöglichkeiten nicht mehr den gewünschten Erfolg bringen wird – das Hervorheben der Beziehungsebene innerhalb einer Selbsthilfegruppe ist ein Alleinstellungsmerkmal von Selbsthilfegruppen und sichert, sofern sich Interessenten damit identifizieren können, auch eine zeitlich überdauernde Anbindung eines anfänglichen Interessenten an die Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfegruppe in Gründungsphase: Ausrichtung der Selbsthilfegruppe, Ziele, gewünschte Aktivitäten und Abläufe klar definieren, um ein klares Bild der Selbsthilfegruppe darstellen zu können, das künftige Interessenten mit ihren subjektiven Erwartungen vergleichen können – eine Kontaktaufnahme durch Interessenten und in weiterer Folge eine Integration in die Selbsthilfegruppe wird dadurch erleichtert.

Bestehende Selbsthilfegruppe: Tätigkeit der Selbsthilfegruppe immer wieder prüfen, eingefahrene Vorgehensweisen hinterfragen und Zustimmung in der Gruppe überprüfen. Ist die Selbsthilfegruppe jetzt noch die, die sie am Beginn war und die das Interesse der Teilnehmer geweckt hat?

Interessenten brauchen bereits vor der Kontaktaufnahme ein weitgehend klares Bild davon, wofür die Selbsthilfegruppe steht, wodurch Hindernisse, die die Kontaktaufnahme/Teilnahme verhindern können, minimiert oder ausgeschlossen werden können.

5.2 Integration schafft Verbindlichkeit

Viele Selbsthilfegruppen sehen sich auch mit der Problematik konfrontiert, dass nach einer stürmischen Anfangsphase mit beträchtlicher Teilnehmerzahl bei Gruppentreffen etc. dieser Zulauf langsam zu stagnieren beginnt. Eine größere Anzahl an Interessenten, die regelmäßig an Gruppentreffen teilnehmen, ist nur noch durch Veranstaltungen wie Vorträge zu halten, insgesamt ist die Situation nicht mehr zufriedenstellend.

Ähnlich kann es auch in viele Jahre erfolgreich bestehenden Selbsthilfegruppen ablaufen, weshalb mögliche Ursachen für eine solche Entwicklung dargestellt werden sollen.

In manchen Fällen liegt der Kern des Problems in der Ausrichtung der Selbsthilfegruppe. Die Funktion als Informationsdrehscheibe wurde zu sehr in den Vordergrund gestellt, wodurch der anfangs erwähnte wichtige Faktor der emotionalen Beziehung in der Selbsthilfegruppe hintangestellt wird.

Tritt nun ein „Sättigungsgefühl“ bei den Teilnehmern auf oder besteht der einzige Benefit für den Teilnehmer im Informationsgewinn und findet sich kein anderer Aspekt, der neben den alltäglichen Verpflichtungen der Selbsthilfegruppe einen solchen Wert gibt, dass man trotzdem an Aktivitäten der Gruppe teilnehmen möchte, so beginnt eine negative Entwicklung, die im negativsten Fall/Verlauf auch zu einer Auflösung der Selbsthilfegruppe führen kann.

Seitens des DV Selbsthilfe Kärnten als Einrichtung der Selbsthilfeunterstützung mit einem jahrzehntelangen Erfahrungsschatz wird immer wieder darauf hingewiesen, dass eine zu einseitige Ausrichtung der Selbsthilfegruppe Probleme

verursachen kann.

Interessenten und Teilnehmer können nur in einer Selbsthilfegruppe gehalten werden, wenn sie sich mit dieser verbunden fühlen – der reine Konsum von Leistungen reicht als Basis für eine stabile Teilnahme nicht aus.

Ebenso können Interessenkonflikte dazu führen, dass die Bindung von Teilnehmern einer Selbsthilfegruppe und auch daran Interessierten brüchig wird oder überhaupt nicht zustande kommt.

Können neue Vorschläge für eine Tätigkeitserweiterung der Selbsthilfegruppe nicht offen dargelegt werden, werden die Erwartungen eines neuen Teilnehmers bei einem Gruppentreffen nicht wertgeschätzt oder wenigstens erfragt, so ent-/besteht eine Distanz, die zum Bruch mit der Gruppe führen kann – des Einzelnen, aber auch eines größeren Teils der Mitglieder.

Gerade neue Interessenten sehen sich beim Eintritt in bereits bestehende Gruppen mit einem zu wenig offenen Umgang konfrontiert und somit eher in ihrer Schwellenangst bestätigt. Als Folge zeigen sie eher die Tendenz, eine nähere Interaktion mit einem solchen, scheinbar geschlossenen System zu vermeiden.

-
- Fördern des reinen Informationsshoppings (durch Vorträge etc.) hindert den Beziehungsaufbau und somit die Integration und die Kooperationsbereitschaft unter den Teilnehmern – die Selbsthilfegruppe bleibt unpersönlich und wird austauschbar.
 - Bereitschaft zur Integration und kontinuierlichen Mitarbeit in der Selbsthilfegruppe kann nur auf Basis einer stabilen Beziehung in der Gruppe entstehen, die von Beginn an gefördert werden sollte, beispielsweise durch einen offenen Umgang mit Neuerungsansätzen oder neuen Interessenten und deren Erwartungen an bzw. Sichtweisen von Selbsthilfegruppen.

- Ein offenes, positiv gestimmtes System führt dazu, dass man als Interessent gerne Teil desselben ist, wodurch wiederum eine Identifikation mit der Selbsthilfegruppe entstehen kann, die die Bereitschaft zur Partizipation fördert und stabilisiert.
 - Offener und wertschätzender Umgang und ein dadurch gefördertes positives Kommunikationsklima in der Gruppe bewirken, dass wiederkehrende Interessenten die Selbsthilfegruppe als eine Art spezielles „Zuhause“ definieren, einen Ort, an dem Wissen und Erfahrungen gewonnen und ausgetauscht werden können, aber auch Probleme einen Platz haben, mit denen ebenso Betroffene vielfach leichter umgehen können als das individuelle private Umfeld etc.
-

5.3 Bewährtes und Neues zusammenführen

Im Bereich der Selbsthilfearbeit wird vielfach von einem Generationenproblem gesprochen, dem Selbsthilfegruppen gegenüberstehen, die auf langjährige Aktivitäten zurückblicken.

Was bedeutet dieses Generationenproblem? Wie kann man es bewältigen? Wie kann die Selbsthilfegruppe fit für die Zukunft gemacht werden und somit interessant für neue Teilnehmer bleiben? Der Großteil der Selbsthilfegruppen in unserem Bundesland besteht seit mehreren Jahren, vielfach seit Jahrzehnten. In der Zeit des Bestehens sind verschiedene Abläufe im Gruppenalltag gefunden worden, die sich zum jeweiligen Zeitpunkt bewährten und die auch vom Kernteam mitgetragen werden, da dieses mit den jeweiligen Strukturen mitgewachsen ist. Soll nun eine Selbsthilfegruppe Kontakt- und Anlaufstelle für neue Interessenten sein, trifft das bewährte System jedoch auch auf neue Ansätze, neue Erwartungshaltungen, die vielfach nicht oder nur bedingt in die bisherigen Abläufe zu integrieren sind.

Dabei handelt es sich oft nicht um große Änderungswünsche, sondern beispielsweise eher um den Wunsch eines Erfahrungsaustausches nicht nur über Gruppentreffen, sondern über schnellere und direktere Wege wie z. B. die Kommunikation über neue Medien wie WhatsApp und Facebook, wo etwa kurzfristig Treffen oder gemeinsame Aktivitäten vereinbart werden können.

Die Selbsthilfegruppe nutzt diese Möglichkeiten vielleicht (noch) nicht und es wird unter Umständen auch nicht die Notwendigkeit einer solchen Vorgehensweise gesehen, wodurch schon am Beginn der Kontaktaufnahme ein Hindernis besteht. Damit dieses erfolgreich umschifft werden kann, soll die nachfolgende Checkliste einige mögliche Lösungsansätze darstellen:

-
- Interessenlagen durch Clearing der Tätigkeit der Selbsthilfegruppe darlegen
 - Soll eine neue Zielgruppe für das Thema der eigenen Selbsthilfegruppe angesprochen werden, muss auch die Bereitschaft erkennbar sein, sich mit den Vorstellungen der „jungen“ Generation in der Selbsthilfegruppe auseinanderzusetzen.

- Jüngere an Selbsthilfegruppen Interessierte stehen vielfach im Berufs- und Familienleben, weshalb flexiblen Gruppentreffen und -aktivitäten immer mehr Bedeutung beizumessen ist. Eine bestehende Selbsthilfegruppe und ihre Teilnehmer müssen sich hier nicht zwangsläufig anpassen oder verändern, wengleich dies oft eine Chance zur Belebung einer lange bestehenden Selbsthilfegruppe darstellt, es kann auch ein Split der Gruppe durchgeführt werden – somit kann der bisherige Ablauf beibehalten werden, es gibt jedoch auch Raum für eine flexiblere Handhabung des Themas Selbsthilfegruppe.
- Sollten Parallelgruppen zu ein und demselben Thema bestehen, so sollte es zumindest einen regelmäßigen Austausch zwischen ihnen geben, da beide Seiten immer noch am selben Thema und damit assoziierten Problemstellungen arbeiten – jedoch aus vielfach generationsbedingt anderen Blickwinkeln. Durch den Austausch profitieren beide Seiten/Partner und eine Selbsthilfegruppe wird weiterentwickelt.
- Faktoren wie der Bedarf an zeitlich flexibel gehaltenen Gruppenaktivitäten oder einem direkten Informationsaustausch über neue Medien werden von Interessenten immer wieder eingefordert/erwartet, weshalb es weder bestehende Selbsthilfegruppen noch der DV Selbsthilfe Kärnten als Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung verabsäumen dürfen, diesen Tendenzen Raum zu geben – etwa durch die Überarbeitung der Definition des Begriffs Selbsthilfegruppe.
- Zielsetzung sollte es sein, Selbsthilfegruppen interessant und offen zu gestalten, wobei bewährte Strukturen weiterhin beibehalten werden dürfen.

5.4 Zusammenfassung und Ausblick

Wie bereits eingangs erwähnt ist das Thema Nachwuchs für Selbsthilfegruppen ein sehr umfangreiches und vielfach sehr anspruchsvoll.

Ein wesentliches Element für die Weiterentwicklung der Gruppenarbeit wird zukünftig sein, die Tätigkeiten zu reflektieren, die Sichtweisen und Vorstellungen alter und neuer Teilnehmer immer wieder abzufragen und zusammenzuführen und in Kooperation mit dem DV Selbsthilfe Kärnten Wege und Lösungen zu finden, um den unterschiedlichen Sichtweisen entsprechenden Raum zu geben.

Für die Gruppenteilnehmer als Experten in eigener Sache gilt es offen auf neue Teilnehmer zuzugehen und zu zeigen, dass der nicht zu unterschätzende Gewinn einer Teilnahme an

der Selbsthilfegruppe in der Erhöhung der Gesundheitskompetenz und auch in der Kooperation und Zusammengehörigkeit mit Menschen in einer ähnlichen Lebenssituation zu sehen ist. Durch die Nutzung neuer Möglichkeiten zur Darstellung der Gruppenaktivitäten können Interessenten und somit möglicher Nachwuchs auf die Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht werden und durch die Möglichkeit, sich mit dieser näher auseinanderzusetzen ist dann meist schon der erste Schritt in Richtung Kontaktaufnahme und Teilnahme an der Selbsthilfegruppe getan.

Zum Weiterlesen:

NAKOS (Hrsg.). NAKOS INFO 115: Generationenwechsel in der Selbsthilfe. Informationen+Berichte+Meinungen. Dezember 2016 – zum Download: <https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2016/NAKOS-INFO-115.pdf>

Die Reihe „Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen“ stellt Basiswissen für die Gruppenarbeit zur Verfügung, gibt Anregungen zur Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppe und bietet einen Orientierungsrahmen für die Auseinandersetzung mit Herausforderungen, damit Sie „fit für die Zukunft sind“.

Wir bedanken uns bei den Vertretern derjenigen Kärntner Selbsthilfegruppen, die uns Informationen zu Bedarf und Bedürfnissen von Selbsthilfegruppen zur Verfügung gestellt haben, für ihre wertvolle Unterstützung. Damit ermöglichen sie eine basis- und praxisorientierte Auswahl der Themen für die Reihe „Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen“.

IMPRESSUM

Herausgeber: Selbsthilfe Kärnten – Dachverband (DV) für Selbsthilfegruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände und -organisationen (kurz: DV Selbsthilfe Kärnten), ZVR-Zahl: 949747510
Kempferstraße 23/3, Postfach 27, 9021 Klagenfurt, Tel. 0463 504871, E-Mail: office@selbsthilfe-kaernten.at,
Web: www.selbsthilfe-kaernten.at

Reihe: Praxisorientierte Wegweiser für Selbsthilfegruppen; Erscheinungsweise: unregelmäßig;
Heft 5: Nachfolgethematik

Text und Redaktion: Mag. Monika Maier (DV Selbsthilfe Kärnten, Präsidentin);
Mag. Stefanie Rieser (DV Selbsthilfe Kärnten, Geschäftsführerin bis Oktober 2018);
Michaela Maier (DV Selbsthilfe Kärnten, Assistentin der Geschäftsführung)

Fachliche Expertise: Mag. Andrea Krassnig (Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung – www.andreakrassnig.at); Mag. Michael Maier (Klinischer Psychologe, Gesundheits- und Sportpsychologe)

Cover/Layout: designation – www.designation.at

Druck: Kreiner Druck

Nachdruck/Übernahme einzelner Abschnitte nur mit ausdrücklicher Genehmigung

© DV Selbsthilfe Kärnten, Klagenfurt 2018

Gefördert aus
den Mitteln der
Sozialversicherung

