



# Workshop

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen gestalten und koordinieren



# Herzlich Willkommen!

- Zu mir:
- Sonja Golinski
- Regionalbeauftragte des Inklusionsnetzwerkes Sachsen für Leipzig, Leipzig Land und Nordsachsen
- Projektmitarbeiterin bei der Ev. Arbeitsgemeinschaft für Familienfragen zur Redaktion der Datenbank „Fabisax“ , Familienbildungsangebote in Sachsen
- Yogalehrerin mit Faible für „besondere“ Zielgruppen, Rollifahrer\*innen, Menschen mit MS, Senioren und Hochsensible

A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, curved lines in shades of blue and grey originate from the left side and sweep across the slide towards the text.

# Zu Ihnen! Wer sitzt mit uns in einer Runde?

- ▶ Name und Organisation/Gruppe/Rolle in der Organisation/Gruppe
- ▶ Region/Ort
- ▶ Welches Erlebnis hat Sie in Ihrer Arbeit am stärksten berührt?

A dark blue arrow points to the right from the left edge of the slide. Several thin, dark blue lines curve downwards from the arrow's tip towards the list of needs.

# Bedarfe von Gruppen – jede Gruppe ist anders!

- Austausch
- Unterstützung
- Beratung
- Einfach mal mit jemandem Reden, der einen versteht
- Gemeinsame Unternehmungen
- Steht bei Ihnen ein Bedarf im Vordergrund?



# Wie gewinne ich neue Mitglieder? – Öffentlichkeitsarbeit!

## Bevor es losgeht

- Zielgruppe genau definieren und beschreiben – Wer soll in meine Gruppe kommen?  
Alter, Geschlecht, Interessen,
- Wie informiert sich meine Zielgruppe im Allgemeinen?

## Eigenen Ressourcen

- Wieviel Zeit kann ich für diese Aufgabe investieren?
- Will ich diese Aufgabe selber machen oder lieber an jemanden delegieren?
- Habe ich in der Gruppe jemand, der diese Aufgabe übernehmen könnte und möchte?
- Kann ich Aufgaben definieren und verteilen (z.B. Texte schreiben, Layout, Webseite gestalten bis zu Flyer verteilen)



# Öffentlichkeitsarbeit - Möglichkeiten

## Mögliche Medien

- **Print:** Flyer, Tageszeitung (Artikel, Leserbriefe, Anzeige), Wochenblätter, Aushänge in Institutionen, Zeitungen von Krankenhäusern, Krankenkassen, Stadtverwaltung (Amtsblatt, Publikationen für Senioren/Selbsthilfekontaktstellen etc.
- **Web:** Eigene Webseite, Facebook, Blog, Twitter, Instagram, Newsletter
- **Präsenz:** Selbsthilfeeinformativtage, Tage der offenen Tür bei interessanten Trägern und Veranstaltungen, eigene Veranstaltungen zu relevanten Themen



# Koordination von Gruppen

„ Wenn das Selbstwertgefühl **und** das  
Gemeinschaftsgefühl wachsen,  
entwickelt sich die Fähigkeit zur größten Hilfe:  
Der Hilfe zur Selbsthilfe“

Alfred Selacher, Schweizer Lebenskünstler



# Koordination von Gruppen

## „Hard Facts“

- Wer „führt“ die Gruppe und wer vertritt bei Bedarf?
- Wer ist für was zuständig?
- Kontinuität
- Planbarkeit – immer gleicher Termin (Turnus) und gleicher Ort
- Wie viel Flexibilität hält die Gruppe aus oder wie viel braucht sie auch, damit es nicht langweilig wird
- Kommunikation – sind die Wege klar geregelt?





# Koordination von Gruppen

„Soft facts“

- Wie sind die Rollen in der Gruppe verteilt – Kommunikator, Stimmungskanone, Kümmerer, Störenfriede etc.
- Wer kann gut mit wem?
- Wer braucht was, um sich gut zu fühlen?
- Wie werden Konflikte ausgetragen?



# Selbstreflektion und Blick auf die eigene Ressource!!!

- Was kann ich leisten?
- Ist die Situation im Augenblick so, dass sie mir gut tut?
- Bringt die Gruppe mir Energie oder zieht sie nur?
- Wie tanke ich meine Batterien wieder auf?
- Führe ich die Gruppe so, wie ich es mir vorgenommen habe?
- Ist das was ich denke, auch das, was die Gruppe will? Wie kann ich das überprüfen?
- Mit wem rede ich über meine Position und die Gruppenführung?



# Übergabe

- Fragen klären – Was ist mir wichtig? Warum habe ich die Gruppe gegründet/geleitet?
- Gruppe auf Nachfolger\*in ansehen – Wer könnte die Rolle perspektivisch übernehmen?
- Einarbeitungsphase vereinbaren
- Übergabe klar in der Gruppe kommunizieren
- Fakten: Adressen, Kontakte, Protokolle übergeben, Verträge ändern, wo ist Ansprechpartner veröffentlicht? Änderung mitteilen
- Und dann irgendwann auch wirklich LOSLASSEN



Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!