

Wenn Sie Fragen zur Gründung haben, können sie uns gerne anrufen!

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an unsere
Kontaktstellen in Hamburg:

Kontaktstelle Altona

Tel. 040 / 492 92 201

Gaußstraße 21, 22765 Hamburg

kissaltona@paritaet-hamburg.de

Mo und Di 14-18 Uhr, Mi 10-14 Uhr

Kontaktstelle Harburg

Tel. 040 / 300 87 322

Neue Straße 27, 21073 Hamburg

kissharburg@paritaet-hamburg.de

Di 10-14 Uhr und Do 14-18 Uhr

Kontaktstelle Mitte

Tel. 040 / 537 978 979

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

kissmitte@paritaet-hamburg.de

Mo 10-14 Uhr und Do 14-18 Uhr

Kontaktstelle Wandsbek

Tel. 040 / 399 26 350

Schloßstraße 12 / Eingang Claudiusstraße, 22041 Hamburg

kisswandsbek@paritaet-hamburg.de

Mo und Do 10-14 Uhr, Mi 14-18 Uhr

KISS Hamburg

Selbsthilfe-Telefon 040 / 39 57 67

Mo - Do 10 - 18 Uhr

www.kiss-hh.de

kiss@paritaet-hamburg.de

www.facebook.com/selbsthilfe.hamburg.KISS

KISS Hamburg Geschäftsstelle

Kreuzweg 7, 20099 Hamburg

Tel. 040/53 79 789-70

www.kiss-hhh.de

KISS Hamburg ist ein Angebot des

PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8, 22089 Hamburg

Tel. 040/41 52 01 0

www.paritaet-hamburg.de

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin)



Die Arbeit von KISS Hamburg wird finanziert von: Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz und Gesetzliche Krankenkassen.

KISS .
HAMBURG

Was ist eine Selbsthilfe- gruppe?



Abb.: Laura Laakso (Bearb.: F. Ormland)

KISS Hamburg
Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

<i>Selbstbetroffenheit</i>	In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die von Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen betroffen sind. Sie treffen sich als Expertinnen und Experten in eigener Sache bzw. als Angehörige Betroffener.
<i>Freiwilligkeit</i>	Für die Teilnahme an einer Gruppe entscheidet sich Jede und Jeder selbst und freiwillig.
<i>Selbstbestimmung</i>	Die Teilnehmenden bestimmen selbst, was und wieviel sie von sich in die Gruppe einbringen. Jede Gruppe bestimmt als Gemeinschaft für sich, wie sie die Gruppenarbeit und den Austausch gestalten will.
<i>Gleichberechtigung, Demokratieprinzip</i>	Alle sind gleichberechtigt und tragen als Einzelne die Verantwortung für das, was in der Gruppe geschieht.
<i>Gruppengröße</i>	Die Mitglieder bestimmen selbst, wie groß die Gruppe werden soll und aus welchem Personenkreis sie sich zusammensetzt (Empfehlung: 6-12 Menschen).
<i>Regelmäßigkeit, Kontinuität</i>	Regelmäßige Treffen befördern den Austausch untereinander und helfen ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis aufzubauen. Wir empfehlen mindestens ein- bis zweimal im Monat zusammen zu kommen. Hilfreich ist auch, wenn die Zusammensetzung der Gruppe nicht ständig wechselt.
<i>Vertraulichkeit, Verschwiegenheit</i>	Alles, was in der Gruppe besprochen wird, muss auch in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden.

Was ist für eine Selbsthilfegruppe noch wichtig?

<i>Unabhängigkeit</i>	Selbsthilfegruppen richten ihre fachliche und politische Arbeit ausschließlich an den Bedürfnissen und Interessen der Gruppenmitglieder und ihrer Angehörigen aus. Um glaubhaft die Interessen der Betroffenen vertreten zu können, darf die Gruppe sich nicht in Abhängigkeit von Firmen, Institutionen oder Behörden begeben.
<i>Räume</i>	Die Treffen sollten in neutralen Räumen stattfinden. Private Räume können den Nachteil haben, dass sich immer jemand als Gastgeber/in versteht und damit eine besondere Rolle bekommt. Bei Treffen in Gaststätten sollte eine gewisse Privatsphäre gegeben sein und kein Verzehrzwang bestehen.
<i>Kostenlosigkeit</i>	Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sollte kostenlos sein. Wenn doch geringe Kosten entstehen (z.B. für Räume, Porto, Telefon), werden sie von der Gruppe gemeinsam getragen.
<i>Finanzielle Förderung</i>	Die Förderung von gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen gehört zu den Pflichtaufgaben der gesetzlichen Krankenkassen. In Hamburg stellt auch die Stadt Geld für die Gruppenarbeit zur Verfügung. Diesen sogenannten Selbsthilfegruppen-Topf verwaltet KISS Hamburg und in diesem Rahmen werden die Gruppen auch zu finanziellen Fördermöglichkeiten beraten.

Welchen Sinn hat eine Selbsthilfegruppe?

Der Erfahrungsaustausch untereinander kann eine große Hilfe sein. Offene Gespräche mit Gleichbetroffenen entlasten und zeigen neue Wege auf.

Gegenseitige Unterstützung

Betroffene sind Expertinnen und Experten in eigener Sache. Das gemeinsame Erfahrungswissen trägt dazu bei Behandlungsangebote gezielter und oft auch kritischer zu nutzen als bisher.

Information und Aufklärung

Selbsthilfegruppen als Gemeinschaften von Menschen in ähnlichen Lebenssituationen fördern soziale Kontakte, geben Orientierung, neuen Halt und stärken das Selbstbewusstsein.

Kontakte, Selbstbewusstsein

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Betroffene und Angehörige, die eine Gruppe gründen wollen, brauchen ein Thema, den Wunsch nach Gemeinschaft und den Willen zum gemeinsamen Tun. Weiter braucht man den Mut zum ersten Schritt und oft auch Beharrlichkeit und Geduld.

Betroffene, Angehörige

KISS Hamburg bietet Gründungswilligen kostenlose Hilfe an, etwa bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei der Suche nach geeigneten Räumen, oder durch Beratung, wie Selbsthilfegruppen „funktionieren“ und wie Gruppenabende gestaltet werden können. Auf Wunsch werden neue Gruppen in der Gründungsphase von KISS begleitet.

Hilfe bei der Gründung

Welche Rechtsform hat die Selbsthilfegruppe?

Die meisten Selbsthilfegruppen sind informelle Gruppen. Hierfür ist keine besondere Rechtsform erforderlich. Im Laufe ihrer Entwicklung kann es aber für Gruppen sinnvoll werden, einen „eingetragenen Verein“ zu gründen und die Gemeinnützigkeit zu erlangen. Der Verein kann dann steuerabzugsfähige Spenden entgegennehmen und Mitglied in einem Wohlfahrtsverband werden.

Informell oder Verein

Was kann eine Selbsthilfegruppe nicht leisten?

Selbsthilfegruppen sind eine sinnvolle Ergänzung zu ärztlicher oder therapeutischer Behandlung. Sie sind kein Behandlungsersatz, und für Menschen in akuten Notsituationen ist die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe als einzige Hilfe nicht geeignet. Hier ist professionelle Unterstützung durch Ärzte/innen, einen Krisendienst oder eine Beratungsstelle angeraten.

Kein Ersatz professioneller Leistungen

Wenn Gruppen in Selbsthilfe übergeleitet werden sollen...

Wenn Ärzte/innen, Psychologen/innen oder Dritte Gruppen professionell anleiten und unterstützen, besteht die Möglichkeit, KISS für die Überleitung in eine Selbsthilfegruppe zu engagieren. Wir unterstützen dann die Menschen in Richtung Selbständigkeit.

Überleitung