

AUS ERFAHRUNGEN LERNEN

„Ein Orientierungsrahmen für die Gründung,
den Gruppenalltag und die Unterstützung
von Selbsthilfegruppen.“

SIGIS-Tipps 2006



Aus Erfahrungen lernen.

Ein Orientierungsrahmen für die Gründung,
den Gruppenalltag und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen

INHALT

Vorwort	3
Teil I Allgemeines zum Thema „Selbsthilfe in Gruppen“	5
• Selbsthilfegruppen – was ist gemeint?	6
• Gruppe macht stark: Aufbau, Arbeitsweise, Ziele	7
• „Leistungen“ von Selbsthilfegruppen	9
• Grenzen einer Selbsthilfegruppe	10
• Wirkungen von Selbsthilfegruppen	10
• Entstehung und Hintergrund der Selbsthilfebewegung	12
Teil II Gründung von und „Arbeiten“ in Selbsthilfegruppen	15
• Überlegungen vor der Gründung einer Selbsthilfegruppe bzw. vor der Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe	16
• Tipps zur Gründung einer Selbsthilfegruppe	16
• Gruppenregeln, die für einen positiven Gruppenverlauf wichtig sind	20
• „Arbeiten“ in Selbsthilfegruppen	21
• Schwierigkeiten und Probleme im Gruppenalltag	28
• Fragen der Finanzierung	29
Teil III Wissenswertes zum Thema Verein	31
• Was bedeutet „Rechtspersönlichkeit“?	33
• Erste Schritte zur Vereinsgründung	33
• Steuerpflicht des Vereins	38
• Haftung des Vereins	39
• Vereinsbehörden	39
• Kosten	40
Teil IV Selbsthilfegruppen brauchen Unterstützung	43
• Aufgabenprofil einer Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung	45
• ArGe Selbsthilfe Österreich	49
• Fonds Gesundes Österreich SIGIS	51
Literatur und Internetadressen	52
Anhang	55

Sehr geehrte(r) SelbsthilfeinteressentIn!

Die Selbsthilfe-Bewegung ist ein geschätzter und unverzichtbarer Teil des Gesundheitssystems und Ausdruck eines neuen Selbstbewusstseins von Betroffenen. Im Rahmen der Gruppen-Solidarität entwickeln die TeilnehmerInnen Eigeninitiative und Eigenverantwortung mit positivem Effekt: sie können mit ihrer Krankheit besser umgehen, wissen besser über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid, haben weniger Angst vor der Krankheit und erleben sich allgemein und gegenüber ÄrztInnen selbstbewusster.

Durch Ihren Wunsch, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, zeigen Sie ein hohes Maß an Engagement und Initiative und wir wollen Sie durch diese, gemeinsam mit der ArGe Selbsthilfe Österreich produzierte Broschüre unterstützen. Denn viele Personen vor Ihnen sind schon den Weg gegangen und wir wollen Ihnen diese Erfahrungen näher bringen.

Der Fonds Gesundes Österreich unterstützt die Selbsthilfebewegung zudem mit einer Vielzahl weiterer Aktivitäten:

- Gesundes Österreich: Acht Seiten unseres vierteljährlich erscheinenden Magazins beschäftigen sich mit Beiträgen zur Selbsthilfebewegung, News aus den regionalen Unterstützungsstellen sowie Erfahrungsberichten
- Die Selbsthilfe-Datenbank „SIGIS“ auf www.fgoe.org bietet einen aktuellen Überblick über die Selbsthilfegruppen und Dachverbände, alle 2 Jahre wird ein SIGIS-Verzeichnis gedruckt.
- Die Publikation „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“ beschreibt die positiven Veränderungen, die eine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe mit sich bringt.
- Das Selbsthilfe-Sekretariat ist Montag und Freitag von 9.00h bis 14.00h unter 01/895 04 00 – 25 Anlaufstelle für Selbsthilfe-Interessierte

Wir wünschen Ihnen bei Ihren Selbsthilfeaktivitäten viel Erfolg!



Dennis Beck
Geschäftsführer
Fonds Gesundes Österreich



Mag. Andrea Lins
SIGIS Projektleiterin
Fonds Gesundes Österreich

Sehr geehrte(r) SelbsthilfeinteressentIn!

Die vorliegende Broschüre richtet sich an Selbsthilfe-InteressentInnen und Selbsthilfegruppen-TeilnehmerInnen und bietet einen Orientierungsrahmen für die Gründung, den Gruppenalltag und die Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Der Inhalt ist keine theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema *Selbsthilfegruppen*, sondern ist als Zusammenfassung von Erfahrungen zu sehen, die in langjähriger Unterstützung von Selbsthilfegruppen gesammelt wurden. Ich bedanke mich an dieser Stelle bei Herrn Mag. Roland Moser (Selbsthilfekontaktstelle Steiermark) für die inhaltliche Aufbereitung dieser Broschüre.

Die Betroffenen und auch deren Angehörige müssen das Leben mit einer chronischen Erkrankung, Behinderung oder schwierigen Lebenssituation in einem langen und oft schmerzhaften Prozess erst erlernen. Dieser Lernprozess kann durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe positiv beeinflusst werden. Die steigende Zahl an Selbsthilfegruppen zeigt, dass für immer mehr chronisch kranke und/oder behinderte Menschen und auch deren Angehörige die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ein Weg ist, um das Leben mit der Krankheit so gut wie möglich zu erlernen und so trotz der schwierigen Situation ein gewisses Maß an Lebensqualität zu erhalten bzw. zu erlangen.

Das Motto vieler Selbsthilfegruppen lautet: *Gemeinsam sind wir stärker und gemeinsam können wir lernen, selbst etwas zu tun, selbst mit den Problemen fertig zu werden.* In diesem Sinne soll diese Broschüre dazu beitragen, dass Sie sich aktiv mit Ihrer Erkrankung, Behinderung oder schwierigen Lebenssituation auseinandersetzen und somit Mut fassen, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen bzw. eine Selbsthilfegruppe zu initiieren.

Viel Erfolg bei der Gründung „Ihrer“ Selbsthilfegruppe bzw. bei Ihren Selbsthilfeaktivitäten wünscht Ihnen



Mag. Monika Maier

*Geschäftsführerin des Dachverbandes Selbsthilfe Kärnten
und für die Funktionsperiode Okt. 2005 – Okt. 2007*

Sprecherin der ArGe Selbsthilfe Österreich



Allgemeines zum Thema „Selbsthilfe in Gruppen“



SELBSTHILFEGRUPPEN – WAS IST GEMEINT?

„Selbsthilfegruppen sind Versuche, aus eigener Betroffenheit heraus gemeinsam mit anderen eigene Wege bei der Bearbeitung eigener Probleme gehen zu lernen“ (Balke, 1988, S. 110).

Dieser Satz von Klaus Balke zeigt ganz deutlich, worum es in einer Selbsthilfegruppe geht. Menschen, die den Weg in eine Selbsthilfegruppe suchen, wollen ihre Probleme nicht mehr mit sich alleine ausmachen, sondern sie suchen den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen. Die TeilnehmerInnen wollen gemeinsam versuchen, ihre persönlichen Probleme zu lösen oder doch zu lernen, mit ihnen besser umzugehen. Sie gehen in die Selbsthilfegruppe, um sich selbst zu helfen – und nicht in erster Linie, um anderen zu helfen oder sich selbst in einem professionellen Sinne helfen zu lassen.

„Seit ich in die Gruppe gehe, fühle ich mich sicher und stark – so als hätte ich zu mir selbst gefunden!“

„Ohne meine Gruppe wäre ich schon tot!“

Teilnehmende einer Selbsthilfegruppe lösen sich aus der persönlichen Isolation und festigen dadurch ihre soziale Kompetenz. Damit wird ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortung gestärkt. Durch den regelmäßigen Erfahrungs- und Informationsaustausch werden sie zu „Experten in eigener Sache“ und können so einerseits neue Wege im Umgang mit der Erkrankung bzw. dem Problem finden, andererseits aber auch professionelle Hilfe gezielter und effizienter in Anspruch nehmen.

Das Besondere an einer Selbsthilfegruppe ist, dass alle Beteiligten sich eigenverantwortlich engagieren, ohne einen Experten oder eine Expertin, der/die sagt, was zu tun ist und dafür auch noch die Verantwortung übernimmt.

ALLE Teilnehmenden sind für das Funktionieren der Selbsthilfegruppe verantwortlich. Dafür ist eine **kontinuierliche** und **aktive** Mitarbeit erforderlich.

In einer Selbsthilfegruppe kommen sowohl das Selbsthilfe-Prinzip, d.h. Lösung von eigenen Problemen außerhalb der Familie mit oder auch ohne professionelle Hilfe, als auch das Gruppen-Prinzip, d.h. gemeinschaftliche Problembearbeitung, zum Tragen. Lösung von Problemen ohne professionelle Hilfe bedeutet aber nicht, dass Selbsthilfegruppen den Kontakt zu bzw. die Kooperation mit ExpertInnen ablehnen. Die Beziehung zwischen ExpertInnen und Selbsthilfegruppen ist aber eher durch ein partnerschaftliches und gleichberechtigtes Verhältnis gekennzeichnet. Die ExpertInnen sind nicht LeiterInnen der Selbsthilfegruppe, sondern – BegleiterInnen!

Selbsthilfegruppen arbeiten im gesundheitlichen und sozialen Bereich – die wichtigsten Themenfelder sind z.B.: chronische Erkrankungen, psychosoziale Probleme, Behinderungen, Suchterkrankungen und besondere soziale Situationen.

GRUPPE MACHT STARK: AUFBAU, ARBEITSWEISE, ZIELE

Mit dem Begriff *Selbsthilfegruppen* wird ein breites Spektrum verschiedener Selbsthilfe-Zusammenschlüsse bezeichnet. Sie unterscheiden sich in ihren Zielsetzungen, ihren Organisationsformen und in ihren Arbeitsweisen.

Zum besseren Verständnis der beiden wichtigsten Formen von Selbsthilfe-Zusammenschlüssen wird im Folgenden Aufbau, Arbeitsweise und Ziele von *Selbsthilfegruppen* und *Selbsthilfeorganisationen* näher beschrieben.

Selbsthilfegruppen sind überschaubare, lose Zusammenschlüsse von Menschen, die unter vergleichbaren Belastungen leiden und von denen sie entweder selbst oder als Angehöriger betroffen sind. Die Aktivitäten einer Selbsthilfegruppe sind auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, psychischen Problemen und/oder schwierigen Lebenssituationen ausgerichtet.

Selbsthilfegruppen haben die Selbständigkeit ihrer Mitglieder und gegenseitige Entlastung zum Ziel. Deshalb schaffen sie sich einen Arbeitsrahmen, in dem ein gleichberechtigtes Miteinander für alle Beteiligten möglich ist. Zu diesem Zweck arbeiten sie nach den Prinzipien der Freiwilligkeit, Eigenverantwortlichkeit, Gleichberechtigung und Gegenseitigkeit. Ihre Methode ist das regelmäßige Gruppentreffen ohne professionelle Leitung. Selbsthilfegruppen bieten meist keine Dienstleistungen an und orientieren sich in ihrer Arbeit ausschließlich an ihren persönlichen und gemeinsamen Bedürfnissen. Sie richten ihre Aktivitäten nach innen, in die Gruppe.

Selbsthilfegruppen sind gekennzeichnet durch

- die Betroffenheit, entweder selbst oder als Angehörige
- die Gruppengröße von sechs bis zwölf Personen
- die regelmäßigen Gruppentreffen, meist auf regionaler Ebene
- die Art der Teilnahme: freiwillig, regelmäßig und aktiv, gleichberechtigt
- die Orientierung der Gruppenarbeit an den Bedürfnissen der Betroffenen

Selbsthilfeorganisationen sind vereinsmäßig organisierte Zusammenschlüsse von Betroffenen, chronisch kranken oder behinderten Menschen, deren Angehörigen und verschiedenen Fachleuten (letztere z.B. in einem Beirat).

Im Unterschied zu einer Selbsthilfegruppe sind die Aktivitäten vielfach nach außen gerichtet, d.h. Ausübung einer wichtigen Lobby-Funktion, Interessenvertretung der Betroffenen, Einflussnahme auf die Gesundheits- und Sozialpolitik und die Versorgung, um die schwierige Situation der Betroffenen zu verbessern. Um diesem Aufgabenbereich gerecht zu werden, bauen Selbsthilfeorganisationen durchsetzungsfähige, hierarchisch organisierte Verbände auf, die oft auch bundesweit organisiert sind.

Der persönliche Beitrag der Betroffenen (über den Mitgliedsbeitrag hinaus) zum Geschehen innerhalb der Selbsthilfeorganisation hat nicht so eine große Bedeutung wie in einer Selbsthilfegruppe. Die Mitglieder einer Selbsthilfeorganisation können eher eine passive Haltung einnehmen, die Angebote jedoch dankbar in Anspruch nehmen!

Selbsthilfeorganisationen sind gekennzeichnet durch

- die Organisationsform „Verein“
- hohe Mitgliederzahl
- überregionale oft auch bundesweite Aktivitäten
- die Servicefunktion für Betroffene z.B. durch Bereitstellung von relevanten Informationen
- das Beratungsangebot für Betroffene
- die Ausübung einer wichtigen Lobby-Funktion
- die Interessenvertretung der Betroffenen
- einen hohen Anteil von Dienstleistungen auch für Nicht-Mitglieder z.B. in eigenen Beratungsstellen

Die Einteilung in Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ist freilich eine Vereinfachung, die nur zur groben Orientierung dienen kann. In der Realität gibt es zahlreiche Mischformen und Übergänge. So gibt es unter dem Dach von großen Selbsthilfeorganisationen lokale Selbsthilfegruppen z.B. die Österreichische Diabetikervereinigung, die Morbus Bechterew-Vereinigung, die Hepatitis Liga, der Epilepsie Dachverband Österreich, ...

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen ergänzen das traditionelle Versorgungssystem, indem sie Mängel und Lücken in der Versorgung aufzeigen und die Bedarfslagen und die Bedürfnisse der Betroffenen formulieren und in die entsprechenden Gremien einbringen.

In den nachfolgenden Ausführungen wird hauptsächlich der Begriff *Selbsthilfegruppe* verwendet und der Begriff *Selbsthilfeorganisationen* nur dann, wenn eine Differenzierung unbedingt notwendig erscheint.

„LEISTUNGEN“ VON SELBSTHILFGRUPPEN

Die in Selbsthilfegruppen erbrachten Leistungen erfüllen qualitativ wichtige Funktionen auf der Ebene unmittelbarer psychosozialer Hilfe-

stellungen, gesundheitlicher Orientierung, alltäglicher Lebensbewältigung und eigener Interessenvertretung.

Eine wesentliche „Leistung“ aller Selbsthilfegruppen ist, dass Selbsthilfegruppen-TeilnehmerInnen besser in der Lage sind, ihre Bedürfnisse und Anliegen zu artikulieren. Somit tragen sie zu einer bedürfnis- und kundenorientierten Entwicklung im Sozial- und Gesundheitsbereich bei – kontraproduktive Leistungen können somit eingespart werden! Das bedeutet eine qualitative Verbesserung des Gesundheits- und Sozialsystems.

GRENZEN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

- Selbsthilfegruppen sind keine Dienstleistungseinrichtungen, die beliebig und passiv konsumierbar sind. Von den Teilnehmenden ist eine aktive Mitarbeit gefordert.
- Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, sie können diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.
- Selbsthilfegruppen stellen keine Basisversorgung für die Bevölkerung dar, da die Existenz von Selbsthilfegruppen vom Engagement, den Möglichkeiten und Ressourcen ihrer Teilnehmenden abhängig ist. Sie sind daher auch nicht planbar und ebenso wenig einsetzbar als Ersatz für eine professionelle Versorgung.
- Selbsthilfegruppen sind keine „Beratungsstellen“. Wer nur eine fachliche Frage hat oder eine einmalige Auskunft wünscht, aber nicht selbst aktiv mitarbeiten kann oder möchte, sollte sich besser an ExpertInnen im Sozial- und Gesundheitsbereich oder an relevante Einrichtungen wenden.

WIRKUNGEN VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen hängt entscheidend von der konkreten Arbeitsweise und von den Zielen der Selbsthilfegruppe ab.

Generell kann aber gesagt werden, dass durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe folgende Wirkungen erzielt werden können:

- Rückgang von Symptomen im psychischen Bereich (Ängste, Depressionen, Kontaktstörungen)
- Besserung von psychosomatischen Beschwerden
- Verbesserung der Kenntnisse über die persönliche Erkrankung bzw. das persönliche Problem
- „ExpertInnen in eigener Sache“, wodurch professionelle Hilfe gezielter, kritischer und damit effizienter in Anspruch genommen werden kann
- Entdeckung neuer Wege im Umgang mit der Erkrankung bzw. dem Problem können gefunden werden
- Stärkung der sozialen Kompetenz – TeilnehmerInnen an einer Selbsthilfegruppe lösen sich aus der persönlichen Isolation. Damit wird ihre Selbständigkeit und Eigenverantwortung gefestigt!

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen – gerade wenn es um die Krankheitsbewältigung geht – ist unbestritten hoch und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Nicht zuletzt auch in der österreichischen Studie *„Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“*, die 1999 von Univ.-Prof. Dr. Herbert Janig (Universität Klagenfurt) im Auftrag vom Fonds Gesundes Österreich durchgeführt wurde.

Die Aufgabenbereiche einer Selbsthilfegruppe lassen sich auf Grund der Aussagen der befragten Selbsthilfegruppen-TeilnehmerInnen mit A-E-I-O-U beschreiben, d.h. die wesentlichen Aufgaben einer Selbsthilfegruppe sind: Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren und Unterhalten. Siehe S. 9/10 der Zusammenfassung der Wirkungsstudie!

Die Ergebnisse der Studie wurden in einer Broschüre zusammengefasst, die beim Fonds Gesundes Österreich – SIGIS (Telefon: 01/8950400-25, e-mail: sigis@fgoe.org, <http://www.fgoe.org/aktivitaeten/selbsthilfe>) erhältlich ist.

ENTSTEHUNG UND HINTERGRUND DER SELBSTHILFEBEWEGUNG

Die Idee der Selbsthilfe ist modern, historisch gesehen aber nicht neu. So finden sich Formen der Selbsthilfe bereits in mittelalterlichen Gilden und auch die Gründung von Genossenschaften in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hat ihre Wurzeln in der gemeinsamen Selbsthilfe von Betroffenen, die Schwierigkeiten und soziale Notlagen aus eigener Kraft bewältigen wollten.

Ende des 19. Jahrhunderts bildeten sich die ersten großen Betroffenenverbände im Gesundheits- und Behindertenbereich, indem sich unter anderem Blinde und Schwerhörige zu Interessengemeinschaften zusammenschlossen.

Als Beginn der modernen Geschichte der Selbsthilfegruppen wird meist das Jahr 1935 genannt, als in den USA die ersten Gruppen der Anonymen Alkoholiker gebildet wurden. Daraus entstand eine weltweite Bewegung von Anonymen Gruppen, die noch heute nach dem 12-Schritte-Programm arbeiten.

Unmittelbar nach dem Ende des 2. Weltkrieges gab es sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch in Österreich erneut eine Gründungswelle von Betroffenenverbänden. Es entstanden vor allem Kriegsofferverbände, die eine wichtige Funktion im Ringen um die gesellschaftliche Eingliederung und um die Rechts- und Versorgungsansprüche einnahmen.

Angesichts vielfältiger Versorgungslücken kam es in den 50er- und 60er-Jahren in der Bundesrepublik Deutschland zur Gründung von Organisationen für Behinderte und chronisch Erkrankte durch Betroffene und vor allem durch Angehörige.

Ab dem Ende der 70er-Jahre hat sich in Österreich – in der Bundesrepublik Deutschland schon früher – eine Form der Selbsthilfe entwickelt, welche die psychosozialen Aspekte der jeweiligen Problematik in den Mittelpunkt stellt und deren Charakteristikum kleine, informelle Gruppen von 8 – 12 Personen ist: **SELBSTHILFEGRUPPEN**.





Gründung von und „Arbeiten“ in Selbsthilfegruppen



ÜBERLEGUNGEN VOR DER GRÜNDUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Damit die Gründung einer Selbsthilfegruppe nicht zu einer zusätzlichen Belastung in einer schwierigen Situation wird, sind folgende Fragestellungen zu überlegen:

- Bin ich in der Lage und möchte ich mich für einen längeren Zeitraum kontinuierlich, selbständig und aktiv an der Arbeit in einer Selbsthilfegruppe beteiligen?
- Ist mein gesundheitlicher bzw. psychischer Zustand so stabil, dass ich Schwierigkeiten - mit Unterstützung der anderen - aus eigener Kraft überwinden kann?
- Ist es wirklich meine eigene Entscheidung – versucht jemand mich zu drängen, zu überreden oder will mich jemand abhalten?
- Wem will ich helfen: mir oder den anderen oder mir und den anderen?
- Reichen meine sozialen Fähigkeiten (z.B. Kommunikation, Toleranz) aus, um mit den anderen Selbsthilfegruppen-TeilnehmerInnen kommunizieren zu können?
- Kann ich meine Situation selbst so weit akzeptieren, dass ich mich den anderen TeilnehmerInnen öffnen bzw. mitteilen kann?
(vgl. Moos-Hofius, 1991, S. 43 – 57)

TIPPS ZUR GRÜNDUNG EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Wenn Sie den Entschluss gefasst haben, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist die Kontaktaufnahme mit einer regionalen, themenübergreifenden Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung (Selbsthilfe-Dachverband bzw. Selbsthilfe-Kontaktstelle – und Selbsthilfe-Servicestelle – Adressen im Anhang) sicherlich sehr hilfreich und empfehlenswert. Die MitarbeiterInnen informieren einerseits über die Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen und unterstützen auch die Gründungsphase z.B. durch Begleitung der ersten Gruppen-

treffen. Das Unterstützungsangebot der Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen wird im Teil IV noch näher beschrieben.

In der Gründungsphase sind im Wesentlichen drei Schritte von großer Bedeutung: *Klärung der eigenen Erwartungen, Suche nach Gleichbetroffenen, das erste Gruppentreffen*

Klärung der eigenen Erwartungen

Bevor Sie sich mit der Gründung einer Selbsthilfegruppe auseinandersetzen, ist es notwendig, die eigenen Erwartungen, die Sie zur Gründung einer Selbsthilfegruppe motiviert haben, für sich selbst zu klären. Je gründlicher die Auseinandersetzung mit den eigenen Erwartungen geschieht, desto weniger Enttäuschungen wird es geben. Bei dieser Klärung können Ihnen die MitarbeiterInnen der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen mit ihren vielfältigen Erfahrungen hilfreich zur Seite stehen.

Versuchen Sie schon möglichst früh ein oder zwei Betroffene zu finden, die mit Ihnen gemeinsam die Gründung angehen: So tragen Sie die Last gemeinsam und vermeiden die Gefahr der Überlastung!

Suche nach Gleichbetroffenen

Bei der Suche nach Betroffenen, die an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen wollen, sind unterschiedliche Vorgangsweisen möglich:

- ExpertInnen (ÄrztInnen, SozialarbeiterInnen, TherapeutInnen) von der Gruppengründung informieren,
- Informationsblatt an verschiedenen Anschlagtafeln z.B. in Arztpraxen, Apotheken, Volkshochschulen, Gesundheitsämtern aber auch im Supermarkt anbringen oder
- in den lokalen Medien (Tageszeitungen, Monatszeitschriften) einen kurzen Presstext veröffentlichen,
- die Möglichkeiten des Internet (z.B.: Betroffenensuche in Gesundheitsservern) nutzen!

Wenn Sie es wünschen, besteht auch die Möglichkeit, auf Presseaussendungen bzw. auf Plakaten als Kontaktadresse die Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung anzugeben. Dadurch kann vermieden werden, dass Sie „rund um die Uhr“ von InteressentInnen angerufen werden, die sich aber oft gar nicht für die Selbsthilfegruppe interessieren, sondern nur eine einmalige Information oder ein „Patentrezept“ für ihr Problem haben wollen.

Die MitarbeiterInnen der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sind Ihnen bei der Suche nach Gleichbetroffenen gerne behilflich (vergessen Sie nicht zu vereinbaren, wer was macht!) und stellen auch ihre Erfahrungen zur Verfügung.

Das erste Gruppentreffen

Wenn sich genügend InteressentInnen (8 bis 12 Personen) gemeldet haben, werden der Termin für das erste Gruppentreffen festgelegt und die Einladungen ausgeschickt. Auf Wunsch kann auch die Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung zum Gruppentreffen einladen. Beim Gruppentreffen ist dann eine/ein Selbsthilfe-Unterstützende/r anwesend, die/der die TeilnehmerInnen begrüßt und das erste Gruppentreffen strukturiert. Das kann gerade in der Anfangsphase recht hilfreich sein, denn meist orientieren sich die GruppenteilnehmerInnen am Initiator/an der Initiatorin der Selbsthilfegruppe und drängen sie/ihn auch in die Leiterrolle (bei zwei InitiatorInnen verringert sich diese Gefahr). In dieser Situation entscheidet sich, ob die Verantwortung für die Gruppe mit den anderen Teilnehmenden geteilt werden kann oder nicht. Gelingt es nicht, das Gefühl gemeinsamer Verantwortung zu erzeugen, wird es erfahrungsgemäß zukünftig schwierig sein, die Teilnehmenden zur kontinuierlichen und aktiven Mitarbeit zu motivieren.

Im Mittelpunkt des ersten Gruppentreffens steht zum einen das Kennenlernen der einzelnen TeilnehmerInnen und deren Erwartungen an die Selbsthilfegruppe und zum anderen auch die äußeren Rahmenbedingungen wie z.B. wie oft und wo soll sich die Gruppe treffen, wie groß soll die Gruppe sein usw.

Nach der Vorstellungsrunde werden vom/von der Selbsthilfe-Unterstützenden Informationen zur Gruppenarbeit zur Verfügung gestellt, Verständnisfragen beantwortet und die wichtigsten Gruppenregeln, die alle Teilnehmenden in schriftlicher Form erhalten, erläutert. Dann wird noch gemeinsam mit den Teilnehmenden ein Termin für das nächste Treffen vereinbart. Danach sollte der/die Selbsthilfe-UnterstützerIn das Gruppentreffen verlassen. Die TeilnehmerInnen können erleben, dass sie auch ohne fremde Hilfe miteinander reden und sich austauschen können.

Die innere Struktur, die für den Fortbestand der Selbsthilfegruppe wichtig ist und die auch die Art und Weise festlegt, wie die TeilnehmerInnen in der Selbsthilfegruppe miteinander kommunizieren, wird in den folgenden Gruppentreffen besprochen.

In der Anfangsphase der Gruppe ist auch eine professionelle Anleitung möglich, die aber zeitlich begrenzt ist, damit die Selbsthilfegruppe ihre eigene Arbeitsweise entwickelt und selbstbestimmt arbeiten kann.

Überlegungen vor der Teilnahme an einer bestehenden Selbsthilfegruppe

Um in eine bestehende Selbsthilfegruppe gehen zu können, benötigen Sie keinen Eignungstest! Wesentlich ist Ihre innere Einstellung und Klarheit, nämlich:

- Sie sind bereit, über sich, Ihre Stärken, Schwächen, Schwierigkeiten und Sehnsüchte zu sprechen!
- Sie haben das gleiche Thema wie die anderen und wollen miteinander daran arbeiten!
- Sie glauben daran, dass Veränderungen aus eigener Kraft gemeinsam mit anderen möglich sind!

UND: Sie müssen wissen, ob es zu Ihrem Thema eine Selbsthilfegruppe gibt! Um das zu erfahren, setzen Sie sich bitte mit der Selbsthilfeunterstützungseinrichtung Ihres Bundeslandes in Verbindung bzw. schauen Sie im Selbsthilfegruppenverzeichnis oder im Internet nach!

Es empfiehlt sich, dass Sie mindestens fünf bis sechs Mal an den Gruppentreffen teilnehmen sollten, um entscheiden zu können, ob die Selbsthilfegruppe für Sie Sinn macht oder nicht!

GRUPPENREGELN, DIE FÜR EINEN POSITIVEN GRUPPENVERLAUF WICHTIG SIND

Nachfolgend angeführte Gruppenregeln sind als Anregung zu verstehen. Sie können von den Selbsthilfegruppen-Teilnehmenden gemeinsam verändert, ergänzt oder überarbeitet werden.

- Zugang zur Selbsthilfegruppe ist die eigene Betroffenheit, entweder als direkt Betroffene/r oder als Angehörige/r
- Jede/r Teilnehmende ist ExpertIn in **eigener** Sache und nicht ExpertIn für die anderen Teilnehmenden.
- Selbsthilfegruppen-Teilnehmende werden mit ihrer individuellen Krankheitserfahrung in der Gruppe akzeptiert und sind für sich selbst verantwortlich.
- Alle Teilnehmenden sind gleichberechtigt. Trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten für die Organisation und Koordination der Gruppentreffen und anderer Aktivitäten.
- Die Gruppe trifft sich regelmäßig für anderthalb bis zwei Stunden.
- Die Teilnehmenden kommen pünktlich und regelmäßig zu den Gruppentreffen. Wer verhindert ist, meldet sich bei einem anderen Gruppenmitglied ab.

- Was in der Gruppe besprochen wurde, wird niemals nach außen getragen.
- Selbsthilfegruppen-Teilnehmende sprechen von sich selbst und nicht über andere bzw. Abwesende. Sie benutzen daher die „ich“-Form und vermeiden die „man“-Form.
- Aktives Zuhören ist die Grundlage, um andere richtig verstehen zu können. Niemanden unterbrechen.
- Erfahrungen weitergeben, aber keine Ratschläge! Die Teilnehmenden sprechen nur von den **eigenen** Erfahrungen und das Gruppentreffen dient dazu, einander zu helfen, **eigene** Entscheidungen und Lösungsstrategien zu finden. Die Umsetzung dieser „Gruppenregel“ erweist sich in der Praxis oft als recht schwierig und daher könnte ein Leitspruch für die Gruppenarbeit sein:

Würde ich Dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was Du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge. Aber wenn Du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst Du diese Antworten wirklich besitzen. Sie werden Deine Antworten sein, die Du festhalten kannst, und Du wirst vielmehr an sie glauben, weil Du sie selbst herausgefunden hast. (Autor unbekannt)
- Eine „Blitzlichtrunde“ am Anfang und am Ende des Gruppentreffens ist eine gute Möglichkeit, um die Befindlichkeit der Teilnehmenden zu erfahren. Da die Blitzlichtrunde ein wesentliches Element der Gruppentreffen ist, wird es nachfolgend noch eingehender beschrieben.

„ARBEITEN“ IN SELBSTHILFEGRUPPEN

Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen und Vorsitzende von Selbsthilfeorganisationen stellen an die eigene Person häufig sehr hohe Ansprüche. Sie wollen den gestellten Aufgaben gerecht werden, zuverlässig die Aufgaben bewältigen und sich nicht unterkriegen lassen. Durch das selbstlose Engage-

ment in der Selbsthilfegruppe wird die schwierige Situation oft erst gar nicht bewusst und so kann auch die Erfahrung „die Gruppe vermag mehr als der Einzelne“ gar nicht genutzt werden.

Selbsthilfgruppenmitglieder erwarten oftmals ein „Patentrezept“ für das Funktionieren ihrer Selbsthilfegruppe. Leider gibt es keine fertigen Lösungen und Rezepte und auch keine guten Ratschläge. Das gute Gelingen einer Selbsthilfegruppe hängt von verschiedenen Kriterien ab und oft wächst schon durch die Übernahme von scheinbar banalen Funktionen wie z.B. das Abholen des Schlüssels für den Gruppenraum das Gefühl der gemeinsamen Verantwortung – diese ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Arbeit in Selbsthilfegruppen.

Da es den Rahmen dieser Broschüre sprengen würde, auf alle Fragen und Situationen, die sich aus dem Gruppenalltag ergeben, einzugehen, werden nachfolgend einige Themen aufgezeigt, welche die Gruppenarbeit erleichtern können.

„Blitzlichtrunde“ am Anfang und am Ende der Gruppentreffen

Durch die Blitzlichtrunde am Beginn des Gruppentreffens können die Teilnehmenden kurz schildern, wie es ihnen seit dem letzten Treffen ergangen ist, wie sie sich gerade fühlen und ob sie über ein bestimmtes Thema sprechen möchten. Am Ende der Blitzlichtrunde entscheiden die Teilnehmenden gemeinsam, welches Thema besprochen wird.

Die Erfahrungen bestehender Selbsthilfegruppen haben gezeigt, dass sich eine Blitzlichtrunde, auch am Ende des Gruppentreffens, als sehr hilfreich erwiesen hat. Die Teilnehmenden erhalten dadurch Gelegenheit, sich den anderen mitzuteilen, mit welchen Eindrücken sie das Gruppentreffen verlassen, wie sie das Gruppentreffen erlebt haben, welche Gefühle sie mit nach Hause nehmen und worüber sie vielleicht noch gerne gesprochen hätten. Diese Anhaltspunkte können dann beim nächsten Gruppentreffen zum Thema werden.

Für das Blitzlicht am Ende des Gruppentreffens gelten die gleichen Regeln wie für das Blitzlicht am Anfang des Gruppentreffens: Die TeilnehmerInnen fassen sich kurz, niemand wird unterbrochen; die Wortmeldungen werden nicht kommentiert.

Integration von neuen GruppenteilnehmerInnen

Neue Teilnehmende sichern zwar den Weiterbestand und die Weiterentwicklung der Gruppe, sie bringen aber auch zahlreiche Probleme mit sich. Häufig wird der Informationsmangel der neuen Teilnehmenden von den langjährigen Teilnehmenden als besonders belastend erlebt. Sie haben plötzlich das Gefühl, auf der Stelle zu treten und wieder von vorne beginnen zu müssen.

Natürlich haben sich die meisten bestehenden Selbsthilfegruppen bereits Strategien zurechtgelegt, wie sie neue Teilnehmende in die Gruppe aufnehmen können. Eine Möglichkeit ist, mit dem/der InteressentIn einen Termin vor dem Gruppentreffen zu vereinbaren, um einerseits über die Arbeitsweise und die Zielsetzung der Gruppe zu informieren und andererseits wichtige Fragen bereits im Vorfeld abzuklären.

Eine weitere Möglichkeit ist, den/die InteressentIn gleich zu einem Gruppentreffen einzuladen und nach dem Treffen entweder persönlich oder telefonisch Kontakt aufzunehmen, um ungeklärte Fragen bzw. Anfangsschwierigkeiten besprechen zu können.

In bestimmten Phasen der Gruppenarbeit z.B. wenn Konflikte zu bearbeiten sind, erweist es sich als günstiger, keine neuen Gruppenteilnehmenden aufzunehmen. Erfahrungsgemäß fällt diese Entscheidung schwer, da die Gruppenteilnehmenden aus eigener Erfahrung wissen, wie wichtig die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für sie selbst war (vgl. Moos-Hofius, 2000, S. 43).

Grundsätzlich müssen sich neue Teilnehmende in die bewährte Struktur der Selbsthilfegruppe einfügen und sich mit der Zielsetzung identifizieren. Das Einleben in ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gewohn-

heiten und Umgangsformen ist ein Prozess, der von allen Beteiligten – sowohl von der Kerngruppe, als auch von den Neuhinzugekommenen – unterstützt werden muss.

Praktische Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen

Um Betroffenen den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe zu erleichtern bzw. um auf Missstände oder auf Aktivitäten der Selbsthilfegruppe aufmerksam zu machen, ist die Öffentlichkeitsarbeit ein aktuelles Thema in Selbsthilfegruppen. Nachfolgend ein kurzer Überblick über verschiedene Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit.

Zwei Überlegungen, die bei der Auswahl der geeigneten Form der Öffentlichkeitsarbeit wichtig sind, sollten unbedingt angestellt werden:

- Welche vorrangige Absicht verbindet sich mit der geplanten Aktion?
- Welche Zielgruppe soll damit erreicht werden?

Eine weitere Überlegung betrifft die personellen und finanziellen Ressourcen der Selbsthilfegruppe:

- Steht hauptamtliches Personal zur Verfügung?
- Wieviel Zeit können ehrenamtlich tätige Mitglieder für die Erledigung der anfallenden Arbeit aufbringen?
- Welche finanziellen Mittel sind für die geplante Öffentlichkeitsarbeit vorhanden?

Da es nicht möglich ist, an dieser Stelle auf sämtliche Formen und Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit einzugehen, werden nachfolgend einige besonders für Selbsthilfegruppen geeignete und in der Praxis bewährte Mittel der Öffentlichkeitsarbeit dargestellt.

• Pressearbeit

Pressearbeit ist eine kontinuierliche Aufgabe und die zeitliche Planung spielt dabei eine große Rolle, da sowohl die Pressemitteilung (z.B. Terminankündi-

gungen) als auch der Presseartikel rechtzeitig an die Redaktionen geschickt werden müssen. Als günstig hat sich bei Pressemitteilungen ein Vorlauf von zwei bis vier Tagen erwiesen, bei Presseartikeln etwas länger. Sehr hilfreich kann ein persönlicher Kontakt zu einem Journalisten vor Ort sein. Nutzen Sie die festen Rubriken für Termine und Veranstaltungen in den Medien vor Ort (Veranstaltungskalender), da diese zumeist kostenlos sind!

Presseartikel sollten die „fünf großen W's“ enthalten:

Wer?, Was?, Wann?, Wo?, Warum? Den gewünschten Text schickt man an die Redaktion, mit Angabe einer Kontaktadresse und des Termins, wann der Beitrag spätestens erscheinen soll.

Einige Grundregeln sollten beim Verfassen des Textes berücksichtigt werden: Das Wichtigste steht am Anfang des Textes, da mit den ersten Zeilen das Interesse des Lesers geweckt werden muss. Im weiteren Text folgen dann nähere Umstände und schließlich auch Einzelheiten der Information, so dass gegebenenfalls vom Schluss her gekürzt werden kann und der Rest immer noch alle wichtigen Informationen enthält. Günstig ist auch, wenn der Beitrag einen aktuellen „Aufhänger“ hat und mit aktuellem Zahlenmaterial unterlegt ist.

Pressegespräch: Wenn die Gruppe gern „größer“ in der Zeitung auf sich aufmerksam machen möchte, können Journalisten verschiedener Zeitungen zu einem Pressegespräch eingeladen werden.

Bei der Terminfestlegung ist darauf zu achten, dass der Termin nicht zu einer Zeit stattfindet, zu der sowieso sehr viele Nachrichten anfallen. Die Überlegung, das Pressegespräch eventuell in die „Saure-Gurken-Zeit“ z.B. Sommerloch zu verlegen, hat sich oft als recht günstig erwiesen. Das Pressegespräch sollte am späten Vormittag stattfinden, da Journalisten häufig noch spät abends arbeiten und daher ungern vor 10 Uhr morgens einen Termin wahrnehmen. Aus der Einladung an die Zeitungsredaktionen muss klar hervorgehen, warum sich das Kommen der Journalisten lohnt.

Als äußerst hilfreich bei Pressegesprächen hat sich die Vorbereitung eines sogenannten *Waschzettels* erwiesen, auf dem neben dem Namen der Ansprech-

partner die wichtigsten Informationen, die durch das Pressegespräch vermittelt werden sollen, zusammengefasst sind (Achtung auf die 5 W's).

Da Journalisten oft wenig Zeit haben, hilft dieser Waschzettel beiden Seiten: Die Gruppe kann einigermaßen sicher sein, dass die zentralen Informationen auch richtig ankommen und die Journalisten nicht alles mitschreiben müssen. Deshalb wird der Waschzettel auch zu Beginn eines Pressegesprächs verteilt und nicht am Ende.

Besonders wichtig ist, dass die Zielvorstellungen vorher in der Gruppe genau abgeklärt werden, um der Presse gegenüber eine einheitliche Linie zu präsentieren und nicht unterschiedliche Meinungen nach außen zu tragen.

Beachte: Es sollte sich immer um ein wichtiges Thema handeln, denn die Zeit der JournalistInnen ist sehr beschränkt!

• Informationsblatt

Eine Form der Informationsweitergabe, die von Selbsthilfegruppen bzw. Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in Eigenregie hergestellt werden kann, ist ein **Informationsblatt**. Es enthält die wichtigsten Informationen über die Gruppe (Thema, Ziel, Arbeitsweise, Termine) und dient zum gezielten Auslegen an öffentlichen Stellen (z.B. Krankenhäuser, Krankenkassen, Apotheken, Gesundheitsämter) und kann auch im Gespräch mit InteressentInnen als „Visitenkarte“ mitgegeben werden. Bei der Gestaltung ist auf eine sinnvolle Gliederung zu achten, d.h. nicht zuviel Text, sondern lieber das Wichtigste kurz und übersichtlich.

• Website

Immer häufiger präsentieren sich auch kleine Selbsthilfegruppen im weltweiten Netzwerk, machen auf diese Weise auf sich aufmerksam. Vorteile dieser Form der Präsentation (Webpräsenz) sind die geringen Kosten und die Aktualität der Informationen.

Die Einrichtung einer Website ist heute schon relativ einfach geworden, Rat und Unterstützung finden Sie bei den einschlägigen Firmen, den Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, aber auch bei großen Tageszeitungen, die ein spezielles Service für gemeinnützige Organisationen anbieten. Wenn Sie eine Website haben, dann empfiehlt es sich mit KooperationspartnerInnen und

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen gegenseitige Links zu vereinbaren. Das erhöht die Chancen der gezielten Wahrnehmbarkeit.

- **Newsletter**

Ein Newsletter ist ein meist regelmäßig erscheinendes Mitteilungsblatt auf elektronischer Basis. Informationen werden per e-mail an eine Gruppe von EmpfängerInnen (z.B.: Gruppenmitglieder, gleiche/ähnliche Selbsthilfegruppen) versandt. Vorteile sind: es entfallen Druck- und Versandkosten, schnelle Informationsübermittlung. Benachteiligt sind jene, die keinen Internet-Anschluss haben. Gefahr: eine Newsletter-Inflation verringert die Aufmerksamkeit bzw. Wahrnehmungsfähigkeit der EmpfängerInnen!

- **Eigene Zeitung**

Mehr Aufwand – sowohl finanziell als auch personell – erfordert die regelmäßige **Herausgabe einer eigenen Zeitung**. Sie kommt deshalb auch eher für Selbsthilfeorganisationen in Frage. In einer regelmäßig erscheinenden Publikation können Selbsthilfeorganisationen die vom Thema Betroffenen bzw. InteressentInnen über die neuesten Entwicklungen, über medizinische Forschungsergebnisse oder Gesetzesänderungen sowie über den Stand der wissenschaftlichen Diskussion zum Thema, über Veranstaltungen usw. am Laufenden halten.

- **Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen**

Im Rahmen öffentlicher Veranstaltungen z.B. Gesundheitsmessen, haben InteressentInnen die Möglichkeit zum Gespräch mit VertreterInnen der Selbsthilfegruppe und zur Klärung ihrer Fragen. Weiters kann am Stand Informationsmaterial zum Thema der Gruppe ausgelegt werden. Eine Teilnahme muss aber sehr gut überlegt werden, da die ständige Anwesenheit von kompetenten AnsprechpartnerInnen für die VertreterInnen der Selbsthilfegruppe sehr anstrengend sein kann.

- **Vorträge**

Vortragsveranstaltungen sind eine gute Möglichkeit, um zu einem bestimmten Thema betroffene Menschen anzusprechen, die zunächst nicht auf die Idee

kämen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Wenn der Kontakt bei der Veranstaltung dann aber hergestellt ist, lassen sich diese Menschen häufig doch zur Teilnahme an einem Gruppentreffen motivieren, auch wenn sie zunächst nur durch die Ankündigung eines interessanten Referenten „angelockt“ wurden.

Da Selbsthilfegruppen in der Regel nur über geringe finanzielle Mittel und über keine hauptamtlichen MitarbeiterInnen verfügen, sind die Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit begrenzt. Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit ist deshalb auch eine der zentralen Aufgaben der Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in den Bundesländern (siehe Teil IV).

SCHWIERIGKEITEN UND PROBLEME IM GRUPPENALLTAG

In jeder Gruppe – nicht nur in einer Selbsthilfegruppe – wird es unterschiedliche Erwartungen geben, die zu Konflikten führen können.

Konflikte können sich dadurch ergeben, dass nach einer Zeit gemeinsamer Arbeit die ursprünglichen gemeinsamen Ziele der Teilnehmenden in Frage gestellt werden oder die Gruppenarbeit kann durch persönliche Konflikte zwischen Gruppenmitgliedern blockiert sein.

In solchen Krisensituationen kann es für die Selbsthilfegruppe hilfreich sein, sich Unterstützung von außen zu holen, da Personen, die nicht in das Gruppengeschehen eingebunden sind, Störungen leichter wahrnehmen können. Deshalb bieten viele Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen personelle oder finanzielle Hilfestellungen an, die Selbsthilfegruppen bei Bedarf abrufen können. Ziel dieser Intervention ist nicht die Lösung von Einzelproblemen, sondern die Lösung der Gruppenprobleme, damit die gemeinsame Arbeitsfähigkeit verbessert bzw. wiederhergestellt werden kann. Gemeinsam mit der Gruppe können Lösungsstrategien erarbeitet und die weitere Vorgangsweise besprochen werden.

Ein erfolgreicher Umgang mit Konflikten und Widersprüchen innerhalb der Gruppe kann dazu beitragen, dass die Gruppe stärker zusammenhält, die Gruppenauflösung verhindert wird und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung geschaffen werden.

Fortbildung für Selbsthilfegruppen

Sie werden mit Ihren Schwierigkeiten, Problemen und Fragen nicht alleine gelassen. Seit einigen Jahren bieten die Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich Fort- und Weiterbildungsseminare für Selbsthilfegruppen zu Themen wie: Arbeiten in Selbsthilfegruppen, Öffentlichkeitsarbeit, Vereinsrecht, Internet und Gestaltung einer Homepage, etc. Mit Ihren Wünschen und Anliegen bestimmen Sie diese Angebote mit! Nutzen Sie diese Möglichkeiten und setzen Sie sich mit Ihrer Unterstützungseinrichtung in Verbindung!

Fragen der Finanzierung

Für sämtliche Aktivitäten, Handlungen, Maßnahmen etc. werden Mittel benötigt. Manches kostet Geld! So ist es auch bei Selbsthilfeaktivitäten. Deswegen ist es ratsam, Fragen der erforderlichen oder vermuteten (Geld-)Mittel rechtzeitig zu überlegen – damit es nicht hinterher zu einem bösen Erwachen kommt! Denn jedes Telefonat, jeder Brief kostet Geld.

Dennoch: Finanzierungsfragen dürfen nicht von einer Gruppengründung abhalten!

Zudem gibt es vielfältige Formen der Geldbeschaffung: kostenlose Unterstützung (durch Institutionen, Firmen, Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, Personen, ...), Spenden, freiwillige Beiträge der Gruppenmitglieder, Einnahmen aus Veranstaltungen und Aktivitäten, Sponsorgelder und Subventionen der öffentlichen Hand – diese Aufzählung ist nicht vollständig!

Beraten Sie sich rechtzeitig mit den MitarbeiterInnen der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen – es lohnt sich!



Wissenswertes zum Thema Verein



Ein wichtiges Kriterium für die Entscheidung, welche Organisationsform – Selbsthilfegruppe als loser Zusammenschluss oder Selbsthilfeorganisation als vereinsmäßig organisierter Zusammenschluss – gewählt wird, ist grundsätzlich die Zielsetzung der Gruppe. Wird primär eine Veränderung der persönlichen Lebenssituation angestrebt, d.h. sind die Aktivitäten eher nach innen orientiert, wird die Überlegung einer Vereinsgründung nicht notwendig sein. Sind die Selbsthilfe-Aktivitäten aber eher nach außen orientiert, z.B. Interessenvertretung, Mitwirkung und Einflussnahme auf sozial- und gesundheitspolitischer Ebene sowie auf die Versorgung, ist sicherlich eine Vereinsgründung zu überlegen.

Ein weiterer Aspekt für die Vereinsgründung ist die Tatsache, dass Spender unter bestimmten Voraussetzungen Spenden an Vereine als Steuerabsetzposten geltend machen können. Die Richtlinien für die einkommensteuerliche Anerkennung derartiger Zuwendungen werden von der Finanzverwaltung festgelegt. Besonderer Wert wird dabei auf die Gemeinnützigkeit und Wissenschaftlichkeit gelegt. Einmal im Jahr veröffentlicht das Bundesministerium für Finanzen den als begünstigt anerkannten Empfängerkreis (Vereine) im Amtsblatt der österreichischen Finanzverwaltung. Eine aktuelle Liste der Vereine finden Sie auf der Homepage des Bundesministeriums für Finanzen unter www.bmf.gv.at/steuern/fachinformation/einkommensteuer/absetzbarespenden.

Zu berücksichtigen ist allerdings, ob der Erfolg den relativ hohen Aufwand rechtfertigt – dies sollte vorher genau überlegt werden!

In diesem Abschnitt finden Sie einen Orientierungsrahmen, der Ihnen die Vereinsgründung erleichtern und Antworten auf die damit im Zusammenhang stehenden Fragen geben soll. Erwarten Sie bitte keine umfassenden Informationen zu allen Aspekten eines Vereines und Lösungsansätze für alle Probleme, die sich im Laufe eines Vereinslebens einstellen könnten. Bei spezifischen Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an die zuständige Vereinsbehörde (Adressen siehe Anhang).

WAS BEDEUTET „RECHTSPERSÖNLICHKEIT“?

Ein Verein im Sinne des Vereinsgesetzes 2002 (siehe: www.bmi.gv.at/vereinswesen/gesetze_vereinsgesetz.asp) – seit 1.7.2002 an Stelle des Vereinsgesetzes aus dem Jahr 1951 – ist eine juristische Person, d.h. er besitzt Rechtspersönlichkeit. Ein Verein kann z.B. Verträge abschließen, ein Bankkonto eröffnen, Räumlichkeiten anmieten, als Arbeitgeber auftreten und Spenden sammeln. Darüber hinaus ist er steuerpflichtig, kann in Konkurs gehen und auch zu Schadenersatz verpflichtet werden (siehe dazu „Haftung des Vereins“).

ERSTE SCHRITTE ZUR VEREINSGRÜNDUNG

Das Vereinsgesetz 2002 sieht vor, dass ein ideeller Verein aus mindestens **zwei Personen** besteht. Die Vereinsgründung besteht aus zwei Phasen: *der Errichtung und der Entstehung des Vereins*.

Die *Errichtung des Vereins* ist eine Angelegenheit zwischen den VereinsgründerInnen, d.h. mindestens zwei Personen beschließen die Vereinsgründung und einigen sich über die Statuten. Der errichtete Verein besitzt noch keine Rechtspersönlichkeit. Er kann sich aber schon konstituieren und vorweg die zur Vertretung des Vereins befugten Organe bestellen.

Die *Anzeige der Errichtung* des Vereins ist der Vereinsbehörde von den GründerInnen oder den bereits bestellten VertreterInnen unter Angabe ihres Namens, ihres Geburtsdatums, ihres Geburtsorts und ihrer für Zustellung maßgeblichen Anschrift mit einem Exemplar der vereinbarten Statuten schriftlich anzuzeigen. Bereits bestellte VertreterInnen haben zudem ihre Funktion und den Zeitpunkt ihrer Bestellung anzugeben.

VereinsgründerInnen und Vereinsmitglieder können natürliche Personen und/oder juristische Personen, z.B. andere Vereine, sein. Natürliche Personen müssen nicht die österreichische Staatsbürgerschaft besitzen.

Ergeht binnen vier, im Fall einer Verlängerung binnen längstens sechs Wochen nach Einlangen der Errichtungsanzeige, keine Erklärung der Vereinsbehörde, so kann die Vereinstätigkeit aufgenommen werden. D.h. *der Verein entsteht* und erlangt dadurch eigene Rechtspersönlichkeit als juristische Person.

Vereinsstatuten

Die Statuten müssen in deutscher Sprache abgefasst werden und legen die innere Ordnung fest, nach welcher

- der gemeinsame Wille gebildet wird,
- zu besorgende Aufgaben verteilt werden und
- die rechtliche Stellung der Mitglieder sowie der Organe des Vereins geregelt wird.

Die nachfolgenden Ausführungen geben nur einen Überblick über den Inhalt der Statuten, der auf den Musterstatuten des Bundesministerium für Inneres basiert. Musterstatuten sind in Trafiken, Buch- bzw. Papierhandlungen und bei der Vereinsbehörde erhältlich. Das Bundesministerium für Inneres hat Musterstatuten unter www.bmi.gv.at/vereinswesen zum Download bereitgestellt.

Folgende Punkte müssen laut den Musterstatuten des Bundesministeriums in den Vereinsstatuten enthalten sein:

Name, Sitz und Tätigkeitsbereich

Der Vereinsname muss so beschaffen sein, dass er einen eindeutigen Schluss auf den Vereinszweck zulässt und Verwechslungen mit anderen Vereinen ausschließt.

Der Sitz eines Vereins ist jener Ort, an dem sich die zentrale Leitung und Verwaltung befindet. Dieser Ort muss in Österreich liegen. Die Angabe der Gemeinde genügt.

Vereinszweck

Eine klare und umfassende Beschreibung des Vereinszwecks ist notwendig.

Mittel zur Erreichung des Vereinszwecks

Die Statuten müssen Aufschluss darüber geben, welche Tätigkeiten für die Verwirklichung des Vereinszwecks vorgesehen sind und wie die finanziellen Mittel aufgebracht werden (z.B. durch Beitrittsgebühren, Mitgliedsbeiträge usw.).

Arten der Mitgliedschaft

Die Musterstatuten sehen ordentliche, außerordentliche und Ehrenmitglieder vor.

Erwerb der Mitgliedschaft

- Vereinsmitglieder können alle physischen Personen, sowie juristische Personen und rechtsfähige Personengesellschaften sein (das sind: offene Handelsgesellschaften – OHG, Kommanditgesellschaft – KG, Eingetragene Erwerbsgesellschaft – EEG)
- Grundsätzlich entscheidet der Vorstand über die Aufnahme.
- Die Ernennung zum Ehrenmitglied erfolgt auf Antrag des Vorstands durch die Generalversammlung.

Beendigung der Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft erlischt durch Tod. Bei juristischen Personen und rechtsfähigen Personengesellschaften durch Verlust der Rechtspersönlichkeit, durch freiwilligen Austritt und durch Ausschluss.

Rechte und Pflichten der Mitglieder

Die Mitglieder sind berechtigt, an allen Veranstaltungen des Vereins teilzunehmen und die Einrichtungen des Vereins zu beanspruchen. Das Stimmrecht in der Generalversammlung sowie das aktive und passive Wahlrecht steht nur den ordentlichen Mitgliedern und den Ehrenmitgliedern zu.

Die Mitglieder sind verpflichtet, die Interessen des Vereins nach Kräften zu fördern und alles zu unterlassen, wodurch das Ansehen und der Zweck des Vereins Abbruch erleiden könnte.

Vereinsorgane

Organe des Vereins sind die Generalversammlung, der Vorstand und die Rechnungsprüfer. Die Errichtung eines Aufsichtsorgans ist fakultativ möglich.

Generalversammlung (ist die „Mitgliederversammlung“ im Sinne des Vereinsgesetzes 2002)

Die Generalversammlung muss allen Mitgliedern offen stehen und ist zumindest alle vier Jahre einzuberufen. Sie kann auch als Repräsentationsorgan (Delegiertenversammlung) eingerichtet werden.

Eine außerordentliche Generalversammlung findet auf Beschluss des Vorstandes, der ordentlichen Generalversammlung oder auf schriftlichen Antrag von mindestens einem Zehntel der Mitglieder oder auf Verlangen der RechnungsprüferInnen binnen vier Wochen statt.

Aufgaben der Generalversammlung

Zum Aufgabenbereich der Generalversammlung gehört unter anderem die Wahl und Enthebung der Mitglieder des Leitungsorgans und der RechnungsprüferInnen und die Entlastung des Leitungsorgans. Weiters gehört es zu den Aufgaben der Generalversammlung, die Höhe der Beitrittsgebühr und der Mitgliedsbeiträge für ordentliche und außerordentliche Mitglieder festzulegen.

Auch die Statutenänderung und die freiwillige Auflösung des Vereins bedarf der Beschlussfassung der Mitgliederversammlung.

Vorstand (ist das „Leitungsorgan“ im Sinne des Vereinsgesetzes 2002)

Der Vorstand sollte aus sechs Mitgliedern bestehen: Obmann/-frau und seinem/seiner StellvertreterIn, dem/der SchriftführerIn und seinem/seiner StellvertreterIn, dem/der KassierIn und seinem/seiner StellvertreterIn.

Aufgaben des Vorstands

Dem Vorstand kommen alle Aufgaben zu, die nicht durch die Statuten einem anderen Vereinsorgan zugewiesen sind. Die Führung der Vereinsgeschäfte und die Vertretung des Vereins ist klar und umfassend zu regeln.

Besondere Obliegenheiten einzelner Vorstandsmitglieder

Die konkrete Ausgestaltung der Aufgaben und die Verteilung der Funktionen ist freigestellt.

RechnungsprüferInnen

Von der Generalversammlung sind zwei RechnungsprüferInnen auf eine bestimmte Periode zu wählen.

Schiedsgericht

Zur Schlichtung von allen aus dem Vereinsverhältnis entstehenden Streitigkeiten ist das vereinsinterne Schiedsgericht berufen.

Das Schiedsgericht trifft keine Entscheidungen, sondern ist für die Schlichtung von Vereinsstreitigkeiten zuständig. Die Vereinsbehörden haben keinerlei Kompetenz zur Streitschlichtung. In Rechtsstreitigkeiten aus dem Vereinsverhältnis sind die Gerichte für endgültige Entscheidungen zuständig.

Freiwillige Auflösung des Vereins

Aus den Statuten müssen Bestimmungen über die **freiwillige Auflösung** des Vereins und die Verwertung des Vereinsvermögens im Fall einer solchen Auflösung zu entnehmen sein. Die freiwillige Auflösung des Vereins kann nur in einer Generalversammlung und nur mit Zweidrittelmehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen beschlossen werden.

Danach ist die freiwillige Auflösung vom letzten Vereinsvorstand binnen vier Wochen der Sicherheitsdirektion anzuzeigen und von diesem auch in einer für amtliche Verlautbarungen bestimmten Zeitungen zu veröffentlichen (Amtsblatt zur „Wiener Zeitung“, Amtsblätter der Länder).

Behördliche Auflösung des Vereins

Wird der Verein in Bereichen tätig, welche laut den Vereinsstatuten nicht zum Vereinszweck gehören, überschreitet er die Statuten. Diese Statutenüberschreitung kann zur behördlichen Auflösung des Vereins führen. Eine rein wirtschaftliche Tätigkeit würde in der Regel eine Statutenüberschreitung darstellen, wenn es sich um einen gemeinnützigen Verein handelt. Die Behörde versucht aber, die behördliche Auflösung nur dann anzuordnen, wenn mit anderen Sanktionsmöglichkeiten kein Auslangen mehr gefunden werden kann.

STEUERPFLICHT DES VEREINS

Körperschaften, wie z.B. Vereine, sind unter gewissen Voraussetzungen steuerlich begünstigt. Die Voraussetzungen, unter denen die Abgabenbehörden einen Verein als steuerbegünstigt anerkennen, sind in den §§ 34 bis 47 der Bundesabgabenordnung (BAO) geregelt, d.h. dass nicht allen Vereinen, die nach dem Vereinsgesetz entstehen, automatisch abgabenrechtliche Begünstigungen zustehen.

Vereine nach dem Vereinsgesetz dürfen zwar „nicht gewinnorientiert“ sein, die Bundesabgabenordnung sieht aber zusätzliche Erfordernisse vor, damit abgabenrechtliche Begünstigungen gewährt werden. *Detaillierte Informationen erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Finanzbehörde oder auf der Homepage des Bundesministeriums für Finanzen unter www.bmf.gv.at*

Vereinen, die steuerliche Begünstigungen anstreben, wird vom Bundesministerium für Finanzen empfohlen, sich schon vor der Vereinsgründung mit dem Finanzamt zu besprechen, um spätere Änderungsaufgaben zu vermeiden.

Das Bundesministerium für Finanzen hat im Juli 2002 eine Broschüre „Vereine und Steuern“ (siehe unter: www.bmf.gv.at/Publikationen/Downloads/BroschuerenundRatgeber) herausgegeben. Im Vorwort ist nachzulesen, dass die Vereinsbesteuerung zu den schwierigeren Gebieten des Steuerrechts zählt. Wir ersuchen Sie daher um Verständnis, dass in dieser Broschüre das komplexe Thema Vereinsbesteuerung nicht umfassend behandelt werden kann. *Weiterführende Informationen erhalten Sie in den Vereinsrichtlinien 2001, die vom Bundesministerium für Finanzen herausgegeben und im Amtsblatt der Österreichischen Finanzverwaltung veröffentlicht wurde. Diese können über die Homepage des Bundesministeriums für Finanzen unter www.bmf.gv.at/steuern/richtlinien abgefragt oder über den Buchhandel bezogen werden.*

HAFTUNG DES VEREINS

Für Verbindlichkeiten haftet der Verein mit seinem Vereinsvermögen z.B. wenn eine Selbsthilfeorganisation für eine Veranstaltung Räumlichkeiten anmietet, haftet für die Bezahlung nicht die Person, die den Vertrag unterschrieben hat, sondern der Verein als juristische Person.

Der Vorstand und die Vereinsmitglieder haften persönlich nur dann, wenn sich dies aus anderen gesetzlichen Vorschriften oder auf Grund persönlicher rechtsgeschäftlicher Verpflichtungen ergibt.

Organwalter können schadenersatzpflichtig werden, wenn sie schuldhaft

- Vereinsvermögen zweckwidrig verwendet
- Vereinsvorhaben ohne ausreichende finanzielle Sicherung in Angriff genommen hat
- die Verpflichtung betreffend das Finanz- und Rechnungswesen des Vereins missachtet
- die Eröffnung des Konkursverfahrens über das Vereinsvermögen nicht rechtzeitig beantragt
- im Fall der Auflösung des Vereins dessen Abwicklung behindert oder vereitelt oder
- ein Verhalten, das Schadenersatzpflichten des Vereins gegenüber Vereinsmitgliedern oder Dritten ausgelöst hat, gesetzt hat.

VEREINSBEHÖRDEN

Vereinsbehörde erster Instanz sind die Bundespolizeidirektionen (Adressen siehe Anhang) und – dort, wo es keine gibt – die Bezirksverwaltungsbehörden. Diese Behörden nehmen alle vereinsgesetzlichen Aufgaben wahr. Sie sind auch für die Vereinsangelegenheiten zuständig, die früher von den Sicherheitsdirektionen erledigt wurden.

Die Sicherheitsdirektionen entscheiden in zweiter und letzter Instanz über Rechtsmittel, sind also vor allem Berufungsbehörden.

KOSTEN

Die *Errichtungsanzeige* ist nach dem Gebührengesetz gebührenpflichtig. Sie ist mit € 13 zu vergebühren.

Das anschließende Exemplar der Statuten ist als Beilage mit € 3,60 pro Bogen zu vergebühren. Ein Bogen sind zwei Blatt oder vier Seiten im Format DIN A4. Diese Beilagengebühr ist für bis zu sechs Bögen zu entrichten (also höchstens € 21,80). Für längere Statuten fallen dann keine weiteren Gebühren mehr an.





Selbsthilfegruppen brauchen Unterstützung



„Selbsthilfegruppen brauchen Unterstützung“ – damit ist aber nicht nur die Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen gemeint, sondern auch die Beratung und Unterstützung von Menschen, die sich über bestehende Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweise informieren bzw. selber eine Selbsthilfegruppe gründen wollen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Mehrzahl der Betroffenen und Angehörigen Unterstützung und Ermutigung braucht, um sich einer bereits bestehenden Gruppe anzuschließen oder selber eine zu gründen. Bestehende Selbsthilfegruppen benötigen für eine effektive und kontinuierliche Arbeit einen Rahmen, der ihre Arbeit erleichtert und der eine Unterstützung für bestimmte, von ihnen selbst gewählte Aufgabenbereiche darstellt.

Diese Erkenntnisse haben dazu geführt, dass sich in Deutschland seit Mitte der 70er-Jahre Selbsthilfekontaktstellen und in Österreich seit Anfang der 90er-Jahre Selbsthilfe-Dachverbände bzw. Selbsthilfe-Kontaktstellen entwickelt haben.

Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen

Bei einem *Dachverband für Selbsthilfegruppen* handelt es sich um den Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen in einem Bundesland nach dem Vereinsgesetz mit einem ehrenamtlich tätigen Vorstand und hauptamtlichen MitarbeiterInnen.

Selbsthilfekontaktstellen haben entweder eine Trägerorganisation – deren Hauptzweck nicht nur auf die Selbsthilfeunterstützung ausgerichtet ist – oder sie sind innerhalb von Stadtmagistraten im Rahmen der Gesundheits- und Sozialreferate eingerichtet.

Sowohl Dachverbände als auch Selbsthilfekontaktstellen in den Bundesländern werden als *Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen* bezeichnet, da zum Aufgabenbereich beider Unterstützungsmodelle die Unterstützung und Stabilisierung von Selbsthilfeaktivitäten und die Förderung des Selbsthilfegedankens gehört.

Unterstützungsbedarf

Bei der Frage nach dem Unterstützungsbedarf von Selbsthilfeszusammenschlüssen ist grundsätzlich zwischen finanziellen Zuwendungen und der infrastrukturellen Unterstützung (z.B. Beratungsleistungen, organisatorische und administrative Unterstützung, Räumlichkeiten usw.) zu unterscheiden; er wird auch von der Organisationsform bestimmt.

Selbsthilfegruppen benötigen in erster Linie neben kostenlosen Räumen, in denen sie sich treffen können, vor allem fachlich qualifizierte Unterstützung bei der Gruppengründung und bei der Gruppenbegleitung. Neben dieser fachlichen Unterstützung brauchen Selbsthilfegruppen in der Regel nur in Ausnahmefällen eine finanzielle Unterstützung, da das Gespräch mit Gleichbetroffenen im Mittelpunkt der Arbeit steht. Lediglich für Außenaktivitäten wie z.B. Veranstaltungen und für Öffentlichkeitsarbeit wie z.B. Faltblätter, Porto usw. ist eine meist geringe finanzielle Unterstützung notwendig.

Selbsthilfeorganisationen haben einen höheren finanziellen Aufwand, da sie meist umfangreichere Außenaktivitäten (z.B. Beratungsangebote, eigene Zeitung usw.) haben und auch der Sachaufwand (Raummiete, Büromaterial, Telefon usw.) höher ist. Die Nachfrage nach fachlicher Unterstützung in Fragen der Gruppengestaltung ist hingegen bei Selbsthilfeorganisationen meist gering.

AUFGABENPROFIL EINER SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGSEINRICHTUNG

Ein besonderes Qualitätsmerkmal der Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen ist die eigenständige methodisch-generelle Orientierung: Sie arbeiten sach- und themenübergreifend im Gesundheits- und Sozialbereich. Selbsthilfe-InteressentInnen können mit ihren Anliegen in die Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung kommen und im Gespräch wird geklärt, ob die

Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe eine geeignete Form der Problemlösung ist oder ob professionelle Dienste in Anspruch genommen werden sollten.

Die Arbeitsgrundlagen für die Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen sind festgelegt in den „Fachstandards zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen“, die 2004 von Mitgliedern der ArGe Selbsthilfe Österreich erarbeitet wurden (abrufbar unter www.selbsthilfe-oesterreich.at).

Das Aufgabenprofil einer Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung umfasst im Wesentlichen:

- **Information, Aufklärung und Beratung von Selbsthilfe-InteressentInnen,**

um zum einen den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu erleichtern und zum andern im Gespräch die Erwartungen, die oft ambivalent sind, d.h. positive Erwartungen und Hoffnungen gehen einher mit Ängsten und Vorbehalten, zu klären und sowohl die Möglichkeiten als auch die Grenzen von Selbsthilfe aufzuzeigen. Weiters gilt es herauszufinden, ob die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bzw. die Gründung einer Selbsthilfegruppe den momentanen Bedürfnissen entspricht.

Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen sind keine therapeutische Institution, d.h. die Beratung von Selbsthilfe-InteressentInnen konzentriert sich auf deren Aktivierung zur Selbsthilfe in Gruppen. Es wird auch kein „Patentrezept“ zur Lösung der Probleme angeboten, sondern sie werden bei der eigenständigen Problembearbeitung unterstützt.

- **Unterstützung von Selbsthilfe-InteressentInnen in der Gründungsphase**

Wenn der Entschluss zur Gründung einer Selbsthilfegruppe feststeht, wird gemeinsam die weitere Vorgangsweise besprochen und der inhaltliche Schwerpunkt der Selbsthilfegruppe (z.B. Parkinson, Epilepsie) und der Personenkreis, der angesprochen werden soll (z.B. Männer, Frauen, Angehörige) festgelegt.

Auf Wunsch unterstützen die Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen auch bei der Erarbeitung eines Textes, mit dem die zukünftigen GruppenteilnehmerInnen angesprochen werden sollen. Gemeinsam wird dann auch noch überlegt, auf welche Weise der Text veröffentlicht wird (siehe dazu Teil II „Praktische Tipps für die Öffentlichkeitsarbeit“, S. 24ff)

Wenn sich genügend InteressentInnen für die neue Selbsthilfegruppe gemeldet haben, wird das erste Treffen organisiert. Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen sind auch bei der Raumsuche behilflich und auf Wunsch auch bei der Strukturierung des ersten Treffens (siehe auch Teil II „Gründung einer Selbsthilfegruppe“, S. 16).

- **Förderung und Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen**

Unterstützung erfolgt im Wesentlichen

- im organisatorischen und administrativen Bereich z.B. Einladung von Referenten, Aussendungen für Gruppentreffen, Erstellen von Informationsmaterial, Führung der Adresskartei, Beratung bei Gruppenaktivitäten usw.
- in schwierigen Gruppensituationen (siehe Teil II „Schwierigkeiten und Probleme in Selbsthilfegruppen“)
- durch ein selbsthilfegruppenspezifisches Weiterbildungsangebot, um den Gruppenalltag zu erleichtern und die Fähigkeiten und Kompetenzen der Selbsthilfegruppen-TeilnehmerInnen in Bezug auf die gruppenspezifische Entwicklung und im Umgang mit der eigenen Erkrankung, Behinderung oder der schwierigen Lebenssituation zu erweitern bzw. zu festigen
- durch die Vernetzung bestehender Selbsthilfegruppen, um den Erfahrung- und Informationsaustausch zu fördern; z.B.: Selbsthilfestamm-tisch, Regionaltreffen.

Wichtig: Das Unterstützungsangebot ist von den personellen und finanziellen Ressourcen der jeweiligen Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtung abhängig! Das konkrete Angebot erfahren Sie in der Selbsthilfe-Unterstützungsstelle Ihres Bundeslandes (Adressen im Anhang)!

• **Kooperation und Information**

Damit Selbsthilfegruppen umfassend unterstützt werden können, ist die Kooperation mit relevanten Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich unbedingt notwendig. Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit stehen

- die Information über Arbeitsweise, Konzepte, Möglichkeiten und Grenzen einer Selbsthilfegruppe
- Schaffung von Möglichkeiten, selbsthilferelevante Themen und Anliegen einzubringen
- die gegenseitige Vermittlung von Betroffenen bzw. deren Angehörigen
- die Absprache zur gemeinsamen Unterstützung von Selbsthilfegruppen z.B. bei deren Öffentlichkeitsarbeit
- die Durchführung gemeinsamer Veranstaltungen

• **Öffentlichkeitsarbeit,**

um die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen sowohl in der Öffentlichkeit als auch im Gesundheits- und Sozialbereich zu erhöhen und zu festigen und das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen auf eine breitere Basis zu stellen.

Die meisten Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen haben eigene Publikationen wie z.B. eine Selbsthilfe-Zeitung, die als Plattform für selbsthilfe-relevante Anliegen genutzt werden kann, oder ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen im Bundesland.

Wenn Sie weitere bzw. ausführlichere Informationen über die Aufgaben bzw. über das Unterstützungsangebot von Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen wünschen, rufen Sie einfach an (Telefonnummern im Anhang), die MitarbeiterInnen schicken Ihnen gerne weitere Informationen bzw. laden Sie zu einem persönlichen Gespräch ein. Besuchen Sie auch die Internetseiten der einzelnen Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen (Adressen siehe Anhang).

Themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und Selbsthilfe-Kontaktstellen Österreichs schlossen sich im Jänner 2000 zu einer Arbeitsgemeinschaft, **ArGe Selbsthilfe Österreich** zusammen. Die Koordination der ArGe Selbsthilfe Österreich hat für die Funktionsperiode 2005 – 2007 der Dachverband Selbsthilfe Kärnten übernommen (Adresse siehe Anhang).

ORGANISATIONSFORM:

Die Organisationsform „Arbeitsgemeinschaft“ wurde bewusst gewählt, um einerseits die ohnehin schon sehr unübersichtliche Struktur in der Selbsthilfe nicht noch unübersichtlicher zu machen und andererseits der Selbsthilfe entsprechende, partizipative Entscheidungsstrukturen zu ermöglichen.

SPRACHROHR – UND DREHSCHLEIFENFUNKTION:

Zum Aufgabenprofil der ArGe Selbsthilfe Österreich gehört unter anderem die Sprachrohrfunktion, d.h. die GEMEINSAMEN Anliegen und Bedürfnisse der einzelnen, themenbezogenen Selbsthilfeorganisationen (Selbsthilfegruppen und -vereine) im Sozial- und Gesundheitsbereich zu bündeln und in entsprechenden Gremien einzubringen. Durch die Drehscheibenfunktion haben themenbezogene, österreichweit tätige Selbsthilfevereine die Möglichkeit, sich an sozial- und gesundheitspolitischen Entwicklungen aktiv zu beteiligen.

VERNETZUNG UND KOOPERATION:

Durch die Vernetzung und Kooperation mit themenspezifischen, österreichweit tätigen Selbsthilfevereinen kann die ArGe Selbsthilfe Österreich einen sehr guten Überblick über die Anliegen und Bedürfnisse der PatientInnen bzw. Menschen in schwierigen Lebenssituationen geben. Gleichzeitig wird auch sichergestellt, dass nicht Einzelinteressen vertreten werden, sondern die Anliegen von einer breiten Basis eingebracht werden.

QUALITÄTSENTWICKLUNG UND QUALITÄTSSICHERUNG:

Die ArGe Selbsthilfe Österreich hat sich bereits seit 2001 intensiv mit der Qualitätsentwicklung in Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen auseinandergesetzt und im Sommer 2004 die „*Fachstandards zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen*“ publiziert. Die Fachstandards stellen die professionelle

Grundlage der Selbsthilfe-Unterstützung dar und legen die räumliche und sachliche Ausstattung, die Qualifizierung und die Anzahl der MitarbeiterInnen und die methodischen Grundlagen fest.

QUALITÄTSKRITERIEN:

Gemeinsam mit themenspezifischen, österreichweit tätigen Selbsthilfevereinen werden Qualitätskriterien für Selbsthilfegruppen und -vereine erarbeitet, da beide Begriffe in den unterschiedlichsten Zusammenhängen gebraucht, aber oft auch missbraucht werden.

ARBEITSSCHWERPUNKTE:

Die ArGe Selbsthilfe Österreich versteht sich als „lernende Organisation“, d.h. die Arbeitsschwerpunkte werden ganz wesentlich von den Bedürfnissen und Anliegen der themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen und der themenbezogenen, österreichweit tätigen Selbsthilfevereine beeinflusst. Die Arbeitsweise der ArGe Selbsthilfe Österreich ist daher durch einen offenen Handlungsrahmen gekennzeichnet, der eine gute Balance zwischen zielgerichteter Planung und situationsangemessener Flexibilität ermöglicht.

SIGIS

Das österreichweite Selbsthilfeunterstützungsprojekt für Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen mit dem Namen **SIGIS – Service und Information für Gesundheitsinitiativen und Selbsthilfegruppen** ist im Fonds Gesundes Österreich angesiedelt (Adresse siehe Anhang).

SIGIS setzt folgende Aktivitäten:

- Vernetzung und Professionalisierung der Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen durch Seminare
- Kooperation mit der ArGe Selbsthilfe Österreich
- Führen einer österreichweiten Datenbank der Selbsthilfegruppen und -organisationen in Kooperation mit den regionalen Selbsthilfeunterstützungsstellen
- Information von Selbsthilfe-InteressentInnen über Existenz und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich
- Betreiben von Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe-Idee
- Kontakte zu nationalen und internationalen Organisationen mit gleicher Zielsetzung
- Initiierung und Hilfestellung bei der Gründung von regionalen Kontaktstellen in den Bundesländern
- Kooperationsprojekte mit Selbsthilfeunterstützungsstellen

Verwendete Literatur:

ARGE SELBSTHILFE ÖSTERREICH (Hrsg.): Fachstandards für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen. Klagenfurt 2004

BALKE, Klaus: Aufgaben der Selbsthilfegruppen-Unterstützung und der Stand der kommunalen Förderpraxis. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppen-Förderung. Gießen 1988, S. 110 – 119.

FONDS GESUNDES ÖSTERREICH (Hrsg.): Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität. Wien 1999

JANIG, Herbert: Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität – Zusammenfassung SIGIS Doku. 2. Auflage, Wien 2002

MOOS-HOFIUS, Birgit: Die ärztliche Unterstützung bei der Gründung von Gesprächs-Selbsthilfegruppen. In: Röhrig, P. (Hrsg.): Gesundheitsselbsthilfe. Stuttgart, New York 1991, S. 43 - 57 (ISBN 3-437-00636-3)

MOOS-HOFIUS, Birgit : Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden für die Gruppenarbeit. Frankfurt am Main 2000

Weiterführende Literatur zum Thema „Selbsthilfegruppen“:

BORGETTO, Bernhard; Selbsthilfe und Gesundheit. Bern 2004 (ISBN 3-456-84027-6)

MATEJCEK, Karina: Selbsthilfegruppen in Österreich. Wien 1998 (ISBN 3-8000-3691-6)

MATZAT, Jürgen: Wegweiser Selbsthilfegruppen. Gießen 1997 (ISBN 3-932133-03-X)

MOELLER, Michael Lukas: Selbsthilfegruppen. Reinbek bei Hamburg 1978 (ISBN 3-4980-4259-9)

VILMAR, Fritz/RUNGE, Brigitte: Auf dem Weg zur Selbsthilfegesellschaft?
Essen 1986 (ISBN 3-88474-415-1)

Weiterführende Literatur und Internetadressen zum Thema „Vereine“:

PRÄNDL: Vereinsgesetz 2002, Gesetzesausgabe mit Mustersatzung.
WUV Universitätsverlag, Wien 2002

VÖGEL/EGGER/STEIRER: Der neue Verein in 313 Fragen und Ant-
worten. NWV Neuer Wissenschaftlicher Verein. Wien/Graz 2002

VOGL: VerG – Vereinsgesetz 2002. Kurzkomentar.
NWV Neuer Wissenschaftlicher Verlag, Wien/Graz 2002

FESSLER/KELLER: Kommentar zum Vereinsgesetz 2002.
NWV Neuer Wissenschaftlicher Verlag, Wien/Graz 2004

PRINZ/PRINZ: Gemeinnützigkeit im Steuerrecht, Steuerbefreiungen
für Vereine, Kapitalgesellschaften und Stiftungen.
2. Auflage, Linde Verlag, Wien 2004

RAUSCHER/SCHERHAK/HINTERLEITHNER: Vereine Ratgeber.
Manz und Wirtschaftsblatt, Wien 2002

REINWEBER/SEISER/WASCHER: Kleines Handbuch der Vereinsbe-
steuerung. Grudner Fachbuch-Verlag für Steuer- und Wirtschaftsliteratur,
8413 St. Georgen 2002

BUNDESMINISTERIUM FÜR FINANZEN, ÖFFENTLICHKEITS-
ARBEIT (Hrsg.): Vereine und Steuern. Tipps für Vereine und ihre Mitglieder.
Wien, Juli 2002

Bundesministerium für Inneres: www.bmi.gv.at/vereinswesen

Bundesministerium für Finanzen:
www.bmf.gv.at und www.bmf.gv.at/steuern/richtlinien



Anhang



Bundesministerium für Inneres, Abteilung III/3

Minoritenplatz 9, Postfach 100, 1014 Wien
Telefon: 01/531 26-32 20
e-mail: bmi-III-3@bmi.gv.at

Bundespolizeidirektionen in Österreich

Bundespolizeidirektion **Eisenstadt**
Neusiedlerstraße 84, 7000 Eisenstadt
Telefon: 0 26 82/606
e-mail: bpde.eisenstadt@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Graz**
Paulustorgasse 8, 8011 Graz
Telefon: 0 316/888
e-mail: bpdg.pressestelle@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Innsbruck**
Kaiserjägerstraße 8, 6020 Innsbruck
Telefon: 0 512/59 00 DW 54 06
e-mail: bpdi.innsbruck@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Klagenfurt**
St. Ruprechter Straße 3, 9020 Klagenfurt
Telefon: 0 463/53 33 DW – Staatspolizei
e-mail: bpdk.klagenfurt@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Leoben**
Josef-Heißl-Straße 14, 8700 Leoben
Telefon: 0 38 42/22 600 DW 560
e-mail: bpdle.leoben@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Linz**
Nietzsche Straße 33, 4010 Linz
Telefon: 0 732/78 03
e-mail: bpdl.linz@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Salzburg**
Alpenstraße 90, 5033 Salzburg
Telefon: 0 662/63 83 DW 44 90
e-mail: bpds.salzburg@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Schwechat**
Wiener Straße 13, 2320 Schwechat
Telefon: 01/70 15 0
e-mail: bpds.w.schwechat@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Steyr**
Berggasse 2, 4400 Steyr
Telefon: 0 72 52/570
e-mail: bpdsr.steyr@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **St. Pölten**
Linzer Straße 47, 3100 St. Pölten
Telefon: 0 27 42/803
e-mail: bpdp.behoerde@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Villach**
Trattengasse 34, 9500 Villach
Telefon: 0 42 42/20 33
e-mail: bpdv.pressestelle@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Wels**
Dragoner Straße 29, 4600 Wels
Telefon: 0 72 42/408
e-mail: bpdwe.wels@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Wien**
Schottenring 7–9, 1010 Wien
Telefon: 01/31 31-0
e-mail: bpdw.praesidialjournal@polizei.gv.at

Bundespolizeidirektion **Wr. Neustadt**
Burgplatz 2, 2700 Wr. Neustadt
Telefon: 0 26 22/336
e-mail: bpdwn.pressestelle@polizei.gv.at

Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in Österreich

SIGIS – Service und Information für Gesundheitsinitiativen und Selbsthilfegruppen im Fonds „Gesundes Österreich“

Mariahilfer Straße 176, 1150 Wien
Tel.: 01/89 504 00
Fax: 01/89 504 00 DW 20
e-mail: sigis@fgoe.org
gesundes.oesterreich@fgoe.org
Internet: www.fgoe.org
Ansprechpersonen: Mag. Andrea Lins
SIGIS-Sekretariat (Mi und Fr 9h – 14h)
Telefon: 01/895 04 00 DW 25

ArGe Selbsthilfe Österreich (Zusammenschluss von themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden und Selbsthilfe-Kontaktstellen Österreichs)

Koordinationsstelle: Selbsthilfe Kärnten
Kempfstraße 23/3. Stock, Postfach 108, 9021 Klagenfurt
Telefon: 0 463/50 48 71 DW 25
Fax: 0463/50 48 71 DW 24
e-mail: maier.selbsthilfe.karnten@aon.at
Internet: www.selbsthilfe-oesterreich.at
Sprecherin für die Funktionsperiode Okt. 2005 – Okt. 2007: Mag. Monika Maier

Themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände, Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Servicestellen in den Bundesländern

BURGENLAND:

**Selbsthilfe Burgenland – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen
im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände
bzw. -organisationen**

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Technologiezentrum, Haus Techlab

Thomas A. Edison-Straße 2, 7000 Eisenstadt

(Büro im Aufbau)

Vorsitzende: Christine Tomisser, Meierhof 11, 7503 Jabing

Tel. 0 33 62/72 56 oder 0650/725 60 00

e-mail: christine.tomisser@aon.at

KÄRNTEN:

**Selbsthilfe Kärnten – Dachverband für Selbsthilfeorganisationen
im Sozial- und Gesundheitsbereich, Behindertenverbände
und -organisationen**

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Kempfstraße 23/3. Stock, Postfach 108, 9021 Klagenfurt

Tel.: 0 463/50 48 71

Fax: 0 463/50 48 71 DW 24

e-mail: selbsthilfe.karnten@aon.at

Internet: www.selbsthilfe-kaernten.at

Geschäftsführung: Mag. Monika Maier

NIEDERÖSTERREICH:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen im Bereich der Landeshauptstadt St. Pölten (Soz.-med. Dienst der Gesundheitsverwaltung, Magistrat St. Pölten)

Linzer Straße 10 – 12, 3100 St. Pölten

Tel.: 0 27 42/33 32 DW 518

Fax: 0 27 42/35 43 77

e-mail: sh@st-poelten.gv.at

Internet: www.st-poelten.gv.at

Kontakt: DSA Gertrude Brodbeck

Selbsthilfe Niederösterreich – Dachverband der Niederösterreichischen Selbsthilfevereine und -gruppen im Sozial- und Gesundheitsbereich

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Landhausboulevard, Haus 4, Postfach 26, 3100 St. Pölten

Telefon: 0 27 42/22 644

Fax: 0 27 42/22 686

e-mail: noe.dvb@aon.at oder info@selbsthilfenoe.at

Internet: www.selbsthilfenoe.at

Obmann: Kurt Hiess

OBERÖSTERREICH:

Dachverband der Oberösterreichischen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich

Gruberstraße 77, 4020 Linz

Tel.: 0 732/79 76 66

Fax: 0 732/79 76 66 DW 14

e-mail: office@selbsthilfegruppen.co.at

Internet: www.selbsthilfegruppen.co.at

Ansprechperson: Maria Zeppezauer (Geschäftsführung)

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen – Magistrats der Stadt Wels,

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Quergasse 1, 4600 Wels

Tel.: 0 72 42/235 DW 1796

Fax: 07242/235 DW 1750

e-mail: dornerw@wels.gv.at

Internet: www.wels.gv.at

Kontakt: Mag. Wolf Dorner

SALZBURG:

Selbsthilfe Salzburg – Dachverband der Selbsthilfegruppen

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

c/o Salzburger Gebietskrankenkasse, Faberstraße 19 – 23, 5024 Salzburg

Tel.: 0 662/88 89 DW 258

Fax: 0 662/88 89 DW 492

e-mail: selbsthilfe@salzburg.co.at

Internet: www.selbsthilfe-salzburg.at

Kontakt: Dr. Anneliese Grafinger

STEIERMARK:

Selbsthilfekontaktstelle Steiermark c/o SBZ

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Maiffredygasse 4, 8010 Graz

Tel.: 0 316/38 21 31-12

Fax: 0 316/38 21 31-15

e-mail: selbsthilfe@sbz.at

Internet: www.sbz.at

Kontakt: Mag. Roland Moser

Styria Vitalis

Marburger Kai 51/II, 8010 Graz

Tel.: 0 316/82 20 94-32

Fax: 0 316/82 20 94-31

Internet: www.styriavitalis.at

Kontakt: Manuela Lorber

TIROL:

Selbsthilfe Tirol – Dachverband der Selbsthilfegruppen

und -vereine im Gesundheitsbereich

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Innrain 43 (Parterre), 6020 Innsbruck

Tel.: 0 512/57 71 98

Fax: 0 512/56 43 11

e-mail: dachverband@selbsthilfe-tirol.at

Internet: www.selbsthilfe-tirol.at

Kontakt: Margit Holzmann

VORARLBERG:

Club Antenne – Arbeitsgemeinschaft für psychosoziale Selbsthilfe –

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Vorarlberg

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Moosmähdstraße 4, 6850 Dornbirn

Tel. + Fax: 0 55 72/26 374

e-mail: club-antenne@utanet.at

Kontakt: Isabella Tschernjak

WIEN:

SUS – Selbsthilfe-Unterstützungstelle Wien (Träger: Fonds Soziales Wien)

Mitglied der ArGe Selbsthilfe Österreich

Guglgasse 7 – 9, 1030 Wien

Tel.: 01/4000-666-11

Fax: 01/4000-99 666-19

e-mail: selbsthilfe@fsw.at

Internet: www.sus-wien.at

Kontakt: Mag. Andreas Keclik (Leiter),

Mag. Gerlinde Huber (Projektmanagerin)

Medizinisches Selbsthilfezentrum Wien „Martha Frühwirt“

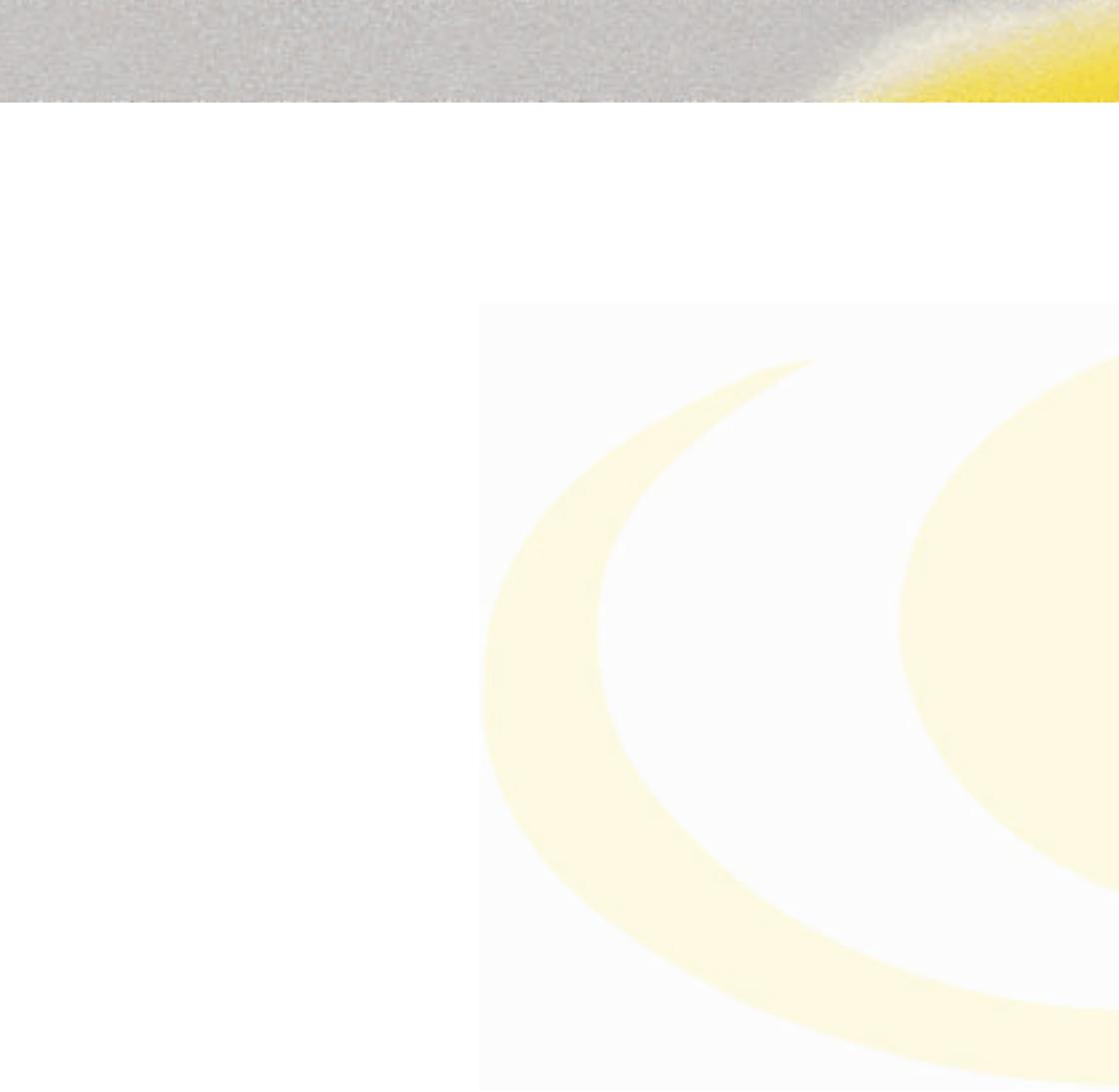
Obere Augartenstraße 26 – 28, 1020 Wien

Tel. + Fax: 01/33 02 215

e-mail: zentrum@selbsthilfewien.at

Internet: www.zentrum.selbsthilfewien.at

Vorsitzender: Johann Rotter



IMPRESSUM:

Herausgeber:

Fonds Gesundes Österreich

| Mariahilfer Straße 176 | 1150 Wien | Tel: 01/895 04 00 | Fax: 01/895 04 00-20 |
| Internet: www.fgoe.org | www.gesundesleben.at |
| e-mail: sigis@fgoe.org |

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andrea Lins

Text: Mag. Roland Moser gemeinsam mit den Mitgliedern der ArGe Selbsthilfe Österreich
Gesamtherstellung: Ing. Christian Janetschek, 3860 Heidenreichstein

Die Broschüre wurde vom Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit der
ArGe Selbsthilfe Österreich erstellt. Sie ist kostenlos erhältlich beim
Fonds Gesundes Österreich sowie bei allen angegebenen Selbsthilfedachverbänden und -kontaktstellen.