

Diabetes-Selbsthilfe



Ein Leitfaden Für Diabetes-Selbsthilfegruppen

Verschwiegenheit • Gemeinsamkeit • Freiwilligkeit • Verantwortung • Regelmäßigkeit



Stammtisch • Homies • Klub • Chat • Netzwerk • Treff • Bande • Clique • Gruppe
Gang • Forum • Lounge • Schnack • Arbeitskreis • Verein • Kurs • Initiative

Aufgrund einer besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet.

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

Inhaltsverzeichnis	Seite
VORWORT JAN TWACHTMANN (VORSITZENDER DER DDH-M)	1
1. Was bedeutet Selbsthilfe für Menschen mit Diabetes mellitus? (Marga Bielefeld)	3
2. Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen	5
2.1 Bestehende Selbsthilfegruppe oder Neugründung?	5
2.2 Gründung einer Selbsthilfegruppe: Suche nach (neuen) Mitgliedern und Räumen	7
2.3 Das erste Gruppentreffen	7
2.4 Brauchen Selbsthilfegruppen eine/n Leiter?	8
2.5 Die Arbeit einer Selbsthilfegruppe: Gruppengröße, Dauer und Ablauf einer Sitzung	9
2.6 Das Gruppengespräch: Worauf Sie achten sollten.	10
2.7 Leitlinien der Selbsthilfgruppenarbeit	10
2.8 Beziehungen in der Gruppe, Ausscheiden und Aufnahme von Mitgliedern	11
3. Zehn Schritte auf dem Weg zur Gründung einer Selbsthilfegruppe	12
4. Finanzen: Möglichkeiten der Förderung für freie Selbsthilfegruppen	13
4.1 Das Gruppenkonto	13
4.2 Fördermöglichkeiten	14
5. Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e.V. (Kathrin Sucker)	15
5.1 Versicherungsschutz in Selbsthilfegruppen der DDH-M	16
5.2 Weiterqualifizierung für die Arbeit in Selbsthilfegruppen der DDH-M	16
5.3. Selbsthilfe – Social Media (Janina Wenzel)	17
6. Anhang	19
6.1 Unterstützung und Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen	20
6.2 Informationen und Materialien zur Förderung von Selbsthilfegruppen	20
6.3 Diabetesorganisationen / Diabetesverbände	21
6.4 Deutsche Diabetes Stiftung DDS	21
6.5 Selbsthilfegruppen und -organisationen im Bereich Diabetes der DDH-M	22
6.6 Weitere Selbsthilfeorganisationen im Diabetesbereich und angrenzenden Bereichen	23
6.7 Literaturhinweise zu Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und Gruppenprozessen	

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

VORWORT (JAN TWACHTMANN)

In den letzten Jahren hat sich die Diabetes-Selbsthilfe in Deutschland stark verändert. Nach der Veröffentlichung der ersten Auflage dieses Selbsthilfe-Leitfadens wurde im Juni 2012 die bundesweit selbstständige und gemeinnützige Selbsthilfeorganisation Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) mit Sitz in Berlin gegründet. Die DDH-M ist bereits mit Erscheinen der zweiten Auflage dieses Leitfadens, die mitgliederstärkste Organisation für Menschen mit Diabetes. Landesverbände und Selbsthilfegruppen bieten allen Menschen mit Diabetes, aber auch deren Angehörigen und Freunden eine Möglichkeit, sich zu organisieren und auszutauschen. Die Selbsthilfe macht erlebbar, dass Diabetes eine chronische Erkrankung ist, die zu meistern möglich ist.

Gerade Selbsthilfegruppen tragen dazu bei, dass Menschen, die sich mit gesundheitlichen Problemen auseinandersetzen müssen, Betroffene in vergleichbarer Situation finden und miteinander Erfahrungen austauschen können.

Unser Leitfaden zur Arbeit von Selbsthilfegruppen richtet sich an Betroffene, die erwägen einer Selbsthilfegruppe beizutreten. Aber er ist auch für diejenigen gedacht, die eine Selbsthilfegruppen gründen möchten, oder aber die Arbeit in der bestehenden Selbsthilfegruppe verbessern möchten. In dieser Neuauflage erhalten Sie erneut viele hilfreiche Informationen zur Arbeitsweise von Selbsthilfegruppen, zur Gestaltung der Gruppentreffen sowie zu den finanziellen Möglichkeiten einer Förderung.

Die Selbsthilfe ist nicht „veraltet“. Im Gegenteil, sie erlebt gerade in unserer durch Individualisierung und Internet betonten Zeit eine Wiederbelebung. Warum? Ärzte haben nur sehr wenig Zeit für die Betroffenen. Man sagt, ein Mensch mit Diabetes ist zu 99,8% der Zeit mit seinem Diabetes alleine, ohne Betreuung durch Diabetes-Berater, Diabetologen oder Ärzte im Allgemeinen. Diese Zeit soll und muss die Selbsthilfe füllen, Sie und ich, wir sind Ansprechpartner für die Menschen in dieser Zeit. Oft sind wir auch die besseren Gesprächspartner, denn viele Ärzte kennen den Alltag mit Diabetes gar nicht. Ärzte die selber nicht (mittelbar) von der Krankheit Diabetes betroffen sind, können sich unter den Einschränkungen, die für Sie und mich selbstverständlich sind, nichts vorstellen. Das fängt bei Kleinigkeiten, wie dem Unverständnis für „Fressattacken“ bei sehr niedrigen Blutzuckerwerten an und hört bei größeren Problemen, wie sehr seltenem Blutzuckermessen (oft aus Scham) auf.

Wagen Sie den Schritt in die Selbsthilfe, ob als Mitglied oder Gruppenleiter. Sie erhalten dafür viel Positives für sich selbst zurück.

Herzlichst
Dipl.-jur. Jan Twachtmann, LL. M. mr.
Vorstandsvorsitzender der DDH-M

Wir würden uns sehr freuen, Ihre Meinung zu diesem Leitfaden zu erfahren: Was hat Ihnen gut gefallen? Was war weniger gut dargestellt, was fehlt?

Bitte senden Sie Ihre Anregungen und Hinweise an die Geschäftsstelle der Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M), Schnellerstr. 123, 12439 Berlin, E-Mail: info@ddh-m.de.

Wir möchten an dieser Stelle die Gelegenheit ergreifen, Danke zu sagen.

Unser größter Dank gebührt Frau Marga Bielefeld, Mitglied DDH-M und des VDBD, die nicht nur das Konzept des Leitfadens entwickelt hat, sondern auch die Texte der zahlreichen Beitragenden zusammengetragen und das Projekt unermüdlich vorangetrieben hat. Diese 2. Auflage wurde von ihr umfangreich überarbeitet.

Danken möchten wir auch Gaby Allrath, Mitarbeiterin bei diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, die maßgeblich an der Erstellung der ersten Auflage beteiligt war.

Jan Twachtmann ist Gründungsmitglied der DDH-M und Vorstandsvorsitzender des Bundesverbands der DDH-M seit 2012.

Janina Wenzel, Mitglied der DDH-M und in der DDH-M Jugendvertretung, verfasste den Beitrag zur Selbsthilfe und Social Media.

Kathrin Sucker, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle der DDH-M in Berlin, hat das Kapitel über die Selbsthilfeorganisation DDH-M verfasst. Sie ist Ansprechpartnerin für Mitglieder der DDH-M und unterstützt die Selbsthilfegruppen der DDH-M.

Alle Grafiken entstammen der künstlerischen Hand von Iris Eberspächer und wurden uns für diesen Leitfaden kostenfrei zur Verfügung gestellt. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.

Ein herzliches Dankeschön geben wir auch an unsere Lektorin Cornelia Twachtmann weiter, die unseren Leitfaden mit achtsamen Blick prüfte.

Schließlich gebührt unser Dank den zahlreichen Selbsthilfegruppen, mit denen wir beständig in Kontakt stehen und die uns immer wieder Einblick geben in die Selbsthilfearbeit und die Bedürfnisse von Menschen mit Diabetes sowie den Regionalbeauftragten der DDH-M, welche oft täglich ehrenamtlich für die Betroffenen

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

1. Was bedeutet Selbsthilfe für Menschen mit Diabetes mellitus? (Marga Bielefeld)

Diabetes mellitus, ob nun Typ 1, Typ 2 oder ein anderer spezifischer Typ, ist eine Erkrankung, die Menschen und deren Angehörige in sehr unterschiedlichen Lebensphasen und Altersgruppen trifft: Eltern eines Kindes mit Typ 1; im Erwachsenenalter an Typ 1 Erkrankte; Menschen, die im fortgeschrittenen Lebensalter einen Diabetes Typ 2 entwickeln; werdende Mütter mit Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes). So finden sich Menschen, die nach der Neudiagnose Diabetes, nach dem ersten Schock versuchen, ihr Leben damit neu einzurichten und Menschen, die seit Jahrzehnten routiniert mit ihrem Diabetes leben. Darüber hinaus unterscheiden sich auch die Lebensumstände der Betroffenen stark voneinander. Solche Unterschiede haben deutliche Auswirkungen darauf, wie die Menschen ihren Diabetes erleben und mit der Krankheit leben.

Heute hat sich durch Schulung, Selbstkontrolle und Anpassungsmöglichkeiten des Insulins beim Typ 1 in der Therapie viel geändert. Auch bei Menschen mit Typ 2 Diabetes sind Schulung und individuelles Vorgehen in der Behandlung wichtig. Die notwendige Lebensstilanpassung wird jedoch hier oftmals dadurch erschwert, dass die Betroffenen zum Zeitpunkt der Diagnose schon älter sind und sich sehr schwer damit tun.

In der Selbsthilfe geht es zunächst einmal darum, sich seiner selbst bewusst zu werden und festzustellen, was man bewältigen und umsetzen kann. Das ist prinzipiell auch ohne Gruppe möglich, da es hier primär um Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen geht. In der Selbsthilfegruppe hingegen erlebt man, wie unterschiedliche Menschen mit ihrem Diabetes umgehen und dass viele Empfindungen, Ängste und Erwartungen allen gemein sind. Der Austausch in der Gruppe kann wichtige Unterstützung dabei geben, den eigenen Weg im Umgang mit der Krankheit zu finden. Beides setzt Offenheit und Toleranz voraus.

Die Selbsthilfegruppe kann und soll die Schulung und professionelle Beratung nicht ersetzen. Die Vermittlung von Grundwissen über Diabetes und das praxisbezogene Einüben der eigenen Versorgung sollte immer durch professionelle Helfer, wie geschulte Diabetesberater und Diabetesassistenten erfolgen.

Wenn ein professioneller Helfer sich in der Selbsthilfearbeit engagiert, profitiert davon nicht nur die Gruppe, sondern auch derjenige, der sein angestammtes Umfeld verlässt und hautnah miterlebt, welches Erfahrungswissen sich die Gruppenmitglieder erarbeitet haben und in welchen Bereichen in der Praxis die meisten Hindernisse bestehen. Je selbstbewusster ein Mensch mit Diabetes ist, desto selbstverständlicher kann er auch seine Therapie durchführen. So kann verhindert werden, dass er ein Außenseiter in der Familie, im Kindergarten, in der Schule, im Freundeskreis oder im Berufsleben wird.

Wenn zusätzlich noch Folgeerkrankungen hinzukommen, steigen die alltäglichen Anforderungen an die Betroffenen weiter. Hier ist Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Zutrauen in die Therapie noch wichtiger, um selbstbewusst agieren zu können.

Heute wird oft geschrieben, die Selbsthilfegruppe sei nicht mehr zeitgemäß, es wird kein händchenhaltender Stuhlkreis mehr gebraucht, Schulungen und Literatur vermitteln ausreichend Wissen. Obwohl heutzutage vielfältige Informationen rund um den Diabetes allgemein verfügbar sind, muss man doch häufig feststellen, dass sich Theorie und Praxis immer noch unterscheiden. Schulungen, besonders im Typ-1-Bereich, sind inzwischen alltagstauglich, d. h. keine Belehrungen, sondern Lernen durch Handeln. Aber die täglichen Anforderungen variieren, da ist ein Austausch, ein gemeinsames Tun oder Lachen hilfreich.

Ein Mensch mit Diabetes ist zum größten Teil des Alltags mit seinem Diabetes allein. Es steht nicht ständig ein Arzt oder Berater zur Verfügung. Die alltäglichen Fragen, auch immer wiederkehrende, kann eine Selbsthilfegruppe durch Austausch, Zuhören, Tipps oder einfach Verstehen der Situation, oft klären. Wechselseitige Wertschätzung und Ermutigung kann das Leben mit dem Diabetes erleichtern und selbstverständlich werden lassen.

Selbsthilfegruppen sollten keine Pflichttreffen sein, sondern Wunsch der Betroffenen.

Selbstbewusst die Erkrankung in die Hand nehmen.

Das ist auch für mich nicht selbstverständlich. Ich hatte allerdings zu Beginn meiner über 50-jährigen Diabetesdauer andere Voraussetzungen, als es heute der Fall ist. Damals ließ meine Diabetestherapie nicht viel Spielraum, aber auch zu jener Zeit war es mir wichtig zu überlegen: Stimmt das für mich? Was kann ich selbst tun und wie?

Alle Erkenntnisse zum Diabetes kamen nach und nach. Ich war begierig nach Wissens- und Erfahrungsaustausch. Ich habe schon einige Jahre nach der Erkrankung, über Briefkontakte im Diabetes Journal, einen Austausch gesucht, immer mit der Frage: Wie machst Du das? Verbundenheitsgefühle stärkten mich. Ich fand heraus, wie ich die Einstellung des Diabetes verbessern konnte und was mein Leben mit Diabetes bereicherte. Ohne den Austausch, auch später in den Gruppen, wäre mir vieles an Erfahrung verschlossen geblieben.

Trotz Aus- und Weiterbildungen im Bereich Diabetes und meiner Arbeit mit vielen Patienten als Diabetesberaterin, bin ich immer noch neugierig auf Menschen, die mit Diabetes leben. Ich freue mich, wenn es mit der Therapie klappt und es ist immer wieder interessant, wie unterschiedlich Menschen mit dieser Erkrankung leben.

Neben den zwischenmenschlichen Aufgaben der Selbsthilfe in den Gruppen, kommt den Selbsthilfeorganisationen die wichtige Aufgabe zu, nach außen zu wirken, das heißt in der Öffentlichkeit das Krankheitsbild mit ihren Anforderungen bekannter zu machen. Ganz wichtig ist es, dass die Betroffenen durch eine bundesweit agierende Selbsthilfeorganisation eine politische Interessenvertretung erhalten und diese unterstützen, damit Prävention, Versorgung und Forschung langfristig gesichert werden.

2. Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von mehreren Personen, die soziale, persönliche oder krankheitsbedingte Belastungen gemeinsam bewältigen möchten. Somit tragen sie dazu bei, die persönliche Situation des einzelnen Gruppenmitglieds zu verbessern und seine sozialen Kompetenzen zu erweitern. Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe stehen in ähnlichen Lebenssituationen oder sind von vergleichbaren Schwierigkeiten betroffen, sei es durch eine Krankheit (Diabetes, Krebs, Rheuma etc.), eine Suchterkrankung (Drogen, Alkohol, Glücksspiel z. B.) oder einen persönlichen Schicksalsschlag (z. B. dem Tod eines nahen Angehörigen).

Selbsthilfegruppen können unterschiedliche Größen haben, von kleinen lokalen Gruppen mit vier bis sechs Mitgliedern bis hin zu großen, oftmals sogar überregional arbeitenden Gruppen mit mehreren Hundert Mitgliedern. Während kleinere Selbsthilfegruppen in der Regel ohne formelle oder professionelle Leitung arbeiten, sind größere Gruppen stärker formalisiert und strukturiert. Vielfach handelt es sich um eingetragene Vereine mit einem Vorstand, sie können aber auch als „Freie Gruppe“ agieren. Größere Gruppen erheben in der Regel eine Mitgliedsgebühr, um ihre Arbeit zu finanzieren. Das Angebot dieser Gruppen geht dann auch über die gemeinsame Arbeit im Gruppengespräch hinaus und kann Ausflüge oder Veranstaltungen, Miete für den Gruppenraum etc. umfassen. Häufig werden so auch Trainer für Bewegung und Sport finanziert oder Referenten honoriert, die an Gruppenabenden zu gesundheitlichen Themen sprechen.

Der Kern der Selbsthilfegruppenarbeit ist bei allen Gruppenformen der regelmäßige, wöchentlich oder monatlich stattfindende Austausch, der auf dem Interesse an einem gemeinsamen Thema und dem gemeinsamen Entdecken beruht.

Die Art und Weise ihres Miteinanders gestalten Selbsthilfegruppen entsprechend den Bedürfnissen ihrer Mitglieder. Durch die vertrauensvolle Beziehung, die sie durch die Regelmäßigkeit der Treffen zu den anderen Gruppenmitgliedern aufbauen, stärken sie ihr Selbstwertgefühl und verbessern ihre sozialen Beziehungen auch außerhalb der Gruppe. So lernen beispielsweise Menschen mit einer chronischen Krankheit wie Diabetes in einer Gruppe, ihre Erkrankung anzunehmen und mit ihr zu leben. Sie sind über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten besser informiert und können professionelle Hilfsangebote gezielter und kritischer in Anspruch nehmen.

Eine Sonderform nehmen die Gruppen ein, die sich auf „Social Media“ treffen. Über diese Form der Selbsthilfe finden Sie Informationen unter Punkt 5.3.

2.1 Bestehende Selbsthilfegruppe oder Neugründung?

Wer Interesse an der Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe hat, steht vor der Entscheidung, ob er/sie sich einer bestehenden Gruppe anschließt oder lieber eine eigene Gruppe gründen möchte. Diese Entscheidung hängt davon ab, ob man eine geeignete Gruppe

findet, in der man gerne Mitglied werden möchte, oder ob ein solches Angebot nicht existiert. Wenn Sie sich für eine Gruppe interessieren, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:



- Gibt es in der Gruppe ähnliche Voraussetzungen? So kann eine Gruppe, die von Insulinpumpenträgern dominiert ist, für einen nichtinsulinpflichtigen Typ 2-Diabetiker unbefriedigend sein. Ebenso werden die Eltern eines an Diabetes erkrankten Kindes eher nach anderen Eltern suchen, die ähnliche Probleme im Alltag bewältigen müssen.
- Entsprechen die Gruppenaktivitäten meinen Vorstellungen? Wer eine Sportgruppe sucht, wird an einer Gruppe, die sich auf Fortbildungen konzentriert, nur wenig Freude finden.
- Trifft sich die Gruppe an einem gut erreichbaren Ort?
- Bei langen Anfahrten ist die Versuchung groß, Treffen zu „schwänzen“.
- Finden die Treffen zu einem Zeitpunkt statt, der für mich „passt“?
- Sind mir die Gruppenmitglieder sympathisch und finde ich die Gruppe interessant?

Informationen über Selbsthilfegruppen in Ihrer Umgebung erhalten Sie z. B. bei den Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen. Diese sind regional unterschiedlich organisiert. Die größten Arbeitsgemeinschaften sind NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), KISS (Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen) und SEKIS (Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle). Diese Organisationen haben sich explizit die Unterstützung von Selbsthilfegruppen und die Förderung der Selbsthilfe zum Ziel gesetzt. In kleineren Städten und Gemeinde, finden sich Anlaufstellen zum Thema Selbsthilfe oft in Gemeinde- oder Landratsämtern.

Eine weitere Möglichkeit sind Aushänge oder Flyer in Bürgerzentren sowie in Diabetologischen Schwerpunktpraxen, Apotheken, Kliniken, (Reha-) Sportzentren etc. Darüber hinaus inserieren manche Gruppen in lokalen Zeitungen oder haben bei Straßenfesten einen Stand. Wenn Sie andere diabetesbetroffene Menschen kennen, fragen Sie doch einmal nach, ob diese in einer Selbsthilfegruppe engagiert sind.

Immer mehr Selbsthilfegruppen verfügen über eine Webseite,¹ auf der sie die Gruppe, ihre Ziele und ihre Aktivitäten vorstellen, sodass sich eine Internetsuche immer lohnt.

¹Hinweise auf einige relevante Webseiten finden Sie im Anhang Pkt. 6.1 zu diesem Leitfadens.

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

2.2 Gründung einer Selbsthilfegruppe: Suche nach (neuen) Mitgliedern und Räumen

Wenn Sie keine geeignete Selbsthilfegruppe in Ihrer Umgebung finden, können Sie natürlich auch selbst eine Gruppe gründen. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe gründen, heißt das nicht, dass Sie diese Gruppe leiten müssen. Sie haben nur den ersten Schritt getan. Jedes Gruppenmitglied ist für sich selbst und die Gruppe verantwortlich und muss sich einbringen.

Für die Gründung einer Selbsthilfegruppe müssen Sie Interessierte finden. Vielleicht kennen Sie schon andere Betroffene, die sich für eine Selbsthilfegruppe begeistern. Sie können zusätzlich Kleinanzeigen in lokalen Zeitungen oder Informationsblättern schalten und Aushänge in Apotheken, Diabetologischen Schwerpunktpraxen oder Allgemeinarztpraxen, Bioläden oder Reformhäuser anbringen. Wenn Sie eine Diabetes-Sportgruppe gründen, werben Sie dafür bei den örtlichen Sportvereinen.



Wenn sich Interessierte zur Gründung einer Selbsthilfegruppe zusammengefunden haben, folgt die Suche nach einem geeigneten Raum für die Gruppentreffen. Es ist nicht empfehlenswert das Gruppentreffen in einer privaten Wohnung durchzuführen. Viele Gruppen beginnen als „Stammtisch“, mit regelmäßigen Treffen im Café und suchen sich bei wachsendem Zuspruch geeignete, idealerweise kostenlose, Räumlichkeiten, z.B. bei sozialen Trägern, wie Beratungsstellen, Kirchengemeinden, kirchlichen Bildungswerken oder Verbänden und Vereinen.

Hilfreiche Unterstützung bei der Gründung, Bereitstellung von Räumlichkeiten sowie Begleitung der Gruppe aus medizinisch-fachlicher Sicht, bieten oft Arztpraxen und Kliniken, die einen Fokus auf Diabetes haben.

Hier vermittelt Ihnen die Geschäftsstelle des Bundesverbands Klinischer Diabetes-Einrichtungen (BVKD) gerne einen Kontakt zu einem Krankenhaus in Ihrer Umgebung. Auch stehen Ihnen die bereits oben genannten Kontaktstellen von NAKOS, KISS und SEKIS hilfreich zur Seite. Auch können Sie Ihre Apotheke nach einer Unterstützung fragen.

2.3 Das erste Gruppentreffen

Sobald Sie Ort und Zeit für das erste Gruppentreffen festgelegt haben, informieren Sie alle interessierten Gruppenmitglieder über das Treffen. Sie können das Treffen auch in der regionalen Presse inserieren oder Informationen in Praxen, Kliniken oder Apotheken aushängen, um weitere Interessenten auf die Gruppe aufmerksam zu machen.

Für das erste Treffen der Gruppe empfiehlt sich folgender Ablauf:

- Alle Anwesenden stellen sich nacheinander vor, schildern die Gründe für ihr Interesse an der Gruppe und beschreiben ihre Wünsche und Erwartungen.
- Meist beginnt danach spontan ein Gespräch, in dem die Teilnehmer ihre derzeitige Lebenssituation und ihre Philosophie im Umgang mit ihrem Diabetes näher erläutern. Im Verlauf dieses Gesprächs lernen sich so die Teilnehmer schon ein wenig kennen. Geben Sie Redezeiten vor!
- Überlegen Sie gemeinsam den Inhalt der kommenden Sitzungen.
- Bereits im Gründungstreffen, oder im Folgetreffen, empfiehlt es sich Ort und Termine der Gruppentreffen zu besprechen sowie Leitlinien für die Zusammenarbeit (Pkt. 2.7).
- Gegen Ende des Treffens sollten Sie abfragen, ob die Anwesenden in der Gruppe zusammenarbeiten möchten. So ist nach dem Gründungstreffen für alle Beteiligten klar, wer sich zukünftig als festes Mitglied der Selbsthilfegruppe betrachtet.

2.4 Brauchen Selbsthilfegruppen einen Leiter?

Ob Ihre Gruppe einen Leiter braucht, können Sie letztendlich nur selbst beantworten. Das Ziel einer Selbsthilfegruppe ist jedoch die Selbstständigkeit und Unabhängigkeit ihrer Mitglieder. Es ist wichtig, eine Situation zu schaffen, in denen sie gleichberechtigt miteinander arbeiten können. Thematisieren Sie die Verteilung der Verantwortung in der Gruppe stets offen. Erkennen Sie an, wenn sich einzelne Teilnehmer besonders für die Gruppe engagiert haben, loben Sie und bedanken Sie sich für die gute geleistete Arbeit. Bedenken Sie auch, dass die Teilnehmer der Gruppe unterschiedliche Voraussetzungen mitbringen: Manche von ihnen werden gewohnt sein, Verantwortung zu übernehmen; andere überlassen die Führung gerne anderen. Eine Selbsthilfegruppe kann ein guter Rahmen sein, um aus diesen Gewohnheiten auszubrechen.

Gründer von Selbsthilfegruppen geraten schnell in die Situation, dass sie auch in die Rolle eines Gruppenleiters gedrängt werden. Hat jemand bereits einmal die Initiative ergriffen, so fällt es den anderen Gruppenmitgliedern leicht, sich an ihm zu orientieren und ihm auch in anderen Bereichen die Verantwortung für die Gruppe zu übertragen. Entscheiden Sie sich rechtzeitig, ob Sie diese Rolle übernehmen und sich um die praktischen Dinge kümmern der Gruppe möchten.

Wenn Sie die organisatorische Leitung übernehmen, geben Sie bewusst Verantwortung ab. Vereinbaren Sie gemeinsam, wer welchen Aufgabenbereich (Moderation des nächsten Treffens, Ansprechpartner für neue Mitglieder der Gruppe, Suche nach geeigneten Fachleuten für einen Vortrag über ein interessantes Thema etc.) übernimmt. Machen Sie den anderen Mitgliedern klar, dass Sie aus demselben Grund an den Treffen teilnehmen wie alle anderen: Hilfe und Unterstützung im Gespräch mit Anderen.

Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen Initiatoren von Selbsthilfegruppen, so mit Veranstaltungen und Weiterbildungen zum Thema Selbsthilfe oder gar mit der Teilnahme eines Mitarbeiters am ersten Gruppentreffen.

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

2.5 Die Arbeit einer Selbsthilfegruppe: Gruppengröße, Dauer und Ablauf einer Sitzung

Für die Teilnehmer bietet die Arbeit in der Selbsthilfegruppe vor allem eins: die Erfahrung, mit den eigenen Problemen nicht allein zu sein und es baut sich ein Gefühl der Zusammengehörigkeit auf. So kann jeder Einzelne über seine Gefühle sprechen, wie Traurigkeit, Wut, Angst, Unsicherheit, Sehnsucht, Glücksgefühle, Freude, Stolz und persönliche Erfolge. Bis die dazu notwendige Vertrautheit und Offenheit entstanden ist, kann es eine Weile dauern. Denn für jeden Einzelnen ist die Gruppe ein neues soziales Umfeld und eine anfängliche Verunsicherung ist durchaus normal.

Für eine erfolgreiche Gruppenarbeit ist neben äußeren Bedingungen auch ein offener und ehrlicher Umgang miteinander wichtig und das Umfeld, in welchem sich alle Mitglieder wohl fühlen. Die Anregungen und Hinweise auf den folgenden Seiten sollen Ihnen dabei helfen, gemeinsam ein solches Klima zu schaffen.²

Es braucht Geduld, bis sich in einer neu gegründeten Gruppe ein fester Mitgliederstamm etabliert hat. Erfahrungsgemäß verlassen während der ersten fünf Sitzungen einige der Gründungsteilnehmer die Gruppe, neue Interessierte kommen hinzu. Für neue Gruppenmitglieder empfiehlt es sich, mindestens fünf Mal an den Gruppentreffen teilzunehmen und dann erst zu entscheiden, ob sie kontinuierlich an der Selbsthilfegruppe teilnehmen möchten oder nicht.



Ein intensiver Austausch ist nur über einen begrenzten Zeitraum möglich, da die Konzentrationsfähigkeit schnell erschöpft ist. Bedenken Sie auch, dass gerade neue Selbsthilfegruppen in der Anfangsphase Zeit für ihre Treffen brauchen, da zu Beginn die Gespräche intensiver und persönlicher sind. Die Enttäuschung ist groß, wenn das Treffen beendet wird, die Teilnehmer aber das Gefühl haben, gerade erst den Kern des aktuell besprochenen Problems entdeckt zu haben. Deshalb sollte die gemeinsame Gruppensitzung nach einer festgelegten Dauer (z.B. zwei Stunden) beendet werden. Danach kann sich dann noch ein informelles Treffen anschließen.

Vielen Menschen fällt es schwer, den Alltag hinter sich zu lassen und sich ganz auf das neue Thema einzustellen. Daher bietet es sich an, jeden Gruppentermin mit einem Ritual zu eröffnen, in welchem jeder kurz sagt, wie es ihm seit dem letzten Treffen ergangen ist, wie er sich gerade fühlt und ob er während der Sitzung über ein bestimmtes Thema sprechen möchte. Dieses Verfahren heißt „Blitzlicht“.

Auch für das Ende der Gruppensitzung empfiehlt sich ebenfalls ein „Blitzlicht“ anzuwenden. So setzen Sie ein klares Signal, dass die gemeinsame Arbeit jetzt beendet ist. Nun haben alle Gruppenmitglieder die Gelegenheit zu äußern, wie sie das Treffen erlebt haben. Welche Gefühle nehmen die Teilnehmer mit nach Hause? Was ist vielleicht nicht angesprochen worden? Alle fassen sich kurz, niemand wird unterbrochen oder kommentiert.

²Vgl. auch die Literaturhinweise zum Thema Gruppe und Gruppenprozesse im Anhang Pkt. 6.7.

2.6 Das Gruppengespräch: Worauf Sie achten sollten.

Für ein vertrauensvolles Gespräch in der Gruppe ist es wichtig, dass sich alle Teilnehmer respektiert und akzeptiert fühlen. Deshalb gibt es allgemeine Grundregeln für das Gruppengespräch, die Sie beachten sollten.

Erteilen Sie nur Ratschläge, wenn sie darum ausdrücklich gebeten werden. Jemand, der gerade von den eigenen Schwierigkeiten spricht, muss zuerst seine eigenen Gefühle und Gedanken klären, bevor er sich auf einen neuen Gedanken einstellen kann.

Vermeiden Sie es, die Aussagen anderer Gruppenmitglieder zu interpretieren, zu analysieren oder mit bohrenden Fragen zu vertiefen. Wenn sich auf Verständnisfragen beschränkt wird und die eigenen Empfindungen Vorrang haben, ersparen sich alle Verletzungen und persönliche Kränkungen.

Ebenso sollten Sie Unterbrechungen, wie Dazwischenreden oder Seitengespräche, vermeiden. Dies ist verletzend, vor allem, wenn man gerade über ein Thema spricht, das einen selbst tief bewegt. Hören Sie aufmerksam zu, was der andere sagt.

2.7 Leitlinien der Selbsthilfegruppenarbeit

Neben diesen allgemeinen Grundregeln bilden die Leitlinien der Selbsthilfegruppenarbeit die Grundlage für eine offene Kommunikation. Diese sind:

Verschwiegenheit: Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe brauchen Vertrauen zueinander. Dieses entsteht, wenn das Besprochene grundsätzlich in der Gruppe bleibt und nicht an Außenstehende weitergegeben wird.

Gemeinsamkeit: Jedes Gruppenmitglied möchte seine eigenen Probleme gemeinsam mit anderen bearbeiten. Durch das Gespräch in der Gruppe helfen alle sich gegenseitig und entwickeln gemeinsam Strategien für ihr Alltagsleben. Alle Entscheidungen in der Gruppe werden gemeinsam getroffen.

Freiwilligkeit: Alle Teilnehmer haben sich bewusst dafür entschieden, in der Selbsthilfegruppe mitzuarbeiten. Denn nur freiwillig und ohne Druck können sie die eigenen Kräfte zur Lösung ihrer Schwierigkeiten und Probleme aktivieren.

Verantwortung: Die Gruppenmitglieder sind gemeinsam für die Gruppe und für sich selbst verantwortlich. Jeder kann frei entscheiden, wie aktiv er mitarbeiten möchte. Jeder trägt Verantwortung dafür, dass seine Wünsche und Bedürfnisse in der Gruppenarbeit berücksichtigt werden.

Regelmäßigkeit: Für die Entwicklung eines Gemeinschaftsgefühls, müssen die Treffen regelmäßig stattfinden. Nur so können sich die Gruppenmitglieder kennenlernen und Vertrauen zueinander entwickeln. Kommen Sie pünktlich zu den Gruppentreffen. Sagen Sie bitte ab, wenn Sie an einem Treffen nicht teilnehmen können.

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

Gruppenregeln und Leitlinien sind einfacher einzuhalten, wenn das Gruppengespräch von einem Gesprächsleiter strukturiert wird. Diese Aufgabe kann in jeder Sitzung von einem anderen Gruppenmitglied übernommen werden. Der Gesprächsleiter sorgt dafür, dass

- das Gruppengespräch mit dem Blitzlicht eröffnet wird,
- das Thema (die Themen) der Sitzung besprochen wird,
- während der Sitzung die Gesprächsregeln eingehalten werden,
- das Gruppengespräch mit dem Blitzlicht abschließt.

2.8 Beziehungen in der Gruppe, Ausscheiden und Aufnahme von Mitgliedern

Die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe bringen alle Verhaltensmuster, Gewohnheiten, Stärken und Schwächen aus ihrem sonstigen Leben mit. Wer bisher gewohnt war, andere zu leiten, wird auch in der Gruppe versucht sein, die gemeinsame Arbeit zu steuern. Wer bisher gewohnt war, abzuwarten und zu beobachten, wie sich etwas entwickelt, wird sich auch in der Selbsthilfegruppe entsprechend verhalten. Beim Gespräch über Erlebnisse und persönliche Erfahrungen werden die unterschiedlichen Meinungen und Lebensauffassungen der Gruppenmitglieder sichtbar. Die Gruppe spielt sich aufeinander ein, die Mitglieder ergänzen sich gegenseitig und beginnen einander zu vertrauen. Deshalb ist es nicht gleichgültig, ob ein Gruppenmitglied bei einer Sitzung fehlt. Wer nicht anwesend ist, hinterlässt eine Lücke, die von den anderen nicht ohne weiteres geschlossen werden kann.

Durch die unterschiedlichen Voraussetzungen der Gruppenmitglieder entstehen, wie bei allen zwischenmenschlichen Beziehungen, auch Reibungen und Spannungen, die mit Auseinandersetzungen verbunden sein können. Solche Konflikte können in der Gruppe bearbeitet werden, wenn alle Mitglieder dazu bereit sind. Lassen Sie sich nicht abschrecken, in der Gruppenarbeit auch schwierige Themen anzusprechen.

Wer sich einer Selbsthilfegruppe anschließt, geht damit natürlich keine Verpflichtung ein, über Jahre Mitglied der Gruppe zu bleiben. Wenn sich ein Mitglied dafür entscheidet, die Gruppe zu verlassen, dann sollte die Gruppe diese Entscheidung akzeptieren. Lebensumstände ändern sich, und eine Gruppe, die heute genau meinen Wünschen und Vorstellungen entspricht, kann in einer anderen Lebensphase völlig unpassend sein. Wichtig ist, dass das ausscheidende Mitglied seine Entscheidung den anderen mitteilt und nicht einfach stillschweigend den Treffen fernbleibt.

Doch auch die Aufnahme von neuen Mitgliedern kann eine Gruppe vor ungewohnte Herausforderungen stellen. Wer sich einer bestehenden Selbsthilfegruppe anschließt, trifft auf ein gewachsenes Beziehungsgefüge mit bestimmten Gewohnheiten und Umgangsformen. Es dauert erfahrungsgemäß etwas Zeit, bis der „Neue“ nicht mehr als solches wahrgenommen wird. Nutzen Sie die Chance, die sich Ihnen bietet, denn nur eine sich verändernde Gruppe, die auch einmal bereit ist, liebgewonnene Gewohnheiten in Frage zu stellen, ist eine lebendige Gruppe.

3. Zehn Schritte auf dem Weg zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

1. Treffen Sie die Entscheidung, dass Sie eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchten und legen Sie fest, um was für eine Gruppe (Typ 1/Typ 2, Eltern, Sport etc.) es sich handeln soll.
2. Nutzen Sie verschiedene Möglichkeiten, um andere Betroffene auf die Gründung der Gruppe aufmerksam zu machen.
3. Suchen Sie einen geeigneten Raum, der (regelmäßig) für das Treffen der Gruppe zur Verfügung steht.
4. Nutzen Sie das erste Treffen, um sich gegenseitig kennenzulernen und die Erwartungen an die Gruppe auszutauschen.
5. Legen Sie fest, wie die Gruppentreffen ablaufen sollen (Blitzlicht am Anfang und Ende, Thema der Stunde, Dauer der Treffen).
6. Verteilen Sie die anstehenden Aufgaben (z. B. Ansprechpartner für neue Mitglieder, Gesprächsleiter, Verantwortlicher für das Einsammeln der Beiträge für die Raummiete, Schriftführer) innerhalb der Gruppe.
7. Definieren Sie die Spielregeln für Ihr Gruppengespräch.
8. Sprechen Sie über mögliche Konflikte in der Gruppe und entwickeln Sie eine gemeinsame Lösung.
9. Akzeptieren Sie, wenn jemand die Gruppe verlassen möchte, und gestalten Sie einen bewussten Abschied.
10. Bleiben Sie am Ball!
Selbsthilfegruppen leben davon, dass sich die Gruppenmitglieder über einen längeren Zeitraum regelmäßig treffen.



Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

4. Finanzen: Möglichkeiten der Förderung für freie Selbsthilfegruppen

4.1. Das Gruppenkonto

Selbsthilfegruppen müssen nicht zwangsläufig als eingetragener Verein organisiert sein. Mit einem gewählten oder freiwilligen Leiter als Ansprechpartner handeln sie selbstständig und gemeinnützig für ihre Mitglieder. Selbst als nicht eingetragener Verein dürfen freie Gruppen eine Satzung und einen Gruppennamen beschließen. Freie Gruppen müssen ihre Gelder verwalten und sollten dafür ein Gruppenkonto einrichten. Diese Gelder stammen aus Mitgliedsbeiträgen, Zuwendungen und Spenden und gehören allen Gruppenmitgliedern. Die Gruppe sollte über die Finanzen genau buchhalten und die Belege über die Ein- und Ausgaben vorhalten.

Während eingetragene Vereine zumeist problemlos ein Konto bei einem Geldinstitut eröffnen können, gestaltet sich dieses für freie Selbsthilfegruppen oft schwierig. Aufgrund der finanziellen Situation der freien Gruppen sollte das Konto nur geringe oder besser keine Gebühren haben und, geschützt vor Missbrauch, von mindestens zwei Bevollmächtigten zeichnungsberechtigt sein.

Für die Gewährung eines Zweckkontos (Gruppenkontos) können Geldinstitute diesen Regelungen folgen:

Freie Gruppe mit Satzung

Kontoeröffnung: Regelung wie bei eingetragenen Vereinen

Legitimation: Satzung oder Protokoll der letzten Hauptversammlung, persönliche Legitimation des/der vertretungsberechtigten Antragsteller(s)

Kontobezeichnung: Name laut Statut

Freie Gruppe ohne Satzung

Kontoeröffnung: - ein Gruppenmitglied alleine auf eigenen Namen
- ein Gruppenmitglied alleine mit Zusatz "XYZ-Gruppe"
- alle oder mehrere Gruppenmitglieder gemeinsam

Legitimation: persönliche Legitimation des/der vertretungsberechtigten Antragsteller(s)

Kontobezeichnung: Name des Gruppenmitgliedes evtl. mit Zusatz oder Name aller oder mehrerer Gruppenmitglieder

Tipps: Einige freie Selbsthilfegruppen haben erfahren, dass Geldinstitute statt eines gebühren-flichtigen Gruppen-Girokontos ein kostenloses Sparsbuch anbieten. Für ein kostenloses Gruppen-Sparsbuch gelten die oben genannten Regelungen ebenso. Kontoführungsgebühren gehören zum „Grundbedarf“ und können mit der Pauschalförderung (Pkt. 4.2) abgedeckt werden. Antragstellende Selbsthilfegruppen müssen lediglich die Höhe der Kontoführungsgebühr in der Beantragung der Pauschalförderung ausweisen.

4.2. Fördermöglichkeiten

Es gibt verschiedene Fördermöglichkeiten, die Sie beantragen können, um die Arbeit der Gruppe inhaltlich wertvoller zu gestalten. So wurden in einigen Städten in den vergangenen Jahren Fördertöpfe eingerichtet, aus denen Selbsthilfegruppen unbürokratisch und schnell einen Förderbetrag zur laufenden Gruppenarbeit bekommen können. Anlaufstellen sind hier die zuständigen Selbsthilfekontaktstellen³, das Gesundheitsamt (Landratsamt) oder die Kommune.

Für Diabetes-Selbsthilfegruppen ist, wie für alle gesundheitsbezogenen Gruppen, eine Förderung durch die Krankenkassen möglich. Seit 2000 ist diese Fördermöglichkeit durch den Gesetzgeber im Sozialgesetzbuch festgeschrieben. Grundsätzlich gibt es zwei Formen der Förderung: die kassenübergreifende Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung) und die kassenindividuelle Projektförderung.

Ab 2016 erhält die gesundheitliche Selbsthilfe in Deutschland jährlich rund 30 Millionen Euro zusätzliche Förderung durch die Krankenkassen. [Die gesetzliche Grundlage der Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen \(GKV\) ist der § 20h SGB V.](#)

Außer der Anhebung der Fördermittel sieht der Gesetzgeber keine Änderungen der Selbsthilfeförderung vor. Entsprechend bleiben die in den Vorjahren etablierten Förderstrukturen und -verfahren unverändert. Der vom GKV-Spitzenverband herausgegebene „[Leitfaden Selbsthilfeförderung](#)“ gilt weiterhin.

Im Rahmen der [pauschalen Förderung](#) werden Selbsthilfegruppen unabhängig von konkreten Einzelprojekten gefördert. So kann mit diesem Geld der Grundbedarf der Selbsthilfegruppen gedeckt werden. Für die Verteilung der Mittel bilden die Krankenkassen Gremien zur Fördervergabe auf Länderebene mit einem zentralen Ansprechpartner pro Bundesland. Die Ansprechpartner der Krankenkassen erfahren Sie über die Selbsthilfekontaktstellen. Auch die Internetseiten dieser Verbände sind gute Informationsquellen: Hier werden nicht nur Ansprechpartner und Kontaktadressen genannt, oft kann man auch Vordrucke herunterladen und erhält viele gute Tipps und Tricks, z. B. Hinweise auf die Fristen, die bei der Bewerbung um Fördermittel einzuhalten sind. Achtung: Voraussetzung für die Förderung durch die Krankenkassen ist, dass die Gruppe über ein eigenes Konto verfügt, da keine Förderbeträge auf Privatkonten überwiesen werden (siehe Pkt. 4.1).

Darüber hinaus können Selbsthilfegruppen auch einen Antrag auf [Projektförderung](#) bei einzelnen Krankenkassen stellen. Mit diesem Geld werden zeitlich begrenzte Projekte gefördert, die über die normale Arbeit der Selbsthilfegruppe hinausgehen und die nachvollziehbare Ziele verfolgen: wie z.B. Diabetikertage, spezifische Informationsmaterialien, Workshops oder Tagungen sowie Vorträge. Jede Krankenkasse hat dafür einen eigenen Ansprechpartner und Antragsformulare. In der Prüfung und Entscheidungsfindung unterscheiden sich die Kassen ebenfalls, da jede Kasse Förderschwerpunkte hat, sodass es sinnvoll ist, sich darüber vorab zu informieren.

³Adressen von NAKOS, SEKIS und KISS im Anhang Pkt. 6.1.

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen

Nutzen Sie in jedem Fall die Chance, einen Förderantrag bei den Krankenkassen zu stellen. Sie müssen die Kosten für die Gruppe nicht aus eigener Tasche bestreiten. Neben der finanziellen Hilfe ist es teilweise auch möglich, bei den Krankenkassen Räume für Gruppentreffen zu bekommen oder ein Rundschreiben über die Kasse zu verschicken. Denkbar ist auch, dass die Krankenkassen Ihnen kostenlos einen Referenten (z. B. für Ernährung, Sozialfragen) für Vortragsabende vermittelt.

5. Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M) e. V. (Kathrin Sucker)

Wenn Selbsthilfegruppen eine politische Interessenvertretung wünschen, braucht es einen starken Bundesverband, der stellvertretend für die Betroffenen deren Rechte bei Politik und Öffentlichkeit einfordert. Für die chronische Erkrankung Diabetes ist dies die [Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes \(DDH-M\) e. V.](#), kurz DDH-M genannt. Die DDH-M ist die gemeinnützige Interessengemeinschaft in Deutschland für Menschen mit Diabetes, deren Angehörige, sowie Menschen, denen das Wohl und die Interessen der Betroffenen ein persönliches Anliegen ist.

Die DDH-M wurde im Juni 2012 in Berlin gegründet und bietet über verschiedene Arten der Mitgliedschaft Menschen mit Diabetes, deren Angehörige und Interessierte, Selbsthilfegruppen und deren Mitglieder sowie Förderern eine Zugehörigkeit an. Die regionale Vertretung erfolgt über die Landesverbände und Regionalbeauftragten, überregional agiert der Bundesverband mit Sitz in Berlin-Mitte. Im Vordergrund stehen bei allen Aktivitäten der DDH-M die politische Interessenvertretung sowie die Gewährleistung attraktiver Mitgliedsleistungen, die dem Wohl der Menschen mit Diabetes entsprechend ausgerichtet sind.

Als gleichberechtigte und unabhängige Organisation unter dem Dach von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, arbeitet die DDH-M eng mit der DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V.) und dem VDBD (Verband der Diabetes-Beratungs- Schulungsberufe in Deutschland e.V.) zusammen, um gemeinsam die Interessen der Menschen mit Diabetes gesamt-gesellschaftlich zu vertreten.

Vereine und freie Selbsthilfegruppen können Mitglied bei DDH-M werden, wobei diese demokratisch entscheiden müssen, ob die Mitgliedschaft und damit verbundene Beitragspflicht beim zuständigen Landesverband oder aber auf Bundesebene eingegangen wird. Jedes Mitglied der Gruppe erhält im Zuge dessen eine Einzel-Mitgliedschaft bei DDH-M auf Bundes- bzw. Landesebene.

Eine Mitgliedschaft im Landesverband ist für Selbsthilfegruppen sinnvoll, da so Informationen über regionale Eigenheiten, sei es in der Vergabe von Fördermitteln durch die Gemeinden oder andere Möglichkeiten der Unterstützung, direkt vermittelt und genutzt werden können. Der Bundesverband wie auch die Landesverbände der DDH-M betreuen ihre Selbsthilfegruppen eigenständig. Deshalb bitten wir antragstellende Selbsthilfegruppen, sich vorab in der Bundesgeschäftsstelle zu informieren.

5.1 Versicherungsschutz in Selbsthilfegruppen der DDH-M

Alle Personen, die sich für die DDH-M engagieren, dazu gehören auch Selbsthilfegruppentreffen, sind gesetzlich unfallversichert. Sollte Ihnen auf dem Weg zu einer Veranstaltung oder auf dem Rückweg oder während der Veranstaltung ein Unfall passieren, erhalten Sie die Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung. Sie müssen dies den behandelnden Ärzten jedoch mitteilen. Voraussetzung für diese Leistungen ist, dass Sie für die DDH-M aktiv waren, d.h. wenn Sie für eine Selbsthilfegruppe unterwegs waren, muss diese Selbsthilfegruppe Mitglied in der DDH-M sein. Die für uns zuständige Berufsgenossenschaft ist die Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege KÖR (BGW).

Wir haben darüber hinaus alle ehrenamtlichen Mitarbeiter freiwillig haftpflichtversichert. Wenn Sie schuldhaft etwas beschädigen, jemanden verletzen oder bei einer Veranstaltung etwas schiefläuft, deckt unsere Haftpflichtversicherung die Kosten. Versichert sind Personen- und Sachschäden bis zu einer Summe von 10 Mio. Euro, wobei für einzelne Schäden, wie verlorene Schlüssel oder Sachschäden an Mietobjekten abweichende, aber im Regelfall ausreichende, Deckungssummen vereinbart sind. Haftpflichtversicherung ist der Landwirtschaftliche Versicherungsverein Münster e. G. (LVM). Sollte es bei einer Ihrer Tätigkeiten für die DDH-M zu Schäden kommen, kontaktieren Sie bitte umgehend die Geschäftsstelle.

Sofern Sie für die DDH-M mit einem eigenen privaten Pkw unterwegs sind, kann zudem die separat von uns vereinbarte Kaskoversicherung Schäden an Ihrem Fahrzeug decken. Dafür müssen Sie die Fahrt vorher bei der Geschäftsstelle anmelden. Sollte das einmal nicht möglich sein, informieren Sie die Geschäftsstelle bitte umgehend. Diese Kaskoversicherung deckt bei einem von Ihnen verschuldeten Verkehrsunfall die Schäden an Ihrem Fahrzeug, so dass Sie wegen des Schadens an Ihrem Fahrzeug nicht in der Versicherung hochgestuft werden. Versicherung ist auch hier der Landwirtschaftliche Versicherungsverein Münster e. G. (LVM).

Wir verfügen zudem über eine Vermögensschadenhaftpflichtversicherung, die Vermögensschäden durch ein Fehlverhalten des Vorstandes oder einer von dem Vorstand beauftragten Person bis zu einer Summe von 100.000 Euro je Einzelfall und 200.000 Euro je Kalenderjahr abdeckt. Versichert ist die DDH-M bei dem Landwirtschaftlichen Versicherungsverein Münster e. G. (LVM). Sollten Gelder der Selbsthilfegruppe, welche Mitglied in der DDH-M ist, verloren gehen, kontaktieren Sie bitte umgehend die Geschäftsstelle, die prüfen wird, ob die Versicherung die Kosten trägt. Die Kosten der Versicherungen trägt der DDH-M Bundesverband.

5.2 Weiterqualifizierung für die Arbeit in Selbsthilfegruppen der DDH-M

Die DDH-M bietet den Gruppenleitern der mitgliedseigenen Selbsthilfegruppen regelmäßige Weiterbildungsveranstaltungen an. Die Themen sind vielfältig und umfassen Vorträge sowie Workshops zu Diabetes, zur Öffentlichkeitsarbeit, sozial-rechtlichen

Ein Leitfaden für Diabetes-Selbsthilfegruppen



Problemstellungen im Alltag mit Diabetes, zur Öffentlichkeitsarbeit oder zum Einwerben von Fördermitteln u.v.m. Weiterbildungen dienen auch dazu, den Verband besser kennenzulernen, Kontakte zu anderen Gruppen zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen.

Einige Selbsthilfekontaktstellen bieten ebenfalls in regelmäßigen Abständen Seminare an, um Unterstützung zu geben. Viele dieser Seminare sind so angelegt, dass Referenten in ein bestimmtes Thema einführen, dann aber die Teilnehmer des Seminars selbst über ihre Erfahrungen berichten. Denn auch bei Fortbildungen im Bereich Selbsthilfe ist das Voneinander- und Miteinanderlernen eine wichtige Grundlage des gemeinsamen Arbeitens.

5.3. Selbsthilfe – Social Media (Janina Wenzel, Kathrin Sucker)

Unsere Lebenswelt wird zunehmend mobil. Das spiegelt sich auch in der Selbsthilfe wider: Die **klassische Selbsthilfe** bietet über die Selbsthilfegruppe viel an persönlichen Kontakten, immer am gleichen Ort, zur vereinbarten Zeit, meist einmal im Monat. Das ist gerade jungen Menschen mit Diabetes Typ 1 häufig viel zu unflexibel. Doch das Bedürfnis, sich über ihre Sorgen und Probleme zum Diabetes mit Betroffenen auszutauschen, besteht auch in dieser Gruppe. Und Angebote für einen webbasierten Austausch, am liebsten täglich, nach der Schule oder Arbeit, zu allen Themen und anonym, gibt es inzwischen eine ganze Reihe. Die **moderne Selbsthilfe** von Betroffenen über soziale Medien „Social Media“ schließt auf innovative Weise eine Versorgungslücke im deutschen Gesundheitssystem.

Selbsthilfe über „Social Media“ findet in Facebook, Twitter (via Tweet, Chat), in Blogs aber auch in Foren statt und bietet Menschen mit Diabetes Selbsthilfe zu jeder Zeit und an jedem Ort an. So können die Nutzer Ratschläge und Informationen erhalten oder erteilen, sich zu Themen austauschen, Erfahrungen weitergeben oder sich in schwierigen Situationen einfach nur Mut zusprechen und motivieren lassen.

Eine nichtkommerzielle Online Community lebt vom persönlichen Engagement seiner Nutzer, wie Programmierung und Betreuung der Chats, ist immer erreichbar und für alle offen. Ähnlich wie in einer klassischen Selbsthilfegruppe gelten auch hier die Regeln des guten Miteinanders, d. h. eine angemessene und achtende (respektvolle) Kommunikation bzw. die Regeln, die von den Aktiven der Community aufgestellt werden. angemessene Einträge zu löschen und die Chats zu moderieren. Zudem muss man alle Aussagen kritisch hinterfragen und beleuchten, denn sie werden von Laien getroffen.

Wie sieht die Zukunft aus? Ist die Online-Selbsthilfe nur den jungen Menschen mit Diabetes Typ 1 vorbehalten, die mit den Möglichkeiten des Internets aufgewachsen sind? Oder, weil die nächste Selbsthilfegruppe Typ-1-Diabetes zu weit vom Wohnort entfernt ist? Sicherlich nicht, denn die Zahl der Betroffenen mit Diabetes, die zwar der älteren Generation angehören, aber genauso versiert mit Internet und Co. umgehen kann, steigt ständig. Zudem gibt es nicht in allen Städten und Gemeinden gut erreichbare Diabetes-Selbsthilfegruppen. Es ist durchaus denkbar, dass die klassische Selbsthilfegruppe in absehbarer Zeit zusätzlich die Online-Selbsthilfe nutzen wird, um so den eigenen Mitgliedern noch mehr Möglichkeiten des Austausches zu bieten, als es ein turnusgemäßer Gruppenabend zu leisten vermag.



Die größte und bekannteste nichtkommerzielle Diabetes-Online-Community in Deutschland ist [#dedoc](#)⁴, die als „Bestes digitales Medizinprojekt“ 2015 ausgezeichnet wurde. Es umfasst Facebook, einen wöchentlichen TweetChat und den [#dedoc OpenBlog](#). Nutzer können bei [#dedoc](#) Ratschläge und Informationen erhalten, Erfahrungen weitergeben oder sich gegenseitig in schwierigen Situationen trösten und motivieren.

Die „Neuen Medien“ sind für die Selbsthilfe sehr attraktiv, denn sie ermöglichen einer breiten Öffentlichkeit den Zugang zu Informationen zur Erkrankung, zu Veranstaltungen und Erfahrungen anderer Betroffener. Auch bieten diese Medien die Möglichkeit der Werbung neuer Mitglieder für die Gruppe, die sich mit den Internetmedien auskennen, was Nichtnutzern der Gruppe auch zugute kommen kann. Fakt ist, dass die Selbsthilfearbeit in der Zukunft verstärkt die Sozialen Medien nutzen wird.

Eine eigene Webseite und einen gelungenen Facebookauftritt können derzeit nur wenige Selbsthilfegruppen vorweisen. Das liegt oft darin begründet, dass es ein gewisses Maß an Wissen und Verständnis der Anwender voraussetzt und es viele Vorbehalte zur Datensicherheit und Schutz der Persönlichkeit bei der Nutzung der Medien gibt. Auch ist die fehlende Barrierefreiheit der Medien oft ein Problem (Eignung für z.B. sehbehinderte Menschen).

Entschließen sich die Gruppenmitglieder die sozialen Medien in ihrer Gruppenarbeit nutzen wollen, sollte vorab Aufklärungsarbeit zu den Gefahren im Internet erfolgen und der kritische Umgang mit den „Neuen Medien“ bei den Mitgliedern angemahnt und geregelt werden. Diese gemeinsam vereinbarten Regeln gehören in die Leitlinien der Gruppenarbeit festgeschrieben (siehe Pkt. 2.7). Hilfestellung gibt die BAG Selbsthilfe mit dem „Leitfaden „Menschen erreichen über Facebook & Co.-Strategien für die Selbsthilfe“ (siehe Pkt. 6.2) und die Publikation des Landesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Nordrhein-Westfalen „Datenschutz im Verein“ (siehe Pkt. 6.7).

⁴ Die entsprechende Webadresse finden Sie im Anhang unter Pkt. 6.6

6. Anhang

6.1 Unterstützung und Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen

bundesweit

Die **NAKOS** besteht seit 1984 und hat ihren Sitz in Berlin. Träger ist die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG), der Fachverband der Selbsthilfeunterstützung und -förderung in Deutschland.

NAKOS
Otto-Suhr-Allee 115; 10585 Berlin
Tel.: 030 31018960
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de

regional

In zahlreichen Städten, Landkreisen und Gemeinden gibt es Einrichtungen, die regional die Selbsthilfe organisieren: Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe (**KISS**) oder auch (**KIS**). z. B.

KISS- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen Hansestadt Stralsund
Mönchstraße 17, 18439 Stralsund
Tel.: 03831 252 660
E-Mail: kiss@stralsund.de
Internet: www.kiss-stralsund.de

Eine Selbsthilfekontaktstelle mit vielen Informationen, auch zur Förderung durch die Krankenkassen, ist das **SEKIS** für Berlin.

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS)
Bismarckstr. 101; 10625 Berlin-Charlottenburg
Tel.: 030 8926602
E-Mail: sekis@sekis-berlin.de
Internet: www.sekis-berlin.de

6.2 Informationen und Materialien zur Förderung von Selbsthilfegruppen

Die im Förderpool beteiligten Krankenkassen haben im Zusammenwirken mit Dachorganisationen der Selbsthilfe wie der Bundesarbeitsgemeinschaft Hilfe für Behinderte e.V. (BAGH) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG e.V.) einen gemeinsamen [Leitfaden zur Förderung von Selbsthilfegruppen](#) erstellt. In diesem Leitfaden wird das Antragsverfahren anschaulich dargestellt und mit Praxisbeispielen erläutert. Angefordert werden kann das Handbuch über:

Bundesarbeitsgemeinschaft SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE e. V)

BAG SELBSTHILFE e. V
Kirchfeldstr. 149; 40215 Düsseldorf
Tel.: 0211 310060
E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de
internet: www.bag-selbsthilfe.de
Internet: www.bag-selbsthilfe.de/leitfaden-zur-selbsthilfefoerderung.html

6.3. Diabetesorganisationen / Diabetesverbände

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M)
Schnellerstr. 123; 12439 Berlin
Tel.: 030 63 228 701 Bundesgeschäftsstelle
Tel.: 030 63 228 700 Mitgliederbetreuung
E-Mail: info@ddh-m.de
Internet: www.menschen-mit-diabetes.de und www.ddh-m.de

Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG)
Albrechtstr. 9; 10117 Berlin
Tel.: 030 3116937-0
E-Mail: info@ddg.info
Internet: www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de

Verband der Diabetes Beratungs- und Schulungsberufe in Deutschland e.V. (VDBD)
Habersaathstr. 31; 10115 Berlin
Tel.: 030 84712249-0
E-Mail: info@vdbd.de
Internet: www.vdbd.de

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr.9; 10117 Berlin
Tel.: 030-201 677-0
E-Mail: info@diabetesde.org
Internet: www.diabetesde.org