

B | Organisatorisches

- 1.** Gründung einer Selbsthilfegruppe..... S. 1
- 2.** Gruppenleitung und Aufgabenverteilung..... S. 3
- 3.** Finanzen..... S. 6
- 4.** Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe..... S. 14

1. Gründung einer Selbsthilfegruppe

In Thüringen gibt es bereits eine Vielzahl an Suchtselbsthilfegruppen. Fehlen jedoch geeignete Gruppenangebote in der Region, z. B. für eine besondere Zielgruppe, kommt eine Neugründung in Frage.

Auf dem Weg zur eigenen Selbsthilfegruppe können Sie die Unterstützung verschiedener Anbieter*innen in Anspruch nehmen. Hilfestellung leisten die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen, Selbsthilfe- und Wohlfahrtsverbände und Suchtberatungs- sowie Behandlungsstellen in der Region. Eine Liste von möglichen Ansprechpartner*innen finden Sie unter **A | Allgemeines > Strukturen der Suchtselbsthilfe**.

Im Vorfeld einer Gründung gilt es, verschiedene **Voraussetzungen** zu klären. Die folgenden Punkte sollen der Orientierung dienen:

- **Personelles:** Welche Personen bilden die **Gruppenleitung**?
Wer gehört zum **Organisationsteam**?
- **Zielgruppe:** Welche Personengruppen sollen angesprochen werden? Soll die Gruppe für einen bestimmten Personenkreis offen sein, z. B. nur für Suchtkranke oder nur für Angehörige?
- Wo stehen **Räume in verkehrsgünstiger Lage** zur Verfügung?
Fragen Sie bei Beratungsstellen, Gesundheitsämtern, Wohlfahrtsverbänden, Selbsthilfeverbänden, Krankenkassen und Kirchengemeinden an.
- Wie können neue Teilnehmer*innen angesprochen werden? Wie soll die **Öffentlichkeitsarbeit** organisiert werden? (Hierzu gehören Pressearbeit, ein Internetauftritt, Flyer, Anzeigen in Stadtmagazinen etc.)
- **Terminabsprache:** Wie häufig sollen die Treffen stattfinden?
- Erarbeitung von **Gruppenregeln** (siehe Kapitel **C | Methoden und Inhalte**)
- Erstellung eines **Finanzierungsplans**
- Informationen zu **Fördermöglichkeiten** einholen (z. B. gesetzliche Krankenkassen, DRV Bund, DRV Mitteldeutschland)
- Wird der **Anschluss an einen Verband** angestrebt oder möchte die Gruppe unabhängig arbeiten?

Die Teilnehmer*innen entscheiden gemeinsam, ob sie als Selbsthilfegruppe einem Dachverband angehören möchten oder ob sie als freie Gruppe bzw. Verein arbeiten. Ob die Arbeit einer Selbsthilfegruppe gut funktioniert, hängt nicht unbedingt von der Zugehörigkeit zu einem Dachverband ab. Der Vorteil einer Verbandsangehörigkeit ist jedoch die oftmals langjährige Erfahrung dieser Organisationen, von der auch eine neue Gruppe profitieren kann. Außerdem bieten Verbände Qualifizierungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für ihre Mitglieder an. Und sie setzen sich für die Verbesserung politischer Rahmenbedingungen sowie die Wahrnehmung der Bedeutung der Selbsthilfe ein.



Bitte melden Sie die Kontaktdaten Ihrer Selbsthilfegruppe an die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen.

So erhalten Sie regelmäßig Informationen, z. B. zu Fortbildungen und Fördermöglichkeiten.

Am einfachsten erreichen Sie uns **telefonisch** unter: 0361-7464585 oder **per E-Mail** an: info@tls-suchtfragen.de

2. Gruppenleitung und Aufgabenverteilung

Für eine lebendige und aktive Arbeit in der Gruppe ist es wichtig, dass sich alle Teilnehmer*innen beteiligen. Dennoch sind Absprachen zur Aufgabenverteilung notwendig, und Absprachen zur Gruppenleitung sind wichtige organisatorische Voraussetzungen. Für die Leitung der Gruppe gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die Leitung kann von einer Person oder von mehreren übernommen werden.

- **Möglichkeit 1:** Ein Gruppenmitglied übernimmt die völlige (Gesprächs)-Leitung für unbestimmte Zeit.
- **Möglichkeit 2:** Ein Gruppenmitglied übernimmt die (Gesprächs)-Leitung für einen bestimmten Zeitraum, z. B. für 2 Jahre.
- **Möglichkeit 3:** Mehrere Gruppenmitglieder (z. B. 2-4 Personen) übernehmen gemeinsam die Gruppen- und Gesprächsleitung. Sie sprechen sich untereinander ab, ergänzen und entlasten sich gegenseitig.
- **Möglichkeit 4:** Die Leitung der Gruppe überträgt, je nach Interessen und Fähigkeiten, weiteren Gruppenmitgliedern verschiedene Aufgaben (z. B. Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit, Gesprächsleitung, Organisation).

Eine Aufteilung der Aufgaben ist empfehlenswert, da das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe wächst, wenn Aufgaben auf mehrere Personen verteilt sind und die Zuständigkeiten öfter gewechselt werden. So bekommt jede*r das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden.

Wer als Leiter*in alles selbst macht und nicht zulässt, dass Andere Aufgaben übernehmen, hat wahrscheinlich Schwierigkeiten, eine*n Nachfolger*in zu finden. Das beste Modell ist somit das Teammodell mit Aufgabenteilung und regelmäßigem Funktionswechsel. Dieses Modell dient der Entlastung und trainiert den Nachwuchs.



In gut funktionierenden Teams müssen die Mitglieder nicht um ihren Platz kämpfen. Konkurrenzdenken und Machtgehebe stehen nicht im Vordergrund. Das kann man mit einer gesunden Beziehung vergleichen: Jede*r kann so sein, wie er*sie ist. Im Vordergrund stehen die gedeihenden Beziehungen.

Tipps für eine Beteiligung aller Gruppenmitglieder an der Gruppenarbeit

In jeder Gruppe gibt es Personen, die sich regelmäßig beteiligen, und andere, die sich eher zurückhalten. Ein paar Tipps können helfen, um möglichst viele Gruppenmitglieder an der Gruppenarbeit zu beteiligen.

1. Beteiligen Sie die Gruppenmitglieder an der Zielsetzung.

Jedes Gruppenmitglied möchte gehört und ernstgenommen werden. Wenn Sie Inhalte und Ziele der Gruppen gemeinsam erarbeiten, fällt es allen Gruppenmitgliedern leichter, sich mit den Aktivitäten der Gruppe zu identifizieren. Außerdem wird der Gruppenleiter oder die Gruppenleiterin in seinen Aufgaben entlastet, wenn sich alle Gruppenmitglieder beteiligen.

2. Greifen Sie Impulse auf.

Oft werden wichtige Impulse in Gesprächen beiläufig ausgesprochen. Manchmal sind es Nebensätze, die gute Ideen enthalten. Ein geschärftes Ohr ist wichtig, um diese Anregungen aufzugreifen. Damit fördern Sie das Engagement der Gruppenmitglieder und zeigen den anderen ihre Wertschätzung.

3. Würdigen Sie den Einsatz der anderen.

Wenn sich jemand einbringt, möchte er oder sie auch Anerkennung erhalten. Das kann sich in Kleinigkeiten ausdrücken, zum Beispiel in einer anerkennenden Wertschätzung, einem besonderen Dank in der Gruppenstunde, einem Besuch oder einem Anruf zum Geburtstag.



4. Unterstützen Sie die Gruppenmitglieder in ihrer Arbeit.

Die Unterstützung kann eine mündlich ausgesprochene Ermutigung sein oder sich in gutem Arbeitsmaterial ausdrücken. Es braucht Geduld, um in neue Aufgaben hineinzuwachsen. Nur so wachsen Kompetenz sowie persönliche Sicherheit und Selbstvertrauen. Wichtig ist aber, dass alle Teilnehmer*innen zunächst Zeit bekommen für die persönliche Auseinandersetzung mit ihren Problemlagen.

5. Setzen Sie Gruppenmitglieder nicht unter Druck.

Vielleicht braucht ein Gruppenmitglied einmal eine Auszeit. Dann sollte das Mitglied eine Pause machen dürfen, ohne Druck von den anderen zu spüren. Jede*r darf seine*ihre Bedürfnisse äußern. Die Bedürfnisse müssen akzeptiert werden.

6. Haben Sie Interesse aneinander.

Echtes Interesse aneinander hebt das Selbstwertgefühl. Es tut gut, sich untereinander gut zu kennen und Anteil am Leben des oder der anderen zu nehmen. Vertrauen und Offenheit wachsen in der Zusammenarbeit. Und man kann sich auch einmal kritisieren, ohne dass etwas zu Bruch geht. Im Gegenteil: Vertrauen wächst.

7. Pflegen Sie den Teamgeist.

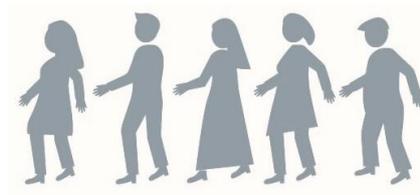
Wer immer nur für andere sorgt, kann schlecht für sich selbst sorgen. Gerade weil wir viel für andere sorgen, müssen wir auch für uns selbst sorgen. Wenn beispielsweise ein Gruppenabend vorüber ist, kann sich das Team noch einmal kurz zusammensetzen und sich über die gute Zusammenarbeit und den Verlauf des Abends freuen. Wir brauchen Zeiten, in denen wir über Privates reden und zusammen lachen. So können Spannungen abgebaut werden. Eine gute Atmosphäre, in der jede*r so sein kann, wie er*sie ist, lädt zum Auftanken ein.

8. Teilen Sie Verantwortung.

Menschen wollen, dass man ihnen etwas zutraut. Sicher können Sie gut abschätzen, wer sich in welcher Aufgabe entfalten kann. Die Gruppenleitung sollte sich im Loslassen von Verantwortung üben.

9. Sprechen Sie Konflikte frühzeitig an.

Schwelende Konflikte rauben Energie. Gruppenmitglieder sollten den Mut haben, Konflikte offen anzusprechen. Oft sind es lediglich Missverständnisse oder Unsicherheiten, die einen Konflikt ausgelöst haben.



3. Finanzen

3.1 Fördermöglichkeiten

Selbsthilfegruppen können für ihre wichtige Arbeit eine Förderung erhalten. Finanzielle Unterstützung kommt, zum Beispiel, von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und von der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Die Versicherungen haben einen gesetzlichen Auftrag zur Unterstützung der Selbsthilfearbeit.

Wir unterscheiden zwischen einer Pauschalförderung und einer Projektförderung für Vorhaben, die über das Tagesgeschäft einer Gruppe hinausgehen. Es gilt, die jeweiligen Fördervoraussetzungen zu beachten. Die nachstehende *Tabelle 1* bietet hierzu einen Überblick. Die GKV hat einen Leitfaden zur Selbsthilfeförderung herausgebracht, dessen aktuelle Version hier heruntergeladen werden kann: <https://www.vdek.com/vertragspartner/Selbsthilfe.html> (Stand März 2021)

Eine Gruppe, die eine Förderung durch die Krankenkassen anstrebt, muss zwingend über ein eigenes Konto verfügen. Hierfür können Kontoführungsgebühren anfallen, die aber über eine Pauschalförderung gedeckt werden können. Es bieten sich verschiedene Konto-Modelle an:

- **Sparbuchkonto:** Die Gruppe richtet ein Sparbuchkonto ein, das auf zwei Gruppenteilnehmer*innen läuft. Eingänge sind per Überweisung möglich, Auszahlungen werden in bar getätigt.
- **Girokonto:** Die Gruppe richtet ein eigenes Girokonto ein. Dies ist nicht bei allen Banken bzw. Sparkassen möglich. Die Gruppe muss sich vor Ort informieren.
- **Unterkonto:** Gruppen, die zu einem Verband oder Verein gehören, können ein Unterkonto vom Hauptkonto des Verbands oder Vereins eröffnen lassen. Die Gruppe spricht sich mit dem Verband oder Verein ab.



3.2 Verwendungsnachweis und Kassenbuch

Am Ende eines Förderjahres muss die Gruppe einen Verwendungsnachweis erbringen. Die entsprechenden Formulare stehen online auf der Internetseite der TLS oder der GKV zur Verfügung oder werden zusammen mit dem Förderbescheid versandt. Der oder die Selbsthilfeleiter*in erklärt mit dem Formular eine ordnungsgemäße Verwendung der Fördermittel. Zwar werden im Rahmen einer Pauschalförderung keine Einzelnachweise verlangt, jedoch müssen Kassenbücher und Originalbelege für eine eventuelle spätere Rechnungsprüfung aufbewahrt werden. Die Aufbewahrungsfrist beträgt 10 Jahre.

Um den Verwendungsnachweis erbringen zu können, ist eine lückenlose Buchführung notwendig. Ein gewähltes Mitglied der Gruppe führt als Kassenwart das Kassenbuch. Das Mitglied berichtet in der Gruppe mindestens einmal im Jahr über den Stand der Finanzen. Im Kassenbuch werden alle Einnahmen und Ausgaben notiert. Die jeweiligen Belege werden – fortlaufend nummeriert – ebenfalls aufbewahrt. Alle paar Monate, mindestens aber einmal im Jahr, prüft ein anderes Gruppenmitglied (der oder die Rechnungsprüfer*in) das Kassenbuch auf seine Richtigkeit. Das Kassenbuch kann händisch oder am Computer geführt werden. Die Anfertigung einer Excel-Tabelle bietet sich an.

Bei Fragen zum Thema Förderung, Antragstellung etc. können Sie sich gerne an die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen wenden.

Telefon: 0361-7464585 oder **E-Mail:** info@tls-suchtfragen.de



Die TLS führt auch regelmäßig Schulungen zu den Themen Antragstellung und Nachweisführung in der Suchtselbsthilfe durch.
Termine entnehmen Sie bitte der Homepage.

Tabelle 1: Fördermöglichkeiten für Suchtselbsthilfegruppen in Thüringen (Stand aller Links: Februar 2021)				
	Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund	Deutsche Rentenversicherung (DRV) Mitteldeutschland	Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) Gemeinschaftsförderung	AOK Projektförderung
Wer darf Anträge stellen?	Suchtselbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen	Suchtselbsthilfegruppen, Suchtberatungsstellen	Suchtselbsthilfegruppen	Suchtselbsthilfeprojekte
Wie hoch ist die jährliche Förderung?	<ul style="list-style-type: none"> • Pauschale (max. 200,00 €) • Projektförderung altes Verfahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Pauschale (max. 200,00 €) • Projektförderung 		
Was wird gefördert? (Die jeweilige Liste zeigt ggf. eine Auswahl.)	Pauschale Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Reisekosten • Porto-/Telefonkosten • Honorare • Büromaterial • Literatur/Informationsmaterial • Kosten für die Teilnahme an Fortbildungen/Schulungen/Fachtagen 	Pauschale Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Reisekosten • Porto-/Telefonkosten • Honorare • Büromaterial • Literatur/Informationsmaterial • Kosten für die Teilnahme an Fortbildungen/Schulungen/Fachtagen 	Pauschale Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Miet- und Nebenkosten • Büroausstattung • regelmäßige Ausgaben für digitale Anwendungen und Angebote • regelmäßig erscheinende Medien und deren Verteilung (z. B. Mitgliederzeitschriften) • regelmäßige Schulungen oder Fortbildungen • Tagungs-, Kongress- und Messebesuche 	Projektförderung <ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausche mit anderen Selbsthilfegruppen oder Veranstaltungen (z. B. SH-Tage) mit Krankheitsbezug, die nicht regelmäßig wiederkehren • Vorträge oder Workshops für die Gruppe • Entwicklung einer Homepage • Aufwendungen, welche in unmittelbarem Zusammenhang mit dem

			<ul style="list-style-type: none"> • Reisekosten • Personalausgaben 	<p>Projekt stehen wie Öffentlichkeitsarbeit, Raummiete, Sachkosten, Referentenhonorare, Übernachtungs- und Fahrtkosten (entsprechend dem thüringischen Reisekostengesetz)</p>
<p>Was wird gefördert? (Die jeweilige Liste zeigt ggf. eine Auswahl.)</p>	<p>Projektförderung (altes Verfahren)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honorarkosten • Die Teilnahme an einer nicht von der DRV Bund geförderten Schulung • projektbezogene Mietkosten • Fachliteratur bis max. 155,00 € 	<p>Projektförderung Gemeint sind Projektkosten für Aktivitäten, die über die allgemeine Gruppenarbeit hinausgehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Honorarkosten • Ausstattung • Fortbildungskosten • Öffentlichkeitsmaterial • projektbezogene Mietkosten Reisekosten 		<ul style="list-style-type: none"> •
<p>Was wird nicht gefördert? (Die Listen zeigen eine beispielhafte Auswahl und können vollständig im Downloadbereich unter www.tls-suchtfragen.de oder auf den jeweiligen Seiten der Anbieter eingesehen werden.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Projekte, die nicht in den Aufgabenbereich der Rentenversicherung fallen • Regel- und Standardangebote der Beratungsstellen, Arbeitsmaterialien für die professionelle Arbeit in den Beratungsstellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kosten für die Anschaffung und Instandhaltung von PKW • Kosten für Versicherungen, Beiträge, Garantieleistungen • Notar-, Gerichts- und Wirtschaftsprüferkosten 	<p>Wie AOK.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freizeitaktivitäten wie z. B. Ausflüge, Stadtbesichtigungen, Kino-, Konzert- und Theaterbesuche, regelmäßiges Schwimmen • Aufwendungen des individuellen Bedarfs, Verpflegungskosten wie z. B. Speisen und Getränke

	<ul style="list-style-type: none"> • separate Angebote für Angehörige • Projekte in Betrieben • Fort- und Weiterbildung von hauptamtlichen Mitarbeiter*innen • Ausstattung von Büros, Gruppen- oder Beratungsräumen 	<ul style="list-style-type: none"> • Präsente und Blumengeschenke • Eintrittsgebühren für kulturelle Einrichtungen bzw. Veranstaltungen sowie Ausfahrten, die überwiegend dem Freizeitbereich zuzuordnen sind • Speisen und Getränke • Versand- und Versicherungskosten bei Bestellungen • Werbematerial 		<ul style="list-style-type: none"> • anteilige Raum- und Mietkosten von Privaträumen • (Unter-)Arbeitsgruppen oder Arbeitskreise von Selbsthilfegruppen und Organisationen • Einzelpersonen, die Mitglied einer Selbsthilfegruppe sind und/oder als Kontaktperson für eine Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation tätig sind
--	---	---	--	---

<p>Welche Fördervoraussetzungen müssen erfüllt sein? Ausschlusskriterien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe besteht seit mindestens 1 Jahr, • sie hat mindestens 6 Teilnehmer*innen, • trifft sich mindestens 1x pro Woche, • die Teilnehmer*innen sind <u>nicht</u> überwiegend Altersrentner*innen, • die Gruppe ist <u>keine</u> professionell angeleitete Gruppe, 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe besteht seit mindestens 1 Jahr, • sie hat mindestens 10 Teilnehmer*innen, • trifft sich mindestens 1x pro Woche, • die Teilnehmer*innen sind im rentenversicherungspflichtigen Alter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppengröße umfasst mindestens 6 Mitglieder, • die Selbsthilfegruppe weist eine verlässliche/kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit (Benennung Ansprechpartner*in und Kontaktadresse) nach. Ihr Wirkungskreis ist die Kommune, der Kreis, die Region, 	<p>Wie GKV.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Gruppe soll außerdem bei einer regionalen Kontaktstelle oder Landeskontaktstelle gelistet sein.
---	--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none">• die Gruppe ist <u>keine</u> reine Angehörigengruppe.		<ul style="list-style-type: none">• die Selbsthilfegruppe gibt ihr Angebot regelmäßig öffentlich bekannt,• sie ist offen für neue Mitglieder,• die Gruppenmitglieder und die Gruppenleitung arbeiten ehrenamtlich und ohne professionelle Leitung durch z. B. Ärztinnen und Ärzte oder andere Gesundheits- und Sozialberufe.• Die Selbsthilfegruppe hat ein Gründungstreffen durchgeführt und ihre Existenz protokolliert.• Die Selbsthilfegruppe, die digitale Anwendungen und Angebote nutzt und anbietet, hat im Antrag zu belegen, dass diese die geltenden Anforderungen an Datenschutz und Datensicherheit gewährleisten,	
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • die Selbsthilfegruppe verfügt über ein eigenes Konto. 	
Wo erfolgt die Antragstellung?	Über die TLS.	Über die TLS.	Über die GKV.	Über die AOK.
Wie erfolgt die Antragstellung?	Antragsformulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Antragsformulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Antragsformular auf https://www.vdek.com/LVen/THG/Vertragspartner/Selbsthilfe1/Pauschalfoerderung.html	Antragsformulare auf https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/foerdermittel-antraege-fuer-selbsthilfe/
Wann muss der Antrag gestellt werden?	Bis zum 30.11. für das Folgejahr bei der DRV. Der Antrag sollte bis zum 31.10. bei der TLS eingehen.	Bis zum 30.06. für das Folgejahr bei der DRV. Der Antrag sollte bis zum 31.05. bei der TLS eingehen.	Bis zum 31.01. des Förderjahres.	Der Antrag kann ganzjährig gestellt werden. Der Antrag sollte 4 Wochen vor Projektstart eingehen.
Zuwendungsbescheid	Kommt über die TLS.	Kommt über die TLS.	Kommt von der GKV.	Kommt von der AOK.
Verwendungsnachweis	Muss nach Maßnahmeende erbracht werden. Formulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Muss nach Maßnahmeende erbracht werden. Formulare auf https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/downloads/	Muss nach Maßnahmeende erbracht werden. Das Formular kommt mit dem Bewilligungsschreiben der GKV.	Muss spätestens 8 Wochen nach Maßnahmeende erbracht werden.
Verwendungsnachweisfrist	Muss bis zum 31.03. des Förderjahres bei der DRV erbracht werden. Abgabefrist bei der TLS: 31.01. des Förderjahres.	Muss bis zum 30.04. des Förderjahres bei der DRV erbracht werden. Abgabefrist bei der TLS: 31.01. des Förderjahres.	Muss bis zum 31.03. des Folgejahres bei der GKV eingehen.	Eine Frist wird im Bewilligungsschreiben mitgeteilt.

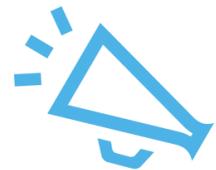
Auf Basis welcher Gesetze/Richtlinien wird gefördert?	§ 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 3 SGB VI und § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB VI	§ 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 3 SGB VI und § 31 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB VI	§ 20h SGB V	§ 20h SGB V
Eine Förderung ist auch über die Kommune oder das Land möglich. Auskunft erteilen die Landrats- und Gesundheitsämter.				

4. Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtselbsthilfe

Vielen Selbsthilfegruppen ist es ein Anliegen, auf Suchterkrankungen und deren gesellschaftliche Auswirkungen aufmerksam zu machen. Gleichzeitig soll Betroffenen Mut gemacht werden, Angebote der Suchtselbsthilfe anzunehmen. Die meisten Selbsthilfegruppen sind offen für neue Mitglieder. Um diese zu erreichen, bieten sich verschiedene Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit an. Grundsätzlich macht es Sinn, Gruppentreffen mit Ort und Zeit regelmäßig in der lokalen Presse, in überregionalen Verzeichnissen und im Internet bekanntzugeben.

Weitere Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit können sein:

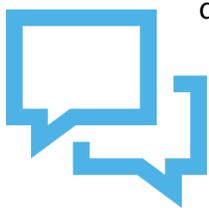
- Erstellen von eigenen Handzetteln, Flyern, Plakaten, Zeitungen, Videos
- Zusammenarbeit mit Presse, Hörfunk und Fernsehen
- Tag der offenen Tür, öffentliche Veranstaltungen (Lesungen, Vorträge etc.), bspw. im Rahmen von bundesweiten Aktionstagen (z. B. Aktionswoche Alkohol)
- Darstellung im Internet in Form einer eigenen Homepage bzw. innerhalb von Internetportalen der Selbsthilfe oder Verzeichnissen der Selbsthilfe



Exkurs: Die eigene Homepage

Die Arbeit der Selbsthilfegruppe funktioniert auch ohne Internet. Eine eigene Homepage erweitert aber die Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit. Eine Homepage macht Sinn, wenn eine Gruppe regelmäßig aktuell über ihre Arbeit und Termine informieren und neue Mitglieder zu einer Teilnahme motivieren möchte. Halten Sie Termine unbedingt aktuell! Ein veralteter Internetauftritt wird kaum neue Mitglieder ansprechen. Der Internetauftritt dient auch der verstärkten Lobbyarbeit für Hilfsstrukturen und Unterstützung der Suchthilfe im Allgemeinen und Suchtselbsthilfe im Speziellen.

Mit speziellen Funktionen, wie etwa einem **Diskussionsforum**, kann die Homepage interaktiv gestaltet werden. Ein Forum ermöglicht einen internen oder externen Austausch, der die Gruppenarbeit anregen und Betroffene dazu animieren kann, Angebote der Suchthilfe bzw. Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen. Die Unverbindlichkeit des Internets erleichtert die Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtbetroffenheit, indem ohne Verpflichtung oder Angst vor einer Vorverurteilung durch das soziale Umfeld der erste Schritt zur Genesung unternommen werden kann. Das persönliche und vertrauliche Gespräch zu Mitarbeiter*innen einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe kann dann der zweite Schritt sein.



Bitte bedenken Sie: Interaktive Funktionen auf der eigenen Internetseite führen zu höheren **Anforderungen an Administration und Pflege**. Auch der **Datenschutz** muss unbedingt beachtet werden. Hilfestellungen hierzu finden Sie auf der Internetseite der NAKOS (**N**ationale **K**ontakt- und **I**nformationsstelle zur Anregung und Unterstützung von **S**elbsthilfegruppen) unter diesem Link: <https://www.nakos.de/themen/internet/> (Stand Februar 2021)

Die NAKOS hat eine Themenseite „Digitale Selbsthilfe“ eingerichtet. Hier finden Sie u. a. eine Beispiel-Homepage, die Sie als Anregung für den Internetauftritt Ihrer Selbsthilfegruppe nutzen können. Tipps für den sicheren Internetauftritt gibt auch der Gesamtverband für Suchthilfe e. V., zu finden unter: <https://www.selbsthilfe-sicher-im-netz.de/> (Stand Februar 2021)

Nicht jede Selbsthilfegruppe wird sich für eine eigene Homepage entscheiden, da die Selbsthilfearbeit auch ohne dieses Angebot funktionieren kann – vor allem, wenn die Gruppe bereits gut in der Region vernetzt ist. Für Gruppen, die sich neu gründen bzw. die auch jüngere Menschen erreichen möchten, können die neuen Kommunikationsmittel (die eigene Homepage ist hier ein Beispiel) jedoch ein wichtiges Instrument für die Öffentlichkeits- und Motivationsarbeit sein. Sollte Ihre Gruppe einer Dachorganisation angehören, können Sie ggf. deren bereits vorhandene Homepage für den Auftritt Ihrer Gruppe nutzen.

Der Aufbau einer gruppeneigenen Homepage ist förderfähig! Eine Möglichkeit ist, zum Beispiel, die Förderung durch den Förderschwerpunkt „Digitale Selbsthilfe“ der AOK Plus.¹

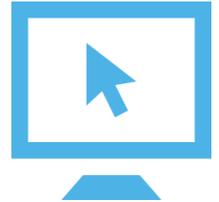
¹ Mehr Informationen hierzu unter: <https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/foerdermittel-antraege-fuer-selbsthilfe/> (Stand März 2021).

Auf einen Blick

Nutzen

Eine eigene Homepage

- ✓ verbessert Kontaktmöglichkeiten und ermöglicht den Zugang zu neuen Mitgliedern,
- ✓ funktioniert als Aushängeschild und Werbeträger für die Anliegen der Selbsthilfegruppe,
- ✓ erweitert das Netzwerk der Gruppe und den Zugang zu Fördermitteln,
- ✓ fördert Transparenz und Dokumentation der Gruppenarbeit.



Voraussetzungen

- ✓ Die Selbsthilfegruppe entscheidet sich gemeinsam für eine eigene Homepage.
- ✓ Ein Gruppenmitglied mit PC und Anwenderkenntnissen erklärt sich bereit für das Erstellen und die Pflege der Homepage. (Der zeitliche Aufwand im Monat richtet sich nach den Funktionen der Internetseite; für das Erstellen der Seite und die vorausgehenden inhaltlichen Absprachen sollten Sie aber etwas mehr Zeit einplanen.)

Mögliche Unterstützung

- ✓ Hilfestellung durch bspw. Selbsthilfeverbände
- ✓ Förderung durch eine Krankenkasse, z. B. durch die AOK Plus mit dem Förderschwerpunkt „Digitale Selbsthilfe“
- ✓ Nutzung eines Baukastensystems (z. B. jimdo.com; keine besonderen Kenntnisse erforderlich)