

**II. Organisatorisches in der Suchtselbsthilfe**

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Gründung einer Selbsthilfegruppe                          | 2 |
| 2. | Gruppenleitung / Aufgabenverteilung                       | 3 |
| 3. | Fördermöglichkeiten / Kassenbuch /<br>Verwendungsnachweis | 6 |
| 4. | Öffentlichkeitsarbeit                                     | 9 |

## 1. Gründung einer Selbsthilfegruppe

Vielerorts existieren bereits vielfältige Selbsthilfeangebote, so dass die Gründung einer neuen Gruppe nicht unbedingt notwendig ist. Fehlen jedoch geeignete Gruppenangebote in der Region, z. B. auch für eine besondere Zielgruppe, kommt die Neugründung in Betracht.

Hilfestellung leisten die bereits erwähnten Unterstützungsstrukturen (Selbsthilfeverbände, Wohlfahrtsverbände, SLS e. V.) und auch Suchtberatungs- und Behandlungsstellen in der Region.

Gemeinsam werden u. a. folgende Voraussetzungen für den erfolgreichen Start der neuen Selbsthilfegruppe geklärt:

- Bildung Gruppenleitung / Organisationsteam
- Raumsuche für die Gruppentreffen in verkehrsgünstiger Lage (evtl. bei Beratungsstellen, Gesundheitsämtern, Wohlfahrtsverbänden, Selbsthilfeverbänden, Krankenkassen, Kirchengemeinden anfragen)
- Öffentlichkeitsarbeit zur Gewinnung von Teilnehmern / Gleichbetroffenen (Pressearbeit, Flyer, Anzeigen in Stadtmagazinen)
- Terminabsprache / Häufigkeit der Treffen
- Erarbeitung von Gruppenregeln (siehe auch unter III. Kap.)
- Erstellung Finanzierungsplan
- Information zu Fördermöglichkeiten (GKV, Gesundheitsamt, DRV Bund)

Die Teilnehmer entscheiden, ob die neu gegründete Selbsthilfegruppe unter dem Dach eines Verbandes oder als sogenannte freie Gruppe bzw. Verein arbeiten möchte. In allen Organisationsformen arbeiten gut funktionierende Selbsthilfegruppen.

Der Vorteil einer Verbandsangehörigkeit wäre die bundesweite Gemeinschaft, die sich häufig schon in langer Tradition für die Belange suchtkranker Menschen und ihrer Angehörigen in Gesellschaft und Politik engagieren. Außerdem bieten Verbände Qualifizierungs- und Fortbildungsmöglichkeiten für ihre Mitglieder an und setzen sich für die Verbesserung politischer Rahmenbedingungen sowie die Wahrnehmung der Leistungen der Selbsthilfe als unverzichtbarer Baustein ein.

Bitte melden Sie die Kontaktdaten Ihrer Selbsthilfegruppe der SLS-Geschäftsstelle. So erhalten Sie regelmäßig Informationen z. B. zu Fortbildungen und Fördermöglichkeiten.

**Verwenden Sie bitte dazu den SHG-Erhebungsbogen der SLS - online unter [www.slsev.de/SHGErfassung.pdf](http://www.slsev.de/SHGErfassung.pdf).**

## 2. Gruppenleitung – Aufgabenverteilung

Für die Gestaltung lebendiger und aktiver Gruppenprozesse ist die Beteiligung aller Teilnehmer bedeutsam. Dennoch sind Absprachen zur Aufgabenteilung notwendig und Absprachen zur Gruppenleitung sind wichtige organisatorische Voraussetzungen. Die Leitung kann dabei von einem Vertreter oder besser von mehreren Gruppenmitgliedern übernommen werden. Für die praktische Umsetzung gibt es verschiedene Modelle:

- Ein Gruppenmitglied übernimmt die völlige (Gesprächs-)Leitung für unbestimmte Zeit.
- Ein Gruppenmitglied übernimmt für einen bestimmten Zeitraum (z. B. 2 Jahre) die (Gesprächs-)Leitung.
- Ein Leitungsteam von mehreren Gruppenmitgliedern (z. B. 2 bis 4 Personen) übernimmt die Gruppen- und Gesprächsleitung. Diese sprechen sich untereinander ab, ergänzen und entlasten sich gegenseitig.
- Die Leitung überträgt je nach Interessen und Fähigkeiten weiteren Gruppenmitgliedern bestimmte Aufgaben (z. B. Finanzen, Öffentlichkeitsarbeit, Gesprächsleitung, Organisation).

Wer als Leiter alles selbst macht und gleichzeitig klagt, er finde keine Mitarbeiter und Nachfolger, stellt sich selbst ein Bein. Denn wer nicht zulässt, dass andere beteiligt werden, wird ein einsamer Leiter bleiben.

Das Zugehörigkeitsgefühl in der Gruppe wächst, wenn Aufgaben auf mehrere verteilt sind und die Zuständigkeiten auch öfter gewechselt werden. So bekommt jeder das Gefühl, wichtig zu sein und gebraucht zu werden. Das beste Modell ist somit das Teammodell mit Aufgabenteilung und regelmäßigem Funktionswechsel zur Entlastung und „Investition in den Nachwuchs“.

- ☛ *In Teams, die gut funktionieren, brauchen die Mitglieder nicht um ihren Platz zu kämpfen. Da stehen nicht Konkurrenzdenken und Machtgehebe im Vordergrund. Man kann das auch mit einer gesunden Beziehung vergleichen: Jeder kann so sein, wie er ist. Im Vordergrund stehen die gedeihenden Beziehungen.*



© AKS – Fotolia.com

## **Tipps um möglichst viele Gruppenmitglieder an der Gruppenarbeit zu beteiligen:**

### **1. *Beteiligung an Planung und Zielsetzung***

Jedes Gruppenmitglied möchte gehört und ernstgenommen werden. So fällt es viel leichter, sich mit den Inhalten und Zielen der Gruppe zu identifizieren, da man sie gemeinsam erarbeitet hat. Planungen und Zielsetzungen vorzunehmen, lastet somit nicht zuerst auf den Schultern des Leiters, sondern auf allen Gruppenmitgliedern.

### **2. *Impulse aufgreifen***

Wichtige Impulse werden nicht selten in Gesprächen beiläufig ausgesprochen. Manchmal sind es Nebensätze, die gute Ideen enthalten. Ein geschärftes Ohr ist wichtig, um diese Anregungen aufzugreifen. Damit wird das Engagement der Gruppenmitglieder gefördert und der andere mit seiner Meinung wertgeschätzt.

### **3. *Anerkennung***

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

### **4. *Gruppenmitglieder in ihrer Arbeit unterstützen***

Die Unterstützung kann eine mündlich ausgesprochene Ermutigung sein oder gutes Arbeitsmaterial. Geduld ist gefragt, um in Aufgaben hineinzuwachsen, weil nur so Kompetenz wächst sowie persönliche Sicherheit und Selbstvertrauen. Zuerst aber sollte jeder Teilnehmer, der eine Gruppe besucht, Zeit bekommen für die persönliche Auseinandersetzung mit seinen Problemlagen.

### **5. *Gruppenmitglieder nicht unter Druck setzen***

Wenn ein Gruppenmitglied eine Auszeit braucht, sollte es sie nehmen dürfen, ohne dass es Druck von anderen spürt. Jeder darf seine Bedürfnisse äußern, die zu akzeptieren sind.

### **6. *Interesse aneinander haben***

Echtes Interesse aneinander hebt das Selbstwertgefühl. Es tut gut, sich untereinander gut zu kennen und Anteil am Leben des anderen zu nehmen.

In der Zeit der Zusammenarbeit sind Vertrauen und Offenheit gewachsen. Man kann sich auch einmal kritisieren, ohne dass etwas zu Bruch geht – im Gegenteil: Vertrauen wächst.

### **7. Teamgeist pflegen**

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 wird manche Spannung abgebaut. Eine gute Atmosphäre, in der jeder so sein kann, wie er ist, lädt zum Auftanken ein.

### **8. Verantwortung teilen**

Menschen wollen, dass man ihnen etwas zutraut. Es ist abzuschätzen, wer sich in welcher Aufgabe entfalten kann und Loslassen von Verantwortung seitens der Leitung gefragt.

### **9. Konflikte frühzeitig erkennen und aufarbeiten**

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

Quelle und Literaturempfehlung:  
Hans Hartmut Schmidt - Einfühlsam und zielgerichtet leiten.  
Wuppertal/Kassel 2001

### 3. Fördermöglichkeiten / Kassenbuch / Verwendungsnachweis

#### Fördermöglichkeiten

Der gesellschaftliche Nutzen von Selbsthilfeaktivitäten ist mittlerweile allgemein anerkannt und die angemessene Förderung von Selbsthilfegruppen ist gesetzlicher Auftrag für die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) und Deutsche Rentenversicherung (DRV).

Finanzielle Zuwendungen erhalten Suchtselbsthilfegruppen von der GKV im Rahmen der Gemeinschaftsförderung (Pauschalförderung) bzw. der individuellen Projektförderung durch einzelne Krankenkassen. Die Förderverfahren sind im Detail im GKV Leitfaden Selbsthilfeförderung (Fassung 2013) dargestellt.

LINK: [www.suchthilfe-sachsen.de/fileadmin/Dokumente/Foerderung/GKVLeitfaden2013.pdf](http://www.suchthilfe-sachsen.de/fileadmin/Dokumente/Foerderung/GKVLeitfaden2013.pdf)

Aktuell fördert die Deutsche Rentenversicherung Bund Suchtselbsthilfegruppen im Rahmen der Pauschalförderung in Höhe von bis zu 200,- €. Im vereinfachten Förderverfahren stellen die gesetzlichen Krankenkassen Fördermittel bis zu 1.000 € pro Selbsthilfegruppe und Förderjahr zur Verfügung.

Regional unterschiedlich sind in Sachsen die Fördermöglichkeiten durch den Landkreis bzw. die Kreisfreie Stadt geregelt. Auskünfte dazu erteilen Gesundheitsämter bzw. regionale Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe (KISS).

Zu beachten sind bestimmte Fördervoraussetzungen der jeweiligen Institutionen, die in Tab. 1 dargestellt werden.

Die Leitlinien der Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen nach § 20h SGB V sehen vor, dass Selbsthilfegruppen generell ein eigenes Konto vorweisen müssen. Die Umsetzung dieser Regelung ist für nicht rechtsfähige Selbsthilfegruppen ohne vereinsrechtlichen Hintergrund nicht ganz einfach und u. U. mit zusätzlichen Kosten (Kontoführungsgebühren) verbunden.

Die Fachverbände der Selbsthilfeorganisationen haben u. a. folgende Varianten zusammengestellt:

- Sparbuchkonto: Die SHG hat ein kostenloses Sparbuchkonto eingerichtet, das auf zwei Gruppenteilnehmer/innen läuft. Eingänge können per Überweisung getätigt werden. Auszahlungen werden in bar getätigt. Überweisungen können jedoch nur gegen Gebühr am Schalter der Bank getätigt werden.
- Girokonto: Die SHG hat ein eigenes Girokonto eingerichtet. Dies ist nur bei einigen Banken bzw. Sparkassen möglich. Hierzu muss vor Ort recherchiert werden (z. B. offenes Treuhandkonto der Sparkassen).
- Unterkonto: SHGn, die zu einem Verband oder Verein gehören, können ein Unterkonto (vom Hauptkonto des Verbandes / Vereines) für ihre Gruppe eröffnen lassen.



Tabelle 1: Fördermodalitäten für sächsische Suchtselbsthilfegruppen sind in der folgenden Tabelle zusammenfassend dargestellt.

	Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) Gemeinschaftsförderung	Deutsche Rentenversicherung (DRV) Bund	Kommune / Land
Auf Basis welcher Gesetze / Richtlinien wird gefördert?	gemäß § 20h SGB V und Leitfaden GKV Selbsthilfeförderung 2013	gemäß § 31 Abs. 1 Nr.5 SGB VI Suchtrichtlinien vom 01.01.2014	SMS RL Förderung der sozialen Arbeit
Wer darf Anträge stellen?	Suchtselbsthilfegruppen Suchtselbsthilfeforeen	Suchtselbsthilfegruppen	Suchtselbsthilfegruppen
Was wird gefördert?	z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrtkosten</li> <li>• Raumnutzungskosten</li> <li>• Büroausstattung / -material</li> <li>• Öffentlichkeits-arbeit (z. B. Homepage, Flyer)</li> <li>• Infomaterialien, Literatur</li> <li>• Honorare</li> <li>• Kosten für die Teilnahme an Fortbildungen / Schulungen / Fachtagen</li> </ul>	z. B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrtkosten</li> <li>• Porto / Telefonkosten</li> <li>• Honorare</li> <li>• Büromaterial</li> <li>• Literatur / Informationsmaterial</li> <li>• Kosten für die Teilnahme an Fortbildungen / Schulungen / Fachtagen</li> </ul>	
Wie hoch ist die jährliche Förderung?	bedarfsabhängig Pauschalförderung bis 1.000 € im vereinfachten Verfahren	maximal 200 €	bedarfsabhängig
Wo erfolgt die Antragstellung?	federführende GKV-Gemeinschaftsförderung bzw. über einzelne Krankenkasse	ausschließlich über die Spitzenverbände bzw. die SLS	Landratsamt Gesundheitsamt KISS
Wie erfolgt die Antragstellung?	Antragsformulare unter <a href="http://www.suchthilfe-sachsen.de">www.suchthilfe-sachsen.de</a> bzw. GKV	Antragsformulare unter <a href="http://www.suchthilfe-sachsen.de">www.suchthilfe-sachsen.de</a> bzw. <a href="http://www.dhs.de">www.dhs.de</a>	
Welche Förder-voraussetzungen müssen erfüllt sein?  Ausschluss-kriterien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mindestens einjähriges Bestehen</li> <li>• mindestens 6 Teilnehmer</li> <li>• monatliche Treffen</li> <li>• ein gesondertes SHG-Bankkonto!</li> <li>• <u>keine</u> professionelle Anleitung</li> <li>• <u>keine</u> Therapiegruppen</li> <li>• <u>keine</u> Freizeitaktivitäten</li> <li>• <u>keine</u> Primärprävention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mindestens einjähriges Bestehen</li> <li>• mindestens 6 Teilnehmer</li> <li>• wöchentliche Treffen</li> <li>• <u>keine</u> professionelle Anleitung</li> <li>• <u>keine</u> Therapiegruppen</li> <li>• <u>keine</u> reinen Angehörigengruppen</li> <li>• <u>keine</u> Gruppen mit Diagnose Essstörungen</li> <li>• <u>keine</u> Freizeitaktivitäten</li> </ul>	
Zuwendungs-bescheid	kommt von der GKV	kommt über die SLS Auszahlung erfolgt in zwei Raten	
Verwendungs-nachweis	intern über Kassenbuch Nutzung der jeweiligen Formulare „Verwendungsnachweis“ siehe <a href="http://www.suchthilfe-sachsen.de">www.suchthilfe-sachsen.de</a>		

Aktuelle Antragsformulare der GKV und DRV Bund stehen im Internet unter [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de) zum Download zur Verfügung.

## Kassenbuch

Um den Verwendungsnachweis von Zuwendungen am Ende eines Jahres führen zu können, ist eine kontinuierliche Buchführung notwendig. Ein (gewähltes) Mitglied der Selbsthilfegruppe führt das Kassenbuch (Kassenwart) und berichtet mindestens jährlich über die Finanzlage. Im Kassenbuch werden Einnahmen und Ausgaben mit jeweiligen Belegen (fortlaufend nummeriert) festgehalten. In regelmäßigen Abständen (z. B. aller 3 Monate, mind. einmal jährlich) sollte eine Prüfung und Feststellung der Richtigkeit z. B. durch den Rechnungsprüfer bzw. ein anderes Gruppenmitglied erfolgen.



© mapoli-photo – Fotolia.com

Rechnergestützt kann das Kassenbuch als Excel-Tabelle einfach geführt werden. Zum Downloaden stehen die Tabellen auch mit Mustereinträgen zur Verfügung: Download unter: [www.slsev.de/KassenbuchSelbsthilfegruppe.xlsx](http://www.slsev.de/KassenbuchSelbsthilfegruppe.xlsx) bzw. mit Mustereinträgen unter: [www.slsev.de/KassenbuchMusterSelbsthilfegruppe.xlsx](http://www.slsev.de/KassenbuchMusterSelbsthilfegruppe.xlsx)

Kassenbuch der Selbsthilfegruppe:		Mustergruppe		Jahr: 2018			
ÜBERTRAG aus dem Vorjahr				2,36		10,36	
Belege				Bank		Barkasse	
Datum	Text	Beleg	Betrag	Ein.	Aus.	Ein.	Aus.
1.1.	Pauschalförderung GKV	001	550,00	550,00			
1.3.	Pauschalförderung DRV Bund	002	200,00	200,00			
1.4.	Kosten Homepage	003	70,00		70,00		
1.5.	Projektförderung Internetgestützte Suchtselbsthilfe	004	350,00	350,00			
1.6.	Investition Laptop	005	360,00		360,00		
1.8.	Spendeneinnahme Kuchenstafel	006	32,50			32,50	
1.12.	Raummiete 1-12	007	200,00		200,00		
1.12.	Fahrtkosten Gruppenvorstellung für Herrn Muster	008	58,00		58,00		
1.12.	3 Teilnehmer Selbsthilfekonzferenz	009	30,00		30,00		
2.12.	Blumen Verabschiedung Fam. Muster	008	25,00				25,00
5.12.	Teilnehmerbetrag Ausbildung Gruppenleiter für Frau XYZ	009	286,80		286,80		
15.12.	Fahrtkosten Gruppenausflug (2x Sachsenticket)	010	88,00		88,00		
Gesamt:				1.100,00	1.090,80	32,50	25,00
Ergebnis:				Bank		Kasse	
				9,20		7,50	
Gesamt Jahresergebnis:				16,70 €			
Aktueller Bestand (Übertrag in das nächste Jahr):				Bank		Kasse	
				11,56 €		17,86 €	

Elektronisches Kassenbuch als einfache Excel-Tabelle

## Verwendungsnachweis

Der Verwendungsnachweis der zur Verfügung gestellten Fördermittel erfolgt intern innerhalb der Selbsthilfegruppe über das Kassenbuch und Prüfung der Belege. Gegenüber dem Fördermittelgeber (DRV Bund, GKV) sind die jeweiligen Formulare „Verwendungsnachweis“ zu nutzen. Hier erfolgt durch den Leiter der Selbsthilfegruppe eine Erklärung zur ordnungsgemäßen Verwendung der Fördermittel.

***Einzelnachweise müssen bei der pauschalierten Selbsthilfeförderung nicht erbracht werden. Jedoch sind die Kassenbücher und Originalbelege intern für evtl. spätere Rechnungsprüfungen mindestens 6 Jahre aufzubewahren.***



#### 4. Öffentlichkeitsarbeit

Viele Selbsthilfegruppen wollen ihr Thema öffentlich machen. Dies entspricht dem Anliegen, auf die Suchterkrankung und deren soziale Auswirkungen aufmerksam zu machen. Gleichzeitig wird Betroffenen Mut gemacht, Angebote der Selbsthilfe bzw. Sucht Hilfe anzunehmen. In der Regel ist die Selbsthilfegruppe offen für neue Mitglieder. Auf eine regelmäßige Bekanntgabe der Gruppentreffen (Wo? Wann?) z. B. in der lokalen Presse, in überregionalen Verzeichnissen bzw. im Internet sollte Wert gelegt werden. Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit sind vielfältig und sind im Folgenden beispielhaft dargestellt:



© AKS – Fotolia.com

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

Als Vorlage zur Erstellung eines eigenen Flyers der Selbsthilfegruppe können Sie die Anregung der SLS verwenden (siehe Abbildung). Als Download steht die Vorlage als WORD-Dokument unter [www.slsev.de/SHGFlyer.doc](http://www.slsev.de/SHGFlyer.doc) zur Verfügung. Gerne können Sie die Vorlage für die eigene Gruppe bearbeiten und anpassen.

The flyer template includes the following sections:

- Was bieten wir an?**
  - eine vertrauliche Gesprächsumgebung
  - Hilfen zur Selbsthilfe: Wir wollen voneinander lernen und uns gegenseitig ermutigen.
  - Gespräche und Vorträge über Suchtmittelabhängigkeit und ihre Überwindung.
  - Einzelgespräche
  - Informationen über weiterführende Hilfen
  - Angebote zur gemeinsamen Freizeitgestaltung
- Wo finde ich Hilfe?**

Sind für Sie oder Ihre Angehörigen Alkohol, Drogen, Medikamente oder Glücksspiele zum Problem geworden?  
... dann kommen Sie doch zu einer Gruppe von Gleichbetroffenen!

**Angebote in Ihrer Region:**

Termin(e): \_\_\_\_\_  
 Veranstaltungsort: \_\_\_\_\_  
 Kontaktdaten: \_\_\_\_\_

Evtl. Stempel SHG: \_\_\_\_\_
- Selbsthilfegruppe für Suchtkranke**  
 Suchtprobleme z. B. im Zusammenhang mit Alkohol, illegalen Drogen, Medikamenten, PC- und Glücksspielverhalten und deren Angehörige
- Ohne Suchtmittel, aber wie?**  
 Suchtprobleme zählen aktuell zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen. Für die Bewältigung dieser Probleme stehen verschiedene Behandlungs- und Hilfsangebote für suchtkranke und suchtfähigste Menschen zur Verfügung. Neben der suchtspezifischen Beratung, Suchttherapie oder Angeboten zur sozialen und beruflichen Eingliederung gehören Selbsthilfegruppen zum wirksamen Behandlungssystem.  
**Selbsthilfegruppen ermöglichen nicht nur die ersten Schritte aus der Sucht, sie sind ebenfalls für langfristige Krankheitsbewältigung von entscheidender Bedeutung.**  
*Der Anschluss an eine Selbsthilfegruppe erhöht die Wahrscheinlichkeit, einen Rückfall zu vermeiden und langfristig abstinent zu bleiben.*
- Welche Ziele haben wir?**  
 Unsere Bemühungen richten sich auf die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder und deren Lebensumstände.  
 Wir erfahren unsere eigene Abstinenz als tragfähigen und dauerhaften Gewinn für unser Leben und wollen dies mit anderen teilen.
- Wer kann zu uns kommen?**
  - Alle, die in irgendeiner Weise Probleme mit Alkohol oder einem anderen Suchtmittel haben.
  - Alle, die auf Grund von Suchtproblemen in der Familie oder Bekanntschaft Unterstützung suchen.
  - Alle, die sich gern in der Suchtkrankenhilfe engagieren möchten.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe!

Sämtliche Angebote der sächsischen Suchthilfe inklusive Selbsthilfegruppen finden Sie unter: [www.suchthilfe-sachsen.de](http://www.suchthilfe-sachsen.de)

Gegen Sucht hilft Reden!

**Suchtkrankenhilfe**

Abb.: Musterflyer für die Selbsthilfegruppe

Achten Sie darauf, dass die folgenden Angaben nicht fehlen!

- Für wen ist die Selbsthilfegruppe geeignet?
- Wie oft trifft sich die Gruppe?
- Wo und wann trifft sich die Gruppe?
- Über wen erfolgt die Anmeldung? Wer ist Ansprechpartner für weitere Fragen?

### Die eigene Homepage

Die Arbeit der Selbsthilfegruppe funktioniert auch ohne Internet. Die Erstellung einer eigenen Homepage der Selbsthilfegruppe erweitert aber die Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit und sollte von Gruppen als Instrument genutzt werden, die kontinuierlich über ihre Arbeit und Termine informieren und vor allem auch neue Gruppenmitglieder für eine Teilnahme motivieren möchten. Auch dient der Internetauftritt der verstärkten Lobbyarbeit für Hilfsstrukturen und Unterstützung der Suchthilfe im Allgemeinen und der Suchtselbsthilfe im Speziellen.

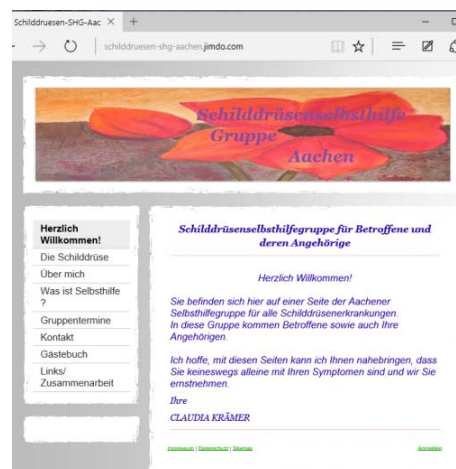
Über spezielle Funktionen wie das Diskussionsforum kann ein reger interner oder externer Austausch erfolgen, der die Gruppenarbeit anregen aber auch zur Motivation Betroffener zur Inanspruchnahme von Suchthilfe bzw. Selbsthilfe dienen kann. So erleichtert die Unverbindlichkeit des Internets die Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtbetroffenheit, indem ohne Verpflichtung oder Angst vor einer Vorverurteilung durch das soziale Umfeld der erste Schritte zur Genesung unternommen werden. Das persönliche und vertrauliche Gespräch zu Mitarbeitern der Beratungsstelle und Selbsthilfegruppe kann dann der zweite Schritt sein.

Nicht jede Selbsthilfegruppe wird sich für eine eigene Homepage entscheiden. Dies ist auch nicht notwendig, da auch ohne dieses Angebot die Selbsthilfearbeit sehr gut erfolgen kann, wenn die Gruppe z. B. gut vernetzt in der Region etabliert ist. Für Gruppen, die sich neu gründen bzw. auch jüngere Menschen erreichen möchten, erscheinen die neuen Kommunikationsmittel (wie Homepage) als wichtiges Instrument für Öffentlichkeits- und Motivationsarbeit. Dabei ist zu berücksichtigen, dass interaktive Funktionen auf der eigenen Homepage erhöhte Anforderungen an Administration und Pflege sowie zu Beachtung des Datenschutzes stellen.

Hier gilt es sensible Daten und Privatsphäre zu schützen. Dazu hat die NAKOS (**N**ationale **K**ontakt- und **I**nformationsstelle zur **A**nregung und **U**nterstützung von **S**elbsthilfegruppen) Empfehlungen in Form der sogenannten Berliner Erklärung erarbeitet (LINK: [www.nakos.de/themen/internet/datenschutz/berliner-erklaerung/](http://www.nakos.de/themen/internet/datenschutz/berliner-erklaerung/))

Für Selbsthilfeverbände und andere Dachorganisationen wie z. B. Landesstellen gegen die Suchtgefahren, Kontakt- und Informationsstellen der Selbsthilfe (KISS) gehört die eigene Homepage zum Standardinventar der Öffentlichkeits- und Informationsarbeit. Evtl. könnten auch diese Plattformen für die Veröffentlichung der Gruppenangebote genutzt werden.

Folgend werden Informationen zusammengestellt für Gruppen, die sich für eine eigene Homepage mit reinem Informationscharakter (d. h. ohne interaktive Elemente) entscheiden. Dabei möchten wir Hilfestellungen geben, wie mit geringem finanziellen Aufwand („kostenlose Homepage“) und durchschnittlichen Internetkenntnissen die eigene Homepage erstellt werden kann. Genutzt werden Internetmodule im Baukastensystem (z. B. Jimdo), die auch von Computer-Laien problemlos anzuwenden sind.



Beispiel-Internetauftritt einer Selbsthilfegruppe mit Nutzung Jimdo-Baukasten

Webseite erstellen in 90 Minuten- ohne Vorkenntnisse- ohne Kosten, bzw. optional mit erweiterten Funktionen für 5 € pro Monat:

Angebot von Jimdo <http://jimdo.com/> (bundesweit zahlreich genutzt von SHG, Beispiele Anlage 1)

z. B. [www.muster-shg.jimdo.com](http://www.muster-shg.jimdo.com) (SLS-Test Januar 2016)

- ☛ Tarif **JimdoFree** –kostenlos- (Homepage als Subdomain)- 500 MB  
Eigenschaften: modernes Design, mobile Ansicht, Link auf soziale Medien, Downloadfunktion, Blogfunktion, Einrichtung passwortgeschützter Bereiche (z. B. für eigene Mitglieder)
- ☛ Wechsel zu **JimdoPro** für 60 EURO pro Jahr mit einigen nützlichen Eigenschaften / Funktionen:
  - + eigene Domain: z. B. [www.muster-shg.de](http://www.muster-shg.de)
  - + E-Mail-Konto: z. B. [info@muster-shg.de](mailto:info@muster-shg.de)
  - + Nutzer-Statistik
  - + werbefrei
  - + Erweiterung über Apps

Zusammenfassung:

### Nutzen

- ... verbessert Kontaktmöglichkeiten, Zugang zu neuen Mitgliedern
- ... eigene Homepage als Werbeträger der Anliegen der Selbsthilfegruppe (wie Aushängeschild, Visitenkarte oder Flyer)
- ... verbessert Netzwerk und Zugang zu Fördermitteln
- ... fördert Transparenz und Dokumentation der Gruppenarbeit

### Grundlegende Voraussetzung

- ... die Selbsthilfegruppe entscheidet sich für die eigene Homepage
- ... ein Gruppenmitglied mit PC und Anwenderkenntnissen erklärt sich für Erstellen, Pflege der Homepage bereit (Aufwand für Erstellen / inhaltliche Absprachen am Anfang größer, ansonsten könnte der zeitliche Aufwand pro Monat auf 1-2 Stunde begrenzt werden)

### Mögliche Unterstützung

- ... Nutzung Baukastensysteme (keine Spezialkenntnisse erforderlich)
- ... Hilfestellung über Selbsthilfeverbände, SLS-Geschäftsstelle  
KK-individuelle Förderung, z. B. durch die AOK PLUS mit Förderschwerpunkt „internet-gestützte Selbsthilfe“ (z. B. Förderung PC, evtl. Webhosting)