

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Das Wichtigste über Selbsthilfegruppen</b> .....	9
<b>Was sind Selbsthilfegruppen?</b> .....	10
Betroffene organisieren sich selbst .....	10
Die drei Hauptformen .....	11
Vielfältig, aber nicht beliebig .....	14
Verbreitung in der Schweiz .....	16
<b>Was tun Selbsthilfegruppen?</b> .....	17
Erfahrungen und Informationen austauschen .....	18
Gemeinsam Aktivitäten ausüben .....	19
Interessen nach aussen vertreten .....	20
<b>Was bewirken Selbsthilfegruppen?</b> .....	21
<b>Welche Unterstützung brauchen Selbsthilfegruppen?</b> .....	24
Selbsthilfe-Kontaktstellen helfen weiter .....	25
<b>2. Eine Selbsthilfegruppe gründen</b> .....	29
<b>Von der Idee zum ersten Treffen</b> .....	29
Die eigenen Beweggründe klären .....	30
Von den Erfahrungen anderer lernen .....	31
Gleichbetroffene finden .....	33
Einen Raum suchen .....	36
Die Frage der Kosten .....	38
Das erste Treffen .....	38
<b>Die Arbeits- und Organisationsform</b> .....	41
Das eigene Rezept entwickeln .....	42
Aufgaben und Verantwortlichkeiten klären .....	44
Die passende Leitungsform finden .....	44
Vereinbarungen treffen .....	46

<b>3. Kommunikation in der Gruppe</b> .....	49
<b>Reden hilft – aber wie?</b> .....	50
Lernfeld Gruppe .....	50
<b>Wissenswertes über Kommunikation</b> .....	51
Vielfältige Botschaften .....	51
Aktiv zuhören .....	53
Bewerten – ja oder nein? .....	55
Ermutigen und Grenzen setzen .....	57
Fragen aktivieren das Gespräch .....	58
Einander mit Feedbacks weiterbringen .....	59
<b>Das Gruppengespräch gestalten</b> .....	63
Den Anfang machen .....	63
Einen Abschluss finden .....	65
Lupe auf die Gruppe! .....	66
<b>Die Gesprächsleitung</b> .....	66
Die Grundhaltung der Moderatorin .....	68
Gewusst wie – hilfreiche Tipps .....	69
Bilder anstatt Worte .....	70
<b>4. Der Gruppenprozess</b> .....	73
<b>Wissenswertes über Gruppen</b> .....	74
Werte und Normen .....	75
Jedes Mitglied hat eine Rolle .....	77
Die Gruppenphasen .....	78
<b>Neue Mitglieder aufnehmen</b> .....	82
Die Neuen und ihre Anliegen .....	84
Die Gruppe und ihre Bedürfnisse .....	84
Die Integration erleichtern .....	85
<b>Die Gruppe geht auseinander</b> .....	87
Wenn der Abschied in der Luft liegt .....	88
Zum Abschluss ein Ritual .....	90

<b>5. Selbsthilfe bei Problemen</b> .....	93
Spannungen: Ausweichen oder streiten? .....	93
Sagen, was los ist .....	96
<b>Häufige Schwierigkeiten in Selbsthilfegruppen</b> .....	97
Wenn das Gespräch harzt .....	98
Umgang mit «schwierigen» Mitgliedern .....	101
Unregelmässige Sitzungsteilnahme .....	103
Alles hängt an mir! .....	103
Hilfe in Anspruch nehmen .....	104
<b>6. Ein Netz für Selbsthilfegruppen!</b> .....	107
<b>Selbsthilfepolitik in der Schweiz:</b>	
die aktuelle Situation .....	107
Selbsthilfe ist wichtig .....	108
Gefragt: strukturelle Unterstützung .....	109
Gefordert: gesetzliche Grundlagen .....	111
<b>Perspektiven für die Selbsthilfebewegung</b> .....	112
<b>Anhang</b> .....	114
<b>Vorlagen, Methoden</b> .....	114
<b>Adressen und Links zur Selbsthilfe</b> .....	123
<b>Literatur</b> .....	126