

© Emma van Sant/Wunsplash

**Ich habe eine Idee.**

Ich möchte eine Selbsthilfegruppe gründen.  
Wie fange ich an?

Ich habe keine Idee, bin aber **offen für neue Wege** in der Selbsthilfe. Wer kann mich unterstützen?

# 10 Schritte zur Gruppengründung

Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht



Super, dass Du Dich für das Thema Gruppengründung interessierst!

Eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist nicht schwer.

**Wir helfen dabei engagiert und kompetent.**

Ob Du nun alleine eine Gruppe starten möchtest, die bestehende Gruppe sich teilen oder eine ganze Gruppe sich verändern möchte:

Dies ist ein kleiner Leitfaden, der in zehn Schritten einen Überblick verschafft, wie Du eine Gruppe ins Leben rufen kannst.

Das Projekt Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege will Gruppengründer\*innen dabei unterstützen,

- Gruppenangebote, die stark auf Aktivitäten setzen, zu entwickeln und umzusetzen,
- Motivation, Vision und Ziele zu klären
- und ganz praktische Unterstützung bieten.

Konkret soll die Unterstützung in Form von Coaching erfolgen. Dazu werden nach Absprache und Bedarf Kontakte per Telefon oder E-Mail stattfinden. Zudem sind Besuche vor Ort geplant.



**Frank Meier**  
Telefon 0175 786 7687  
frank.meier@blaues-kreuz.de  
[www.blaues-kreuz.de/neue-wege](http://www.blaues-kreuz.de/neue-wege)

# 1 Wie sieht meine Idee aus und was motiviert mich, eine Gruppe zu gründen?

Jeder Mensch hat etwas, was ihn antreibt. Und jeder Mensch kann irgendetwas richtig gut.

Du kannst Deine Begabung, Deine Leidenschaft für Kunst oder Dein handwerkliches Geschick, Deine Begeisterung für Sport oder Dein Engagement für Naturschutz, Nachhaltigkeit und Ernährungsbewusstsein in die Sucht-Selbsthilfe einbringen.

Werde Dir darüber klar, wo Du stehst und was Dich motiviert. Die Motivationsklärung hilft und gibt Rückenwind.

Versuche, Deine Idee näher zu beschreiben. Wenn Du keine Idee hast, aber offen für neue Wege in der Selbsthilfe bist, können wir Dir helfen, eine Idee zu finden.

# 2 Wovon träume ich?

Aus Ideen werden Visionen und konkrete Ziele. Aus Zielen werden Taten und Ergebnisse. Erarbeite aus Deiner Idee eine Vision. Das ist sicher etwas Arbeit und wirkt vielleicht abgehoben oder nicht wirklich greifbar. Dennoch ist es gut zu wissen, wo die Reise hingehen soll. Lass Dich herausfordern. Setze Dir dann erreichbare Ziele.

Überlege, wen Du mit dem Gruppenangebot ansprechen und was Du erreichen möchtest.

Ein Sportprogramm für ältere Menschen sieht sicher anders aus als für junge Erwachsene. Je genauer die Zielgruppe beschrieben ist, desto besser.



### 3 Wer hilft mit beim Aufbau der Gruppe?

Du wirst es nicht alleine packen. Suche Dir weitere Menschen, die Dir beim Aufbau der Gruppe helfen und bilde ein Team.

Schon ganz am Anfang benötigst Du Leute, die motivieren, die da sind, Flyer verteilen, Kontakte knüpfen usw. Verteile die anstehenden Aufgaben auf mehrere Schultern.



Bremser gibt es genug! Finde Menschen, die Deine Vision teilen und diese nach vorne bringen.

Und: Selbsthilfe ist ein Geben und Nehmen. Da ist keiner nur immer stark und keiner nur immer schwach.

### 4 Wann und wo finden die Treffen statt?

Sei kreativ. Gruppenangebote müssen nicht zwingend regelmäßig einmal pro Woche stattfinden. Auch sechs Termine im Jahr oder einmal pro Monat können funktionieren. Du kannst das Angebot auch befristen, beispielsweise auf ein Jahr.

Vielleicht gibt es bereits einen Gruppenraum oder einen anderen passenden Ort. Selbsthilfekontaktstellen sind auch bei der Raumsuche behilflich.

Vielleicht benötigst Du eine Küche, weil Du mit deiner Gruppe gemeinsam essen möchtest. Oder eine Sporthalle für Hallenfußball. Ein Lauftreff findet zwar im Freien statt, aber benötigt dennoch einen Treffpunkt. Um etwas zu basteln oder werken, benötigst Du einen werkstattähnlichen Raum.



**Alle sagten:  
Das geht nicht.  
Dann kam  
einer, der  
wusste das  
nicht und hat's  
gemacht.**



## 5 Wie lade ich Betroffene zur Gruppe ein?

Ohne Menschen keine Gruppe. Mindestens im regionalen Suchthilfesystem sind Betroffene anzutreffen. In Akutkrankenhäusern, Reha-Einrichtungen, in Suchtberatungsstellen und Selbsthilfe-Kontaktstellen, aber auch an anderen Stellen wie Jobcenter, Bewährungshilfe, Kinderschutzbund usw. kannst Du Dich vorstellen und nach Absprache Flyer auslegen.

Wichtig sind aktuelle Einladungsflyer in ansprechender Aufmachung und Sprache. Auch im Internet suchen Menschen Hilfe. Deshalb sollte Dein Angebot dort zu finden sein: Webseite, Social Media, ein Eintrag in Google-Maps. Informiere auch über die lokalen Medien: Tageszeitung, Anzeigenblatt, Radio-Sender.

Werbung und Werbeartikel schaffen Aufmerksamkeit für das neue Angebot.



## 6 Wie soll das Angebot ablaufen?

Selbsthilfe ist, was Du daraus machst. Jeder bringt sich ein und gestaltet mit. Bei aktivitätsorientierten Angeboten macht die gewählte Aktivität schon von sich aus einige Vorgaben.

Anders als bei einem klassischen Gesprächsgruppenangebot, ist es nun wichtig, darüber nachzudenken, wie das Thema „suchtfreies Leben“ in einem aktivitätsorientierten Angebot dennoch behandelt werden kann.

Das Blaue Kreuz möchte allen Menschen mit christlicher Nächstenliebe begegnen. Darum kann es in der Gruppe auch geistliche Impulse geben. Möglicherweise ist auch ein gezieltes Angebot rund um das Thema Glaube sinnvoll.



## 7 Wer kann mich noch unterstützen?

Sei kein Einzelkämpfer! Nutze die Erfahrungen anderer und fühle Dich vom Netzwerk getragen. Zudem können andere Hilfsangebote wie z. B. Beratungsstellen Deine Idee weiter verbreiten. Knüpfe ein sinnvolles Netzwerk, das Dich und Dein Gruppenangebot unterstützt. Das Blaue Kreuz als Verband stellt unter anderem ein Netzwerk, Seminare, Infomaterial und eine Internet-Plattform zur Verfügung. Zum anderen ist das örtliche Suchhilfesystem mit Suchtberatungs- und Selbsthilfe-Kontaktstelle ein weiterer Ansprechpartner.



Aber auch darüber hinaus ergeben sich sinnvolle Kontakte. Vielleicht zur Kirchengemeinde, die einen Raum stellt, zum Sportverein, der eine Übungsleiterin ausbildet oder zum Naturschutzbund, an deren Aktivitäten ihr teilnehmen könnt?

## 8 Was benötige ich an Material?

Stelle eine Liste zusammen. Kaffeegeschirr ist meistens vorhanden. Falls nicht – in Sozialkaufhäusern gibt es reichlich Geschirr aus Omas Zeiten für kleines Geld.

Für ein Repair-Café benötigst Du unterschiedliches Werkzeug, um beispielsweise Fahrräder zu reparieren. Sportzeug haben die meisten selbst.

Vielleicht ist es gut, ein paar Badmintonschläger und -bälle für neue Teilnehmer\*innen leihweise vorzuhalten.



## 9 Was kostet es und wo kommt Geld her?

Was ein Gruppenangebot kostet, kann man pauschal nicht beantworten. Es richtet sich natürlich nach den örtlichen Gegebenheiten und dem Umfang des Gruppenangebotes.

Die Krankenkassen unterstützen die Selbsthilfe finanziell. Es gibt eine Pauschalförderung pro Jahr oder auch eine Projektförderung. Hier stellst Du vorab einen entsprechenden Antrag.

Darüber hinaus fördern Kommunen, Stiftungen oder Firmen die Selbsthilfe. Wenn es um Geld geht, ist natürlich auch eine Kassen- bzw. Kontoführung notwendig.



## 10 Wann findet das erste Treffen statt?

Wenn die ersten Planungen abgeschlossen sind, kann das erste Treffen stattfinden. Zu Beginn wirst Du Geduld mitbringen müssen. Bis sich das Angebot rumgesprochen hat und erste Interessierte nicht nur einmal kommen, dauert es. Lass Dich nicht entmutigen, aber bleibe offen, Dein Angebot an manchen Stellen zu überarbeiten.

Eine Kick-Off-Veranstaltung kann ein guter Auftakt sein. Sie muss aber nicht zwingend am ersten Termin der Gruppe stattfinden. Lade Verantwortliche der örtlichen Suchthilfe, Selbsthilfe, Kirche, Politik und Presse ein. Begrüßung, Kurzansprache, Statements Betroffener und ein kleiner Imbiss können das Programm bilden.







## Noch Fragen?

Wende Dich sehr gerne an uns und erfahre, wie die Begleitung einer Gruppengründung bei uns abläuft.



**Frank Meier**

Telefon 0175 786 7687

[frank.meier@blaues-kreuz.de](mailto:frank.meier@blaues-kreuz.de)

[www.blaues-kreuz.de/neue-wege](http://www.blaues-kreuz.de/neue-wege)

### Herausgeber

© 2019 Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Schubertstr. 41

42289 Wuppertal

Telefon 0202/62003-0

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

### Gestaltung

Inflow Mediendesign | [www.inflow.de](http://www.inflow.de)

### Illustrationen

Trueffelpix, Fotolia

gefördert von:

**BARMER**



**Blaues Kreuz**

Wege aus der Sucht

Sucht-Selbsthilfe geht neue Wege