

HSO e.V.

Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Eine passende Selbsthilfegruppe zu finden, gestaltet sich nicht einfach, aber das liegt auch immer noch daran, dass es kaum (reale) Selbsthilfegruppen zum Thema „Onlinesucht“ gibt! Wenn Sie sich motiviert fühlen, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen, sind einige wichtige Punkte zu beachten.

Wir möchten hier erste Tipps geben, wie so ein Vorhaben in die Tat umgesetzt werden kann!

1.

Zunächst sollten Sie Personen finden, die in gleicher Weise von Onlinesucht betroffen und/oder angehörig sind:

- **Informieren Sie Suchtberatungsstellen, Ärzte, Sozialarbeiter und andere Einrichtungen, dass Sie Betroffene und/oder Angehörige suchen.**
- **Nutzen Sie die "schwarzen Bretter" in Geschäften, Büchereien, Gemeindehäusern, Supermärkten, Apotheken und Arztpraxen.**
- **Fragen Sie beim Pfarrer oder Pastor nach, ob er Betroffene und/oder Angehörige in der Gemeinde kennt, die evtl. ein Problem mit Onlinesucht haben.**
- **Inserieren Sie in einem lokalen Anzeigenblatt. Viele Anzeigenblätter bieten für Selbsthilfegruppen sogar einen kostenlosen Service. Vielleicht besteht auch die Möglichkeit, kostenlos einen kleinen Artikel zu veröffentlichen. Informieren Sie die Presse über Ihr lobenswertes Vorhaben!**
- **Betonen Sie jeweils, dass die TeilnehmerInnen anonym bleiben können!**

.....

2.

Wo sollen die künftigen Gruppentreffen stattfinden?

Das erste Treffen kann durchaus privat zu Hause oder in einem ruhigen Nebenzimmer in einer Gaststätte stattfinden. Auf Dauer gesehen ist das aber keine gute Lösung, denn in einer Gaststätte besteht meist Verzehrzwang und einige Onlinesüchtige können sich das auf Dauer nicht leisten. Besprechen Sie doch in der Gruppe, welcher Raum sich gut eignen könnte. Fragen Sie auch mal in folgenden Einrichtungen, ob man Ihnen kostenlos einen Raum für die SHG zur Verfügung stellen kann:

- **Volkshochschulen oder anderen Bildungsinstituten**
- **kirchliche Gemeindehäuser**
- **Bürgerhäuser oder andere Einrichtungen der Gemeinde**
- **Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (AWO, Caritas, DRK, Diakonie etc.)**
- **Schulen Kindergärten, Jugendfreizeitheimen**
- **Krankenhäuser und Kliniken**
- **Suchtberatungsstellen**
- **Arztpraxen**
- **Gesundheits-, Sozial- und Arbeitsämtern**
- **psychosoziale Beratungsstellen**
- **Diplompsychologen**
- **Auch die Selbsthilfekontaktstellen können bei der Raumsuche behilflich sein.**

.....

3.

Auch das leidliche Thema des „schnöden Mammons“ muss geklärt werden. Auch Selbsthilfegruppen brauchen Geld, wofür eigentlich?

- **Evtl. Miete für den Gruppenraum (meist ist kostenlose Nutzung möglich)**
- **Kopier- oder Druckkosten von Informationsmaterialien, Einladungen etc.**
- **Schaltung von Inseraten**
- **Telefon- und Portokosten**
- **Teilnahmekosten von Fortbildungsveranstaltungen**
- **Anschaffung von Fachliteratur**

- **Fahrtkosten**
- **Gruppenfreizeiten**

Das sind keine Kosten, die von Anfang an anfallen, aber wenn die Gruppe sich etabliert, werden sie evtl. doch finanzierbar sein müssen. Überlegen Sie sich also bereits im Vorfeld, wie sich die Gruppe später finanzieren soll.

- **Beim Treffen eine Sammelbüchse herumreichen?**
- **Soll ein regelmäßiger Mitgliedsbeitrag erhoben werden?**
- **Besteht die Möglichkeit von öffentlichen Fördermitteln (öffentliche Hand, Krankenkassen, andere Organisationen)? Wenden Sie sich diesbezüglich an den HSO e.V.**
- **Besteht die Möglichkeit einen passenden Sponsoren (evtl. aus der Region) zu finden? Die Spende für IHRE SHG könnte über den HSO e.V. abgewickelt werden, so dass Spendenquittungen erstellt werden können!**

.....

4.

Erstellen Sie ein Konzept, wie die Gruppentreffen ablaufen sollen.

Hier nur ein Beispiel wie ein Gruppentreffen gestaltet werden könnte:

- **19.30 – 20.00 Uhr: Treffen der Gruppenmitglieder, gemeinsames Plaudern**
- **20.00 - 21.15 Uhr: Intensive Gespräche in der Gruppe (bei vielen Teilnehmern evtl. in Kleingruppen aufteilen)**
- **21.15 – 21.45 Uhr Abschlussrunde, allgemeiner Kurzbericht über den Ablauf in der Gruppe. Denkanstoß und Vorschläge für die kommende Woche, Verabschiedung**

.....

5.

Eine Selbsthilfegruppe ist aber viel mehr, als nur ein wöchentliches Treffen. Die Ziele sind:

- **Suchtspezifische Probleme in der Familie mit Gleichgesinnten besprechen**
- **aus der Verzweiflung herauszufinden und neuen Mut zu fassen**
- **der Wunsch, sich selber in der Begegnung mit anderen Menschen kennen zu lernen**
- **Steigerung des Selbstvertrauens**
- **Beziehungsprobleme zu lösen**
- **Informationen zu bekommen**
- **Unterstützung und Verständnis bei Menschen zu finden, die eine ähnliche Lebenssituation aus eigener Erfahrung her kennen**
- **einen neuen Kreis von gleichgesinnten Freunden zu finden**
- **gemeinsame Aktivitäten zu planen und durchzuführen**

In der Gruppe sollte sich ein starkes "Wir"-Gefühl entwickeln. Durch gegenseitige Hilfe ist das zu realisieren!

- **Auf Wunsch: Austausch von Telefonnummern und Adressen für den Notfall (wobei die Anonymität immer akzeptiert und toleriert wird!)**
- **gemeinsame Freizeitaktivitäten wie Grillabende, Radtouren und Ausflüge**
- **Verabredungen untereinander**
- **Besuch und Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen**
- **Besucht und Austausch mit der Hauptorganisation HSO e.V.**
- **Besuch und Austausch mit Therapie-Einrichtungen, Kliniken, Ärzten und Psychologen**

Bei der NAKOS finden sich ausführliche, konkrete Tipps und Anregungen für das Gründen einer Selbsthilfegruppe:

<http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>

Schaut rein!

Auch ich helfe gern weiter, wenn Ihr Fragen habt!

Gabriele Farke

HSO e.V. - Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht

Kottmeierstr. 12

21614 Buxtehude

Tel.: 0 41 61 – 55 67 82

Fax: 0 41 61 – 86 59 53

www.onlinesucht.de