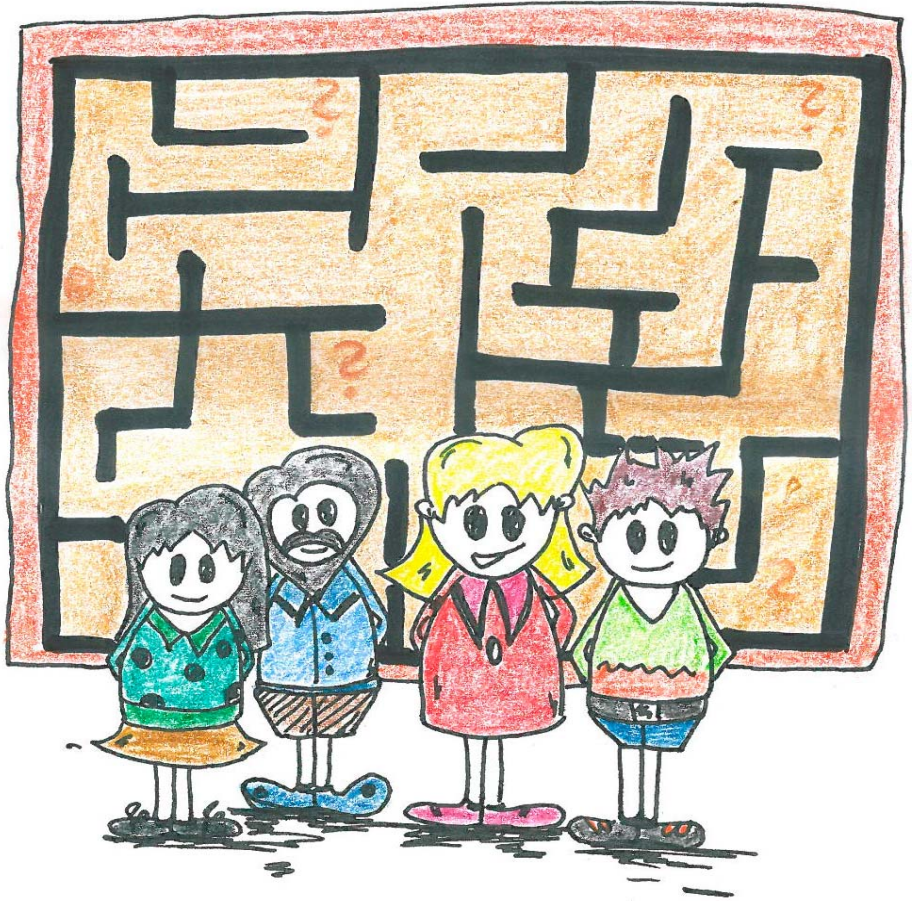


KISS

Kontakt- und InformationsStelle
für Selbsthilfe Regensburg



Wege entstehen beim Gehen

Tipps und Anregungen
für die Arbeit in Selbsthilfegruppen



Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe Regensburg



Herausgeber:

KISS Regensburg

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

Telefon: 0941-599 388 610

Telefax: 0941-599 388 666

www.kiss-regensburg.de

kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Sprechzeiten:

Mo, Di + Mi 9.00 – 13.00 h

Do 16.00 – 19.00 h

und nach Vereinbarung

Träger:

PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband Bayern e.V.

Bezirksverband Niederbayern/Oberpfalz

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

www.paritaet-bayern.de

Soziale Initiativen Regensburg e.V.

Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg

www.soziale-initiativen.de

Diese Broschüre wurde mit Genehmigung der BeKoS (Beratungs- und Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen in Oldenburg) überarbeitet.

Wir danken der Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern, die mit Fördermitteln nach § 20c SGB V die Herausgabe dieser Broschüre finanziell unterstützt und damit erst ermöglicht hat.

Gestaltung:

Satz und Herstellung: KARTENHAUS KOLLEKTIV Grafische Dienste Regensburg GmbH

Illustrationen: Josefine Grabenhorst

Auflage: 2000 Expl.

Stand: November 2013



Wege entstehen beim Gehen

Tipps und Anregungen
für die Arbeit in Selbsthilfegruppen



Kontakt- und InformationsStelle
für Selbsthilfe Regensburg

Inhalt

Was ist eine Selbsthilfegruppe?	5
Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?	6
Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen?	7
Was eine Selbsthilfegruppe nicht leisten kann	7
Wenn es keine Gruppe zu meinem Thema gibt: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?	8
Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?	9
Organisatorische Aspekte – Rahmenbedingungen	10
Gruppendynamische Aspekte – Kommunikationshilfen	15
Ich gebe nichts an Außenstehende weiter.	17
Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst	18
Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“	19
Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort	20
Ich vermeide Seitengespräche	21
Störungen haben Vorrang	22
Ich frage andere nicht aus	23
Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt	24
Ich halte mich mit Interpretationen zurück und gebe keine Ratschläge	25
Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse aus	26
Zusammenfassung und Überblick.	27
Die ersten Treffen	28
Selbsthilfegruppen brauchen Ausdauer und Zeit	29
Schwierigkeiten und Konflikte in Gruppen	30
Ausscheiden aus der Gruppe	32
Unterstützungsangebote von KISS Regensburg und der Oberpfälzer Selbsthilfeunterstützungsstellen	33

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden ausschließlich die männliche Anredeform verwendet, gemeint sind jedoch prinzipiell beide Geschlechter.

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe ist ein freiwilliger, selbstbestimmter Zusammenschluss von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, Behinderungen, seelischen Erschütterungen oder besonderen Lebenssituationen richtet oder soziale Problemlagen aufgreift.

Aktive in Selbsthilfegruppen sind entweder selbst oder als Angehörige betroffen.

In den regelmäßigen Treffen geht es vor allem darum,

- ▶ die individuellen Erfahrungen,
- ▶ das eigene Wissen (Betroffenenkompetenz) und
- ▶ den persönlichen Umgang mit der Krankheit oder dem gemeinsamen Thema

mit den anderen Teilnehmern auszutauschen, um sich gegenseitig zu unterstützen und die persönliche Lebenssituation zu verbessern. Alle Mitglieder einer Selbsthilfegruppe sind gleichberechtigt. Die Mitarbeit ist freiwillig und kostenfrei.

Die Teilnahme an einer Gesundheits-selbsthilfegruppe ist deutlich abzugrenzen von der Inanspruchnahme professioneller Hilfe, z.B. psychologischer oder medizinischer Beratung und Therapie.

Im Mittelpunkt der Selbsthilfe stehen das Gespräch und der Austausch auf Augenhöhe zwischen Gleichbetroffenen.

Jeder weiß über seine Probleme oder seine Krankheit am besten Bescheid und ist somit erst einmal Experte für sich. Durch das Zusammenkommen vieler Betroffener in einer Gruppe entsteht eine große Vielfalt dieses Erfahrungswissens, aus der jeder Teilnehmer schöpfen und daraus Gewinn ziehen kann.

Einige Selbsthilfegruppen wollen mit ihren Aktivitäten aber nicht nur nach innen für die eigenen Mitglieder Erfolge erzielen sondern ihr Anliegen auch in die Öffentlichkeit tragen. Sie stehen für Toleranz, Inklusion oder ein humanes Lebensumfeld und wirken damit auf eine gesellschaftliche Weiterentwicklung ein.

Die Arbeitsweise von länger bestehenden nach außen orientierten Selbsthilfegruppen oder -initiativen weicht oft ab von den später in dieser Broschüre beschriebenen Methoden klassischer Gesprächselbsthilfegruppen.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Bei den Selbsthilfeunterstützungsstellen können Sie erfragen, ob es zum gewünschten Thema in der Region eine Selbsthilfegruppe gibt. Sie erhalten Auskunft darüber, wann und wo sich die Gruppen treffen und ob es z.B. möglich ist, mit einem Selbsthilfeaktiven vor dem ersten Gruppenbesuch in Kontakt zu treten.

Für Stadt und Landkreis Regensburg können Sie sich an KISS Regensburg, die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe wenden, die stets aktuelle Informationen über bestehende Gruppen bereithält.

In den anderen Landkreisen der Oberpfalz gibt es jeweils eine Ansprechperson für die Selbsthilfe bei den Gesundheitsämtern (siehe Kontaktadressen im hinteren Teil der Broschüre).

In jedem Landkreis gibt es entweder ein Verzeichnis oder eine Liste über die bestehenden Selbsthilfegruppen.

Außerdem kann man eine Themenliste der Gruppen in der Oberpfalz auf der Homepage www.kiss-regensburg.de finden.



Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Regensburg

Sollten Sie zu dem von Ihnen gesuchten Thema keine passende Gruppe finden, können Sie eine neue Gruppe gründen. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie dafür Ermutigung und Anregungen.

Muss ich bestimmte Voraussetzungen erfüllen?

Die wichtigste Voraussetzung zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist der überzeugte Wunsch des Einzelnen, etwas für sich zu tun.

Menschen gehen in eine Selbsthilfegruppe, weil sie mit der Krankheit, den eigenen Schwierigkeiten oder mit der speziellen Lebenssituation nicht mehr alleine sein möchten.

Jeder Teilnehmer bringt Stärken/Schwächen und Hoffnungen/Ängste mit. Die Mitglieder lernen voneinander und miteinander, es besteht ein Wechsel zwischen Hilfe geben und Hilfe nehmen.

Jeder kann sich einer Gruppe anschließen und jeder kann die Initiative ergreifen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen.

Die Teilnehmer wollen von den Erfahrungen der anderen lernen. So entsteht

häufig ein Zusammengehörigkeitsgefühl, in dem z.B. Ängste, Hoffnungen und Trauer angesprochen werden können.

„Du allein schaffst es - aber Du schaffst es nicht allein!“ ist einer der bekanntesten Wahlsprüche der Selbsthilfebewegung.

Wer lediglich eine Auskunft braucht oder Wissen erhalten will, ohne sich aktiv beteiligen zu wollen, der sollte lieber entsprechende professionelle Angebote wahrnehmen.

Was eine Selbsthilfegruppe nicht leisten kann

Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen!

Vorschläge zu medizinischen Maßnahmen, zu Behandlungswegen und zu Medikamenten sollten in erster Linie mit den Fachleuten besprochen werden.

Der Austausch mit Betroffenen auf gleicher Augenhöhe kann aber die Behandlung sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Professionelle Hilfe bedeutet in erster Linie Hilfe annehmen lernen. Selbsthilfe beinhaltet immer ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Wenn der Austausch von Geben und Nehmen in der Gruppe dauerhaft nicht ausgewogen ist und nur wenige

Mitglieder geben können, entsteht eine Schieflage. Der Druck für das Gelingen lastet möglicherweise zu schwer auf den aktiven Gruppenmitgliedern und bringt die ganze Gruppe in Gefahr.

Menschen in akuten Krisen brauchen intensive und schnelle professionelle Unterstützung. Schwere Krisenzustände von einzelnen Mitgliedern kann eine Selbsthilfegruppe überfordern.

Wenn es keine Gruppe für mein Thema gibt: Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?

Grundsätzlich gilt: jeder kann jederzeit eine Selbsthilfegruppe gründen!

Der erste Schritt ist die Suche nach Gleichbetroffenen. Dafür können Sie zum Beispiel

- ▶ in Ihrem Bekanntenkreis fragen,
- ▶ Informationszettel an Orten aushängen, an denen Betroffene sich möglicherweise aufhalten. Das können Apotheken sein, Arztpraxen, Beratungsstellen oder auch Büchereien, Kulturzentren etc.
- ▶ Ärzte, Sozialarbeiter, Therapeuten, Anwälte oder andere Fachleute über Ihr Vorhaben informieren
- ▶ sich an die Selbsthilfeunterstützer in Ihrem Landkreis wenden.

Wenn Sie möchten, informiert die Selbsthilfeunterstützungsstelle in Ihrem Landkreis die lokale Presse und andere

Medien über die geplante Gruppengründung ebenso wie entsprechende professionelle Beratungsstellen und Einrichtungen.

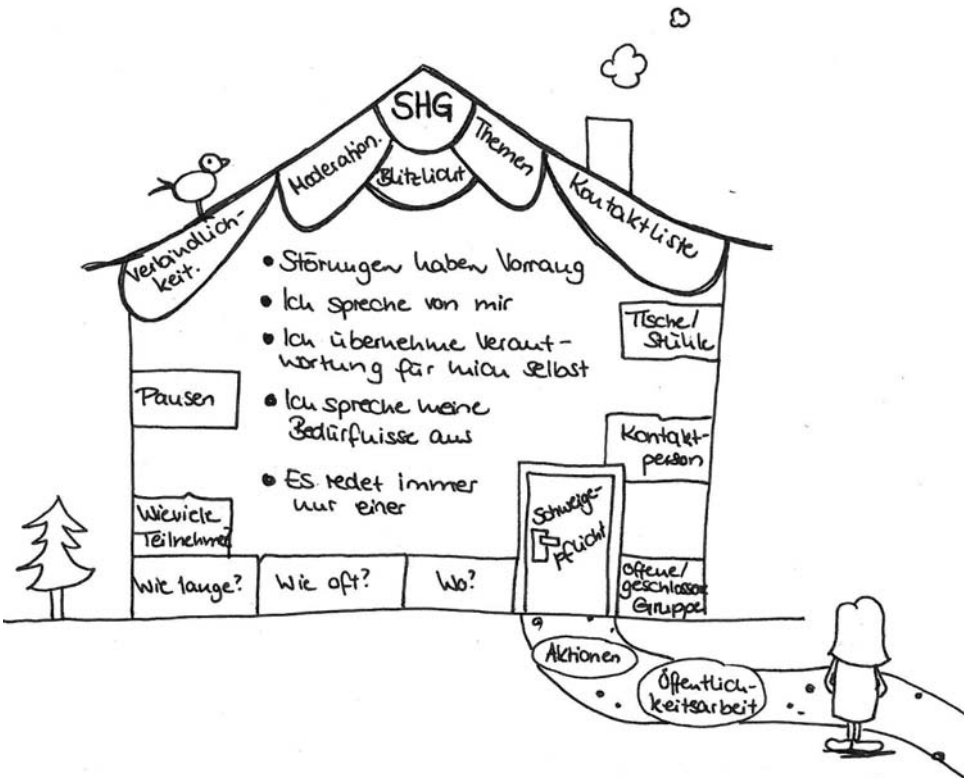
Sobald sich genügend Personen gemeldet haben, hilft die Selbsthilfeunterstützungsstelle bei der Organisation des ersten Treffens z.B. indem sie in Absprache mit dem Initiator den Zeitpunkt und die Örtlichkeiten festlegt und alle Interessierten zu einem ersten Informationstreffen einlädt. Wenn der Initiator das wünscht, dann kann die Selbsthilfeunterstützungsstelle dieses erste Treffen mit vorbereiten und ggf. in der Startphase begleiten.

Nun steht Ihrer Gruppengründung nichts mehr im Weg!

Wie kann eine Selbsthilfegruppe arbeiten?

Die Gruppenarbeit setzt sich zusammen aus organisatorischen Aspekten, Rahmenbedingungen und gruppendynamischen Aspekten.

Diskutieren Sie in Ihrer Gruppe, welche der nachfolgenden Aspekte Sie für eine gute Gruppenarbeit als wichtig erachten und für Ihre Gruppe nutzen wollen.



In einer Selbsthilfegruppe bestimmen Sie Ihre Arbeitsweisen selbst.

Die folgenden Hinweise sind aus den Erfahrungen von Selbsthilfegruppen entstanden. Sie können je nach Bedarf der eigenen Gruppe verändert werden.

Organisatorische Aspekte, Rahmenbedingungen

Der Rahmen einer Gruppensitzung wird von den Mitgliedern entwickelt und muss von allen mitgetragen werden können.

Es empfiehlt sich, Gespräche über Rahmenbedingungen regelmäßig zu wiederholen, denn gerade das Bedürfnis nach Struktur verändert sich von Zeit zu Zeit.

Alle Mitglieder sind gefragt, gemeinsam die Ziele der Gruppe zu formulieren und sich um eine gleichberechtigte Zusammenarbeit zu bemühen.

1. Wo will sich die Gruppe treffen?

Am besten geeignet ist ein neutraler Raum, weil hier keiner die Gastgeberrolle übernehmen muss und Menschen oft Hemmungen haben, zu fremden Leuten in die Wohnung zu gehen.

Der Raum sollte

- ▶ gut erreichbar sein,
- ▶ die richtige Größe haben,
- ▶ eine angenehme Atmosphäre haben sowie
- ▶ möglichst barrierefrei sein

Für das offene Gruppengespräch ist es hilfreich, die Stühle kreisförmig aufzustellen. So können alle untereinander Blickkontakt halten und sehen, wer gerade spricht und an wen sich jemand wendet.

2. Wie viele Teilnehmer soll die Gruppe haben?

Reine Gesprächsselbsthilfegruppen haben meist zwischen 6 und 12 Teilnehmer. Die Erfahrung zeigt, dass in der ersten Zeit noch einige Teilnehmer aussteigen, deswegen kann mit einer größeren Teilnehmerzahl begonnen werden.

Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl kann die Angst vor einem Gruppenzerfall entstehen und eventuell fehlt es an Vielfalt. Bei einer zu großen Teilnehmerzahl kann das Gruppengeschehen unübersichtlich werden und es wird schwer, vertrauensvolle Bindung zwischen den Teilnehmern aufzubauen. Es entsteht keine/wenig persönliche Atmosphäre.

Ist die Gruppe zu klein, können Sie noch weitere Mitglieder werben. Ist die Anzahl zu groß, kann sich die Gruppe teilen oder eine zeitlang keine neuen Mitglieder mehr aufnehmen.

Nach außen orientierte Selbsthilfegruppen oder -initiativen können durchaus weit höhere Mitgliederzahlen aufweisen.

3. Wie oft und wie lange will sich die Gruppe treffen?

Erfahrungen zeigen, dass in der Anfangsphase die Treffen nicht zu weit auseinanderliegen sollten, damit das Kennenlernen gefördert wird, sich Vertrauen zwischen den Mitgliedern entwickeln kann und die Gruppe einen stabilen Zusammenhalt erhält.

Die Häufigkeit der Treffen kann - je nach Thema und gewünschter Intensität des Austausches - von wöchentlich bis zu einmal im Quartal sein.

Ein Gruppentreffen sollte zwei Stunden nicht überschreiten, da eine konzentrierte Aufmerksamkeit füreinander danach kaum noch möglich ist.

4. Wir sprechen sich die Mitglieder an?

Oft wird von den Teilnehmern die Anrede mit Vornamen und ‚Du‘ („Arbeits-Du“) als erleichternd und ungezwungener empfunden.

Wichtig ist, dass jede Gruppe selbst die passende Anredeform auswählt und alle Teilnehmer damit einverstanden sind. Hilfreich ist eine einheitliche Anrede, d.h. keine Mischung von ‚Sie‘ und ‚Du‘.

5. Verbindlichkeit

Für viele Gruppen ist eine verbindliche Teilnahme an den Treffen wichtig, weil dadurch Vertrauen und Sicherheit entsteht und die Gruppe nicht auf Fehlende warten muss.

Vertrauen ist eine Voraussetzung, sich im Gespräch zu öffnen.

Zu diesem Zweck kann eine Telefon/E-Mailliste erstellt werden, damit sich Teilnehmer ggf. abmelden können und sich die anderen Mitglieder keine Gedanken machen müssen, warum eine Person wegbleibt. Wenn der Wunsch nach Anonymität besteht, können die Teilnehmer nur ihren Vornamen in die Telefonliste eintragen.

Besonders in der Anfangsphase kann viel Verunsicherung darüber entstehen, wer in der Gruppe weiter macht und wer nicht.

Es empfiehlt sich, nach einigen Gruppentreffen zu besprechen, wer künftig verbindliches und aktives Mitglied der Gruppe sein möchte.

Es gibt jedoch auch Gruppen (z.B. die 12-Schritte Gruppen, die nach dem Konzept der Anonymen Alkoholiker arbeiten), zu deren Treffen Interessierte ohne Ankündigung kommen und wegbleiben können.

6. Räumliche Gestaltung

Die Gruppe kann je nach Wunsch einen Stuhlkreis bilden oder auch an Tischen sitzen. Bei einem Stuhlkreis kann in der Regel mehr Kontakt zwischen den Teilnehmern entstehen und die Gruppenmitte kann mit Blumen, Kerzen, Duftlampen etc. gestaltet werden. Jede Gruppe kann sich eine eigene Atmosphäre schaffen, in der sie sich wohl fühlt.

7. Essen, Trinken, Rauchen

Auch hier gilt: jede Gruppe entscheidet dies für sich selbst, jedoch sollte unbedingt besprochen werden ob Tassen- und Tellergeklapper für Einzelne lästig ist.

Besser ist es, Kaffee- bzw. Zigarettenpausen zu machen oder in regelmäßigen Abständen besondere Treffen mit Kaffee und Kuchen zu veranstalten oder eine gemeinsame Aktivität zu planen.

Manche Gruppen lassen das Treffen mit einem gemütlichen Zusammensein nach der vereinbarten Gruppenzeit ausklingen oder gehen danach noch gemeinsam in eine Kneipe.

8. Offene oder geschlossene Gruppe

Einige Gruppen entscheiden, ob sie für weitere Teilnehmer offen sind oder für eine gewisse Zeit als geschlossene Gruppe arbeiten wollen.

Dieser Entschluss kann sehr vom Thema der Gruppe und den Bedürfnissen der Teilnehmer abhängig sein. Wenn z.B. in einer Gruppe eine starke Bindung zwischen den Teilnehmern entstanden ist und intensiv an einem Thema gearbeitet wird, kann es störend sein, sich immer wieder auf neue Teilnehmer einzulassen.

Andere Gruppen sehen ihre Aufgabe darin, möglichst vielen Betroffenen Unterstützung zu ermöglichen und erleben die Inspiration neuer Teilnehmer als Bereicherung.

Es ist auch möglich eine Mischform zu wählen, z.B. dass neue Interessierte gesammelt werden und alle paar Monate ein offenes Gruppentreffen veranstaltet wird, bei dem Interessierte die Möglichkeit haben, sich über die Gruppenarbeit zu informieren und ggf. in die Gruppe einzusteigen.

9. Gestaltung eines Gruppentreffens

Das Gruppentreffen kann eine offene Gesprächsrunde sein oder strukturiert gestaltet werden. Welche Struktur eine Gruppe braucht, damit die Mitglieder zufrieden mit ihren Gruppentreffen sind, entscheiden die Beteiligten gemeinsam.

Ein Beispiel für einen strukturierten Ablauf könnte wie folgt aussehen:

► **Einstieg: Blitzlicht**

Jeder Teilnehmer hat beim Eingangsblicklicht die Gelegenheit, kurz zu sagen, wie es ihm geht und ob er für das heutige Treffen ein Anliegen hat. (siehe S. 15).

► **Hauptteil des Treffens: Gesprächsaustausch**

Um zu vermeiden, dass manche mit einem frustrierten Gefühl wieder gehen, kann es sinnvoll sein, sich für jedes Treffen ein Thema zu suchen. Das vereinbarte Thema sollte i.d.R. bearbeitet werden, es sei denn, ein besonders dringliches Problem eines Gruppenmitglieds steht an (ergibt sich aus der Eingangsrunde). Zur inhaltlichen Gestaltung bieten sich auch Körper- und Entspannungsübungen, gruppenspezifische Spiele oder ein Vortrag an.

► **Schlussrunde: kurzes Feedback (Abschlussblitzlicht)**

Gerade bei neu gegründeten Gruppen ist es hilfreich, wenn Gruppenmitglieder am Ende der ersten Gruppentreffen eine kurze Rückmeldung zum Gesprächsaustausch geben. Abschlussfragen können sein: „Wie ist es mir während des Gesprächs ergangen? Wie fand ich das Gruppentreffen heute? Was ich eigentlich noch sagen wollte...“ Auch wenn es erfahrungsgemäß schwer fällt, die Feedbackrunde einzuhalten (die ersten wollen schon gehen, die Gruppe findet „kein Ende“) ist die Rückmeldung wichtig, da verschiedene Erwartungen an die Gruppe rechtzeitig erkannt werden und die Gefahr verringert, dass Teilnehmer kommentarlos und unbegründet weiteren Gruppentreffen fern bleiben.

- Je besser sich die Gruppe kennt, desto flexibler kann der Ablauf gestaltet werden.

Wichtig ist, dass alle Gruppenmitglieder für ein Klima sorgen, in dem offen miteinander umgegangen werden kann (s. Gesprächsregeln ab S. 17).

10. Moderation/Gesprächsleitung

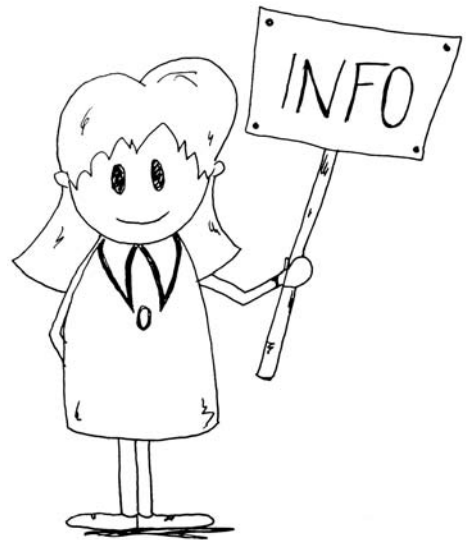
Die Gruppentreffen können abwechselnd von verschiedenen Teilnehmern geleitet bzw. moderiert werden. Die Gesprächsleitung können auch zwei Teilnehmer zusammen übernehmen. Es empfiehlt sich, die Gesprächsleitung zu wechseln (Rotationsprinzip), so übernimmt nicht nur ein Teilnehmer die alleinige Verantwortung für das Gruppengeschehen. Die Moderation kann je nach Bedarf der Gruppenmitglieder wöchentlich, monatlich oder in noch größeren Zeiträumen gewechselt werden.

Die Gesprächsleiter sind keine Gruppenleiter! Sie bestimmen nicht den Inhalt, sondern organisieren das Treffen, z.B. dass

- ▶ das Gruppentreffen (Begrüßungsworte und/oder Blitzlicht) eröffnet wird
- ▶ diejenigen zu Wort kommen, die sprechen wollen
- ▶ die Zeit eingehalten wird
- ▶ das Thema nicht aus den Augen verloren wird
- ▶ das Gruppentreffen zur vereinbarten Zeit beendet wird

11. Kontaktperson

Die Gruppe kann eine Kontaktperson wählen. Diese ist das Bindeglied nach außen und dient als Ansprechpartner für Anfragen von neuen Teilnehmern sowie für öffentliche Einrichtungen, Fachleute, Medien und natürlich auch für die Selbsthilfeunterstützungsstelle.



Gruppendynamische Aspekte, Kommunikationshilfen

Auf den ersten Blick mögen Gesprächsregeln überflüssig wirken: „Wir reden so, wie uns der Schnabel gewachsen ist.“ Die Erfahrung zeigt jedoch, dass das Arbeiten in Gesprächsselbsthilfegruppen strukturiert sein will. Es ist hilfreich, sich bei den ersten Treffen über Grundsätze und Regeln der Selbsthilfegruppenarbeit zu verständigen. Es kann sonst schnell zu Missstimmungen, Unzufriedenheit und schließlich zum Weggang von Mitgliedern kommen.

Gesprächsregeln – so mühsam sie vielleicht scheinen – erleichtern die Konzentration auf ein bestimmtes Thema und führen zu einem angenehmeren und gezielteren Austausch. Nachfolgend finden Sie einige Anregungen für Ihre Gruppenarbeit, die eine konstruktive Kommunikation in Ihrer Gruppe unterstützen können.

1. Das Blitzlicht

Das Blitzlicht ist eine in Gruppen oft angewandte Kommunikationshilfe. Jeder Teilnehmer kommt kurz zu Wort und kann so seine Gefühle, Fragen oder Aspekte einbringen. Dieses Verfahren ist auf zweierlei Weise hilfreich: Zum einen gewährt es Einblick in die momentane Befindlichkeit des Einzelnen, zum anderen erhalten alle Teilnehmer so ein Stimmungs-, Meinungs- und Zustandsbild von sich als Gruppe. Teilweise können sich nach einem Blitzlicht bereits Schwerpunktthemen für den anschließenden Gesprächsaustausch herauskristallisieren.

Ein Blitzlicht sollte

- ▶ reihum durchgeführt werden
- ▶ die persönliche Sicht des Teilnehmers darstellen
- ▶ kurz sein
- ▶ unkommentiert bleiben
- ▶ freiwillig und ungezwungen sein

Ein festgelegtes Ritual zur Eröffnung des Gruppentreffens kann erleichtern, vom Alltag abzuschalten und sich auf die Gruppenteilnehmer einzulassen. Das Blitzlicht kann zu Beginn des Treffens durchgeführt werden z.B. mit folgenden Einstiegsfragen: „Wie geht es mir heute? Habe ich ein Anliegen, Thema oder Problem, das ich heute besprechen möchte?“

Ein Blitzlicht kann aber auch beliebig oft an anderen Stellen durchgeführt werden. Im Falle eines Streites kann mit einem Blitzlicht unterbrochen werden, welches dann lauten könnte: „Wie geht es den anderen Teilnehmern mit dem Streit – welche Lösungsmöglichkeiten wären denkbar?“

Oder bei Zweiergesprächen: „Wie fühle ich mich, wie geht es den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern damit,

wenn alle durcheinander reden oder nur vom Nachbarn etwas erfahren – wie wünsche ich mir den Austausch?“

Am Ende des Gruppentreffens kann die Gesprächsleitung noch ein Abschlussblitzlicht anregen, z.B. mit der Frage „Was war heute wichtig für mich? Was möchte ich beim nächsten Treffen noch weiter besprechen?“

2. Aktives Zuhören

Aktives Zuhören ist eine Methode, um die Qualität von Gruppengesprächen zu verbessern. Beim aktiven Zuhören werden alle anderen Gedanken abgestellt und man konzentriert sich nur auf den Gegenüber, der spricht. Ich höre nicht nur das, was mein Gegenüber sagt, sondern achte auch darauf, wie der andere spricht und sich verhält (Körpersprache). Beim aktiven Zuhören fragen Sie sich im Stillen: Was empfindet mein Gegenüber? Was ist ihm an dem, was er gerade äußert so wichtig? Was beschäftigt ihn daran so genau? Welches Interesse will er damit verfolgen? Wie ist ihm zumute?

Aktives Zuhören hilft, sich bewusst auf die Teilnehmenden zu konzentrieren, sie zu beobachten und ihnen durch non-verbale Reaktionen zu zeigen, dass man auf sie eingeht. Aktives Zuhören schafft auch eine Ebene des Vertrauens und der Verbundenheit und hilft, Missverständnissen vorzubeugen, denn der Zuhörende kann sich durch Rückfragen vergewissern, ob er alles richtig verstanden hat.

3. Gesprächsregeln nach TZI

Die folgenden Regeln sind dem Konzept der Themenzentrierten Interaktion (TZI) entnommen. Wesentlicher Ansatz dieses von Ruth C. Cohn entwickelten Konzeptes ist es, therapeutische Arbeitsmethoden für den täglichen Umgang mit Menschen zu nutzen. Insbesondere in der Gruppenarbeit von Erwachsenen findet dieses Modell häufig Anwendung.

Die Gesprächsregeln sind als Anregung oder Hilfestellung für die Gruppenarbeit zu verstehen. Diskutieren und entscheiden Sie in Ihrer Gruppe selbst, welche der Regeln für Ihre Gruppenarbeit hilfreich sind und einigen Sie sich, welche Regeln Sie für alle Teilnehmer verbindlich anerkennen (oder akzeptieren) wollen.

„Ich gebe nichts an Außenstehende weiter“

Ich möchte sicher sein, dass das, was in der Gruppe geschieht und gesagt wird, nicht nach außen dringt. Vertrauen ist die Basis sich zu öffnen!

Alles was in der Gruppe geäußert wird oder wen man dort sieht, bleibt in der Gruppe und wird nicht an Außenstehende weitergegeben.



„Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst“

Bei den Gruppentreffen bin ich für mich selbst verantwortlich.

Ich entscheide, wie viel Engagement ich in die Gruppe einbringe. Mein Engagement kann möglicherweise bei jedem Gruppentreffen unterschiedlich sein.

Ich bestimme, wann und ob ich reden oder schweigen will.

Ich Sorge für mich selbst.



„Ich spreche von mir selbst und nicht von ‚man‘ oder ‚wir‘“

Ich vertrete mich selbst in meinen Aussagen und übernehme die Verantwortung für das, was ich sage. Ich kann daher nur für mich selbst sprechen, nie für andere.

Bei der Verwendung der „man“ – oder „wir“ – Form vermeide ich, meinen persönlichen Eindruck zu vermitteln, und meine Aussage bleibt allgemein und unkonkret. Ich-Botschaften dagegen sind aufrichtig und mutig, weil ich mich nicht hinter verallgemeinernden Redewendungen verstecke sondern mich so zeige, wie ich bin und mir und anderen offenbare, was ich denke und fühle.

Besser ist es, zu sagen „Ich wünsche mir, dass meine Aussagen nicht kommentiert und bewertet werden!“ statt: „Man soll es doch für einen anderen nicht besser wissen!“

Ich-Botschaften können von anderen Teilnehmern besser akzeptiert werden.

Das Sprechen von sich bedeutet jedoch nicht, dass ich gleich alles direkt und ungefiltert sagen muss ohne Rücksicht auf die anderen Teilnehmer zu nehmen.



„Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort“

Es kann immer nur einer reden. Ich möchte anderen konzentriert zuhören und nicht durch Seitengespräche abgelenkt werden. Wenn nötig, wird die Redezeit begrenzt, damit jeder die ganze Zeit gut zuhören kann. Sofern mehr als einer sprechen will, legt die Gesprächsleitung eine Reihenfolge fest.

Ich darf ungestört sprechen.

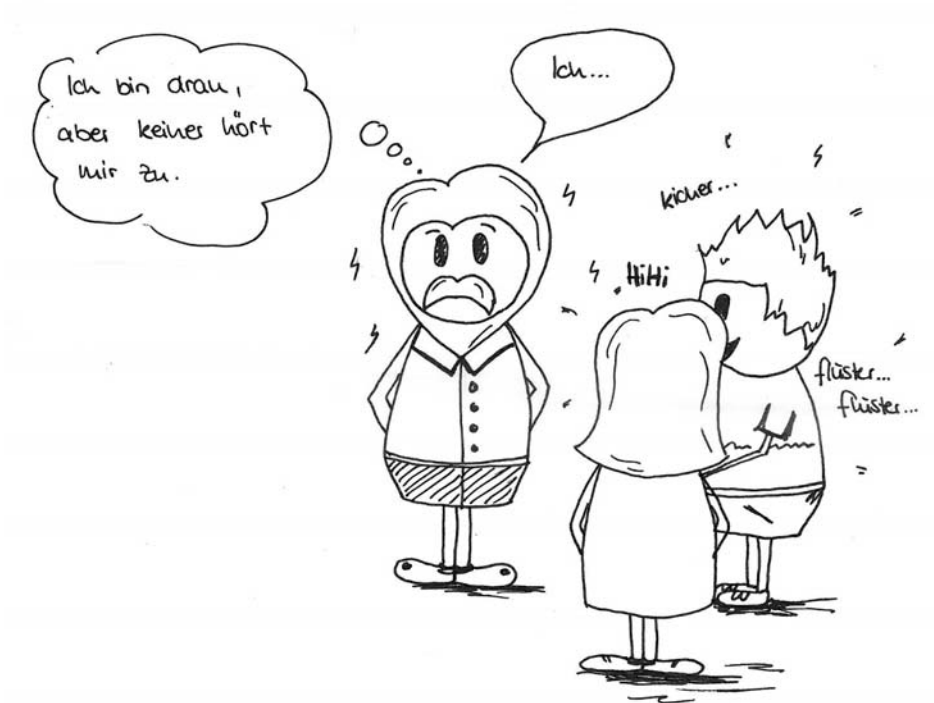


„Ich vermeide Seitengespräche“

Meine Gespräche mit dem Nachbarn stören den Gruppenablauf. Außerdem gehen wichtige Informationen verloren, die für die ganze Gruppe interessant sind.

Ich versuche daher das, was ich meinem Nachbarn leise ins Ohr flüstern will, laut allen Anwesenden mitzuteilen.

Die Signale, die ich durch ein Seitengespräch sende, können unterschiedlich sein: „Mir ist langweilig“: „Ich möchte etwas sagen, was mir wichtig ist, scheue mich aber es zu tun.“ Deshalb ist es wichtig, diese Seitengespräche zu beachten. Sie würden nicht geschehen, wenn alle aufmerksam zuhören könnten.

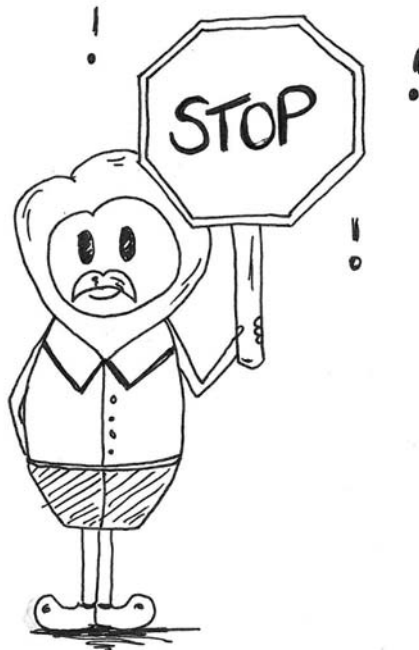


„Störungen haben Vorrang“

Störungen haben Vorrang, weil sie meine Aufmerksamkeit vom Gruppengeschehen ablenken. Ich unterbreche das Gespräch und teile den anderen den Anlass für meine Unkonzentriertheit mit, wenn ich stark abgelenkt, gelangweilt, ärgerlich bin oder aus einem anderen Grunde nicht am Gruppengeschehen teilnehmen kann.

Störungen können alle inneren emotionalen Vorgängen und äußeren Gegebenheiten sein, die (scheinbar) nichts mit dem Thema zu tun haben. Zum Beispiel, wenn ich nur mit meinen eigenen Sorgen beschäftigt bin, ein Vielredner in der Gruppe ist, Seitengespräche stattfinden oder störende Außengeräusche meine Aufmerksamkeit einschränken.

Es erfordert Mut, diese Störungen anzusprechen. Wahrscheinlich geht es Dir nicht allein so. Die Störung wird dann zum Mittelpunkt des Gesprächs und kann beseitigt werden, z.B. in der Weise, dass die betreffende Person wieder bei der Sache ist oder ein Konflikt oder Problem geklärt werden kann.



„Ich frage andere nicht aus“

Wenn ich viele Fragen stelle, kann es sein, dass ich von mir ablenken möchte und/oder vermeiden will, meine eigene Meinung zu sagen.

Wichtig im Gespräch sind dagegen Verständnisfragen, Fragen aus Interesse an den Personen und Rückmeldungen meiner Gefühle und Wahrnehmungen.

Ich versuche mitzuteilen, warum ich frage und/oder was diese Frage für mich bedeutet und melde meine Gefühle und Wahrnehmungen zurück.

Ein „Ausfragen“ der Person ist eher hinderlich und stört das Vertrauen.



„Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt“

Meine Körpersignale sind wichtig, denn sie können mir Informationen über mein derzeitiges seelisches Befinden geben.

Ich lerne zu verstehen, wie Gedanken und Aussagen von ganz bestimmten Körpergefühlen begleitet sein können.

Wenn die Körpersignale mich beeinträchtigen, teile ich dies der Gruppe mit.



„Ich halte mich mit Interpretationen zurück und gebe keine Ratschläge“

Ich vermeide es, die Aussagen der anderen Gruppenmitglieder zu interpretieren, zu analysieren oder mit bohrenden Fragen zu vertiefen. (siehe S. 23, Ich frage andere nicht aus).

Wenn sich alle auf Verständnisfragen beschränken und bei ihren eigenen Empfindungen bleiben, ersparen sie sich Verletzungen und persönliche Kränkungen.

„Ratschläge können auch Schläge sein!“ so ein immer wieder benutzter Selbsthilfegruppenspruch.

Ratschläge und Interpretationen sind insofern nutzlos, da der Betroffene selbst am besten über sein Problem Bescheid weiß. Es ist weder möglich, ein Problem für andere zu lösen, noch sinnvoll, anderen unsere eigenen Lösungen aufzudrängen.

Direkte und persönliche Reaktionen, Gedanken und Gefühle, die das Gehörte bei mir auslösen, sollte ich jedoch mitteilen, denn sie sind wichtig und können den Gruppenprozess fördern.

Ich gebe daher keine Ratschläge! Tipps sind nur dann hilfreich, wenn sie ausdrücklich erbeten werden.



„Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse aus“

Heimliche Wünsche werden selten erfüllt. Die anderen können nicht erraten, was mir gut tut und was ich jetzt gerade brauche. Indem ich mir bewusst mache, was ich wirklich fühle und denke und meine Wünsche und Bedürfnisse ausspreche, habe ich eine Chance, dass darauf eingegangen wird. Dabei muss ich auch akzeptieren, dass die anderen möglicherweise „Nein“ sagen. Genauso habe ich die Möglichkeit, „Ja“ oder „Nein“ zu den Bedürfnissen der anderen zu sagen.



Zusammenfassung und Überblick

Organisatorische Aspekte

1. Wo will sich die Gruppe treffen?
2. Wie viele Teilnehmer soll die Gruppe haben?
3. Wie oft und wie lange will sich die Gruppe treffen?
4. Duzen oder Siezen ?
5. Verbindlichkeit – Pünktlichkeit
6. Räumliche Gestaltung
7. Essen, Trinken und Rauchen
8. Offene oder geschlossene Gruppe
9. Gestaltung eines Gruppentreffens
10. Moderation/Gesprächsleitung
11. Kontaktperson

Gruppendynamische Aspekte

1. Ich gebe nichts an Außenstehende weiter
2. Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst
3. Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“
4. Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort
5. Ich vermeide Seitengespräche
6. Störungen haben Vorrang
7. Ich frage andere nicht aus
8. Ich achte auf meinen Körper und was er ausdrückt
9. Ich halte mich mit Interpretationen zurück und gebe keine Ratschläge
10. Ich spreche meine Wünsche und Bedürfnisse aus

Die ersten Treffen

Das erste Treffen will gut überlegt sein. Vor allem die Frage des Raumes ist wichtig, denn nicht jedes Thema lässt sich vertrauensvoll in einer öffentlichen Gaststätte besprechen. Auch ist es hilfreich, das Treffen nicht in privaten Räumen stattfinden zu lassen.

KISS Regensburg kann barrierefreie Räumlichkeiten für ein erstes oder weitere Treffen zur Verfügung stellen, in Neumarkt i.d.OPf können Selbsthilfegruppen das Haus der Selbsthilfe kostenfrei nutzen. Die Selbsthilfeunterstützer in den anderen Landkreisen können Ihnen bei der Raumsuche sicherlich Tipps geben.

Für die Entscheidung über geeignete Räumlichkeiten spielen bei den Gruppenmitgliedern oft noch weitere Überlegungen eine Rolle wie z.B. Erreichbarkeit, Anonymität, Barrierefreiheit, Größe und technische Ausstattung.

Bei dem Gründungstreffen können der Initiator/die Initiatoren schildern, warum sie eine Gruppe gründen möchten und wie sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen.

Es kann aber auch eine Informationsveranstaltung mit einem Gastredner zum Thema den Auftakt zu einer Gruppengründung sein.

Bei den ersten Treffen sollten alle Teilnehmer ihre Anliegen und Erwartungen die sie an die Gruppe haben, aussprechen, damit sich jeder ein Bild machen kann, ob er in der Gruppe richtig aufgehoben ist.

Auch einige organisatorische Fragen (z.B. Raumorganisation und Vorbereitung des Raumes, ggf. Schlüssel, Abstände der Treffen und die Gesprächsführung) sollten besprochen werden.

Auf Wunsch einer neuen Gruppe übernimmt für Regensburger Gruppen eine Mitarbeiterin von KISS die Moderation der ersten Treffen.

Nach den ersten drei bis fünf Treffen sollten die Teilnehmer für sich entscheiden, ob sie an der neuen Selbsthilfegruppe weiter teilnehmen möchten oder nicht.

Selbsthilfegruppen brauchen Ausdauer und Zeit

Aller Anfang ist schwer – das gilt auch für die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen. Denn es braucht natürlich Zeit, seine Probleme anderen zu offenbaren und offen dazu zu stehen.

Besonders schwer mag es denen fallen, die bisher keine Gruppenerfahrung gemacht haben oder bei Verwandten und Freunden wegen ihrer Gruppenteilnahme auf große Skepsis stoßen.

Wie lange die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe dauert und wo er die Grenzen in der Selbsthilfgruppenarbeit setzt, entscheidet letztlich jeder Teilnehmer selbst. Doch die Lösung eigener Probleme setzt ein hohes Maß an Ausdauer und Durchhaltevermögen voraus.

Natürlich wünscht sich jeder in einer Selbsthilfegruppe eine schnelle Lösung seiner Schwierigkeiten. Jedoch haben Ängste und Depressionen, Kontaktschwierigkeiten und Partnerprobleme, Familienkonflikte und seelisch bedingte Körperbeschwerden, Schlafstörungen und Suchtprobleme häufig eine jahre- und zum Teil sogar jahrzehntelange Entstehungsgeschichte. Doch gerade solche Probleme, die über viele Jahre entstanden und gewachsen sind, brauchen für ihre Bearbeitung Zeit.



Schwierigkeiten und Konflikte in Gruppen

Wo Menschen zusammenkommen können Spannungen, Missverständnisse und Konflikte entstehen. Sie resultieren aus unterschiedlichen Interessen, Bewertungen und Betrachtungsweisen. Konflikte gehören zu unserem täglichen Leben. Häufig ist nicht der Konflikt als solches das Problem sondern der Umgang mit ihm.

Selbsthilfegruppen sind in erster Linie Orte des Erfahrungsaustausches, sie bieten aber auch einen Rahmen, um den Umgang mit Konflikten neu zu lernen und zu üben.

Gründe für eine Krise in einer Selbsthilfegruppe können sein:

- ▶ angestrebte Ziele werden nicht erreicht
- ▶ jemand in der Gruppe weiß immer alles besser
- ▶ Zweifel am Sinn des Bestehens der Gruppe
- ▶ Arbeit in der Gruppe stagniert
- ▶ Konkurrenz und Neid unter einzelnen Personen
- ▶ keine klaren Strukturen innerhalb der Gruppe
- ▶ viele Teilnehmer verlassen die Gruppe

Wie alle Krisen gehen auch Krisen in Selbsthilfegruppen mit besonderen Belastungen und Gefühlen einher. Es erfordert Mut, solche Spannungen und Konflikte anzusprechen. Jedoch geht es anderen Personen in der Gruppe oft ähnlich. Das Ansprechen von Schwierigkeiten beinhaltet immer eine Chance für eine Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppe.

Positive Aspekte von Konflikten können sein:

- ▶ Förderung der Kommunikation
- ▶ Kreativität
- ▶ Schaffung von Kontakt und Bindung zwischen den Teilnehmern
- ▶ Selbsterkenntnis, Weiterentwicklung
- ▶ Förderung von Lebendigkeit

Gedankenanstöße für den Umgang mit Problemen und Konflikten in der Gruppe:

- ▶ Probleme und Konflikte in Gruppen lassen sich nicht verhindern, sie gehören zur Entwicklung der Gruppe.
- ▶ Probleme zu ignorieren oder ihnen aus dem Weg zu gehen trägt meist nicht zu einer Lösung bei.
- ▶ Es lohnt sich, der Grundregel „Störungen haben Vorrang“ einen hohen Stellenwert in der Gruppenarbeit zu geben. Wenn Störungen frühzeitig angesprochen werden können, sind sie meist leichter zu beheben, als wenn sich etwas bereits länger aufgestaut hat.
- ▶ Wenn über eine Störung, ein Problem oder einen Konflikt gesprochen werden soll, ist es wichtig, das Einverständnis aller Beteiligten dazu einzuholen.

- ▶ Wenn größere Konflikte auftauchen, sollte die Gruppe immer überprüfen, ob sie sich selbst in der Lage sieht, den Konflikt zu bearbeiten oder ob es sinnvoll ist, professionelle Hilfe von außen zu organisieren. Für beides ist ein Konsens notwendig.
- ▶ Jeder Beteiligte übernimmt Verantwortung für den eigenen Anteil am Konflikt.
- ▶ Jeder darf aussprechen - niemand wird unterbrochen!
- ▶ Emotionen wie Ärger und Wut sind erlaubt, werden wahrgenommen und mitgeteilt. Fühlt sich jemand gekränkt, so wird dies ausgesprochen.
- ▶ Jeder kann nur die eigene Haltung/ Perspektive ändern. Versuchen Sie nicht, ein anderes Gruppenmitglied ändern zu wollen. Jeder hat das Recht auf die eigene Wahrnehmung.
- ▶ Bei der Bearbeitung des Konflikts ist es wichtig, dass sich alle an vorher festgelegten Regeln wie „ausreden lassen“, „keine Beschimpfungen“ u.v.m. halten. Die Konfliktmoderation achtet darauf, dass diese Regeln eingehalten werden.
- ▶ In einem ersten Schritt werden die Sichtweisen aller Beteiligten bezogen auf den Konflikt gehört. Bevor ein Dialog oder eine Aussprache beginnt, muss jeder die Möglichkeit haben, ungestört seine subjektive Wahrnehmung der Konfliktsituation zu artikulieren.
- ▶ Sollte dieser Schritt bereits dazu geführt haben, dass innerhalb der Gruppe ein besseres Verständnis für die Positionen der anderen entstanden ist (meist liegt hier der Schlüssel zur Lösung des Konflikts), können die Beteiligten Wünsche aneinander formulieren, wie sie den Konflikt lösen und den zukünftigen Umgang miteinander gestalten wollen.

Wenn die Gruppe sich entscheidet, den Konflikt in Eigenregie zu lösen, kann die Beachtung folgender Punkte hilfreich sein:

- ▶ Im Vorfeld muss sich jeder Teilnehmer dazu Gedanken machen, was er braucht, um den Konflikt bearbeiten und weiter an der Gruppe teilnehmen zu können.
- ▶ Entscheiden Sie in der Gruppe, ob es jemanden gibt, der die Moderation des Konfliktes übernehmen kann und darauf achtet, dass die Konfliktparteien fair miteinander umgehen.
- ▶ Sollte der Konflikt trotz längerer Aussprache nicht zu lösen sein, stellt sich die Frage, ob die Gruppe mit dem Konflikt weiter leben kann. Welche Konsequenz hat es, wenn der Konflikt weiter bestehen bleibt? Kann die Gruppe in der bestehenden Zusammensetzung weiter arbeiten? Wenn eine Trennung, Aufteilung oder sogar Auflösung notwendig

ist – wie sollte diese erfolgen, ohne dass zusätzliche Verletzungen dabei entstehen?

Trotzdem können in Selbsthilfegruppen auch Konflikte auftreten, die für die Gruppe unlösbar erscheinen und dadurch den Fortbestand der Gruppe gefährden.

In diesem Fall kann die Gruppe Hilfe von außen in Anspruch nehmen. So gibt es beispielsweise die Möglichkeit, KISS Regensburg bzw. die Selbsthilfeunterstützer in den Landkreisen zu bitten, diese Aufgabe zu übernehmen bzw. einen Supervisor zu vermitteln.

Ausscheiden aus der Gruppe

Es gibt vielfältige Gründe sich aus der Selbsthilfegruppe zu verabschieden. Ein Abschied aus der Gruppe sollte bewusst vollzogen werden.

Damit niemand über die Gründe des Wegbleibens grübeln muss, ist es gut, dass der Abschied und wenn möglich auch die Gründe in der Gruppe ausgesprochen werden und bekannt sind.

Für alle Teilnehmer können dabei festgelegte Rituale hilfreich sein.

Leider passiert es auch, dass Personen der Gruppe ohne Ankündigung und Erklärung fern bleiben. Dies kann bei den übrigen Gruppenmitgliedern viele Fragen aufwerfen. Wichtig ist es in dieser Situation, dass diese Fragen und weitere Gedanken dazu in der Gruppe besprochen werden können.

Unterstützungsangebote von KISS Regensburg

für Stadt und Landkreis Regensburg:

- ▶ Information und Beratung über Möglichkeiten der Selbsthilfe sowie über professionelle Beratungsstellen und Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens
- ▶ Vermittlung an eine geeignete bestehende Selbsthilfegruppe
- ▶ Vermittlung von Einzelkontakten bei Themen, für die es keine Selbsthilfegruppe in der Region gibt
- ▶ jährliche Erstellung eines Selbsthilfegruppenverzeichnisses
- ▶ Unterstützung bei Gruppengründungen
 - Veröffentlichung von Pressemitteilungen
 - Führen einer Liste von Interessierten
 - Hilfe bei der Raumsuche
 - Organisation und Moderation von Gründungstreffen
 - Befristete Gruppenbegleitung
- ▶ Beratung bei gruppeninternen Problemen und Krisen
- ▶ Vernetzung von Selbsthilfegruppen untereinander (z.B. durch die Veranstaltung von halbjährlichen Gesamttreffen)
- ▶ Bereitstellung von Gruppenräumen und technischen Geräten
- ▶ Hilfe bei Pressekontakten und bei der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfegruppen
- ▶ Darstellung der Selbsthilfe bei Öffentlichkeit und Politik
- ▶ Kooperation mit Gesundheitseinrichtungen und Fachleuten und Mitarbeit in Fachgremien

für die gesamte Oberpfalz:

- ▶ Veranstaltung von Fortbildungsseminaren für Selbsthilfeaktive
- ▶ Beratung zur Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20c SGB V
- ▶ Abwicklung der Förderanträge und Koordination mit den Krankenkassen als Geschäftsstelle des „Runden Tisches“ nach § 20c SGB V zur Förderung der Selbsthilfe

Angebote der Selbsthilfeunterstützer in den Oberpfälzer Landkreisen:

Die o.g. Aufgabenbeschreibung gilt auch für die Selbsthilfeunterstützung an den einzelnen Gesundheitsämtern, jedoch kann das Angebot vor Ort abweichend sein. Fragen Sie dort nach, was der jeweilige Selbsthilfeunterstützer für Sie leisten kann.

Selbsthilfeunterstützungsstellen

REGENSBURG

KISS Regensburg – Selbsthilfekontaktstelle

Landshuter Strasse 19, 93047 Regensburg

Margot Murr, Lisbeth Wagner

Telefon: (0941) 599 388 610/609

Fax: (0941) 599 388 666

E-Mail: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

Internet: www.kiss-regensburg.de

AMBERG und SULZBACH-ROSENBERG

Landratsamt Amberg-Sulzbach – Gesundheitsamt

Hockermühlstrasse 53, 92224 Amberg

Gerhard Fleischmann

Telefon: (0 96 21) 39-657 oder 39-669

Fax: (0 96 21) 37 60 53 61

E-mail: gfleischmann@amberg-sulzbach.de

Internet: www.amberg-sulzbach.de

CHAM

Landratsamt Cham – Gesundheitsamt

Altenstadter Str. 7, 93413 Cham

Karl Benkner

Telefon: (0 99 71) 7 84 69

Fax: (0 99 71) 84 54 63

E-mail: karl.benkner@lra.landkreis-cham.de

NEUMARKT

Landratsamt Neumarkt – Gesundheitsamt

Dr.- Grundler- Strasse 1, 92318 Neumarkt i.d.OPf.

Norbert Römer

Telefon: (0 91 81) 47 05 06

Fax: (0 91 81) 47 06 006

E-mail: roemer.norbert@landkreis-neumarkt.de

Internet: www.landkreis-neumarkt.de/ga

SCHWANDORF

Landratsamt Schwandorf – Gesundheitsamt

Wackersdorfer Str. 78 a
92421 Schwandorf
Josef Mickisch
Telefon: (09431) 471-641
Fax: (0 94 31) 471-634
E-mail: josef.mickisch@landkreis-schwandorf.de
Internet : www.landkreis-schwandorf.de

TIRSCHENREUTH

Landratsamt Tirschenreuth – Gesundheitsamt

St.-Peter-Strasse 33, 95643 Tirschenreuth
Theresia Schwarz
Telefon: (0 96 31) 70 76 10
Fax: (0 96 31) 70 76 20
E-mail: theresia.schwarz@tirschenreuth.de
Internet: www.kreis-tir.de/gesundheit/verbraucher

WEIDEN und NEUSTADT/WALDNAAB

Landratsamt Neustadt a.d. Waldnaab

Abteilung Gesundheitswesen
Maistr. 7-9, 92637 Weiden i.d.OPf.
Christina Mücke
Telefon: (0 96 02) 79 61 90
Fax: (0 96 02) 79 60 55
E-mail: cmuecke@neustadt.de

RUNDER TISCH OBERPFALZ ZUR FÖRDERUNG DER SELBSTHILFE DURCH DIE KRANKENKASSEN NACH § 20c SGB V

c/o KISS Regensburg (Adr. siehe KISS Regensburg)

Sandra Archilla
Telefon: (0941) 599 388 612
E-Mail: sandra.archilla@paritaet-bayern.de
Fax: (0941) 599 388 666

Michaela Rinkl
Telefon: (0941) 599 388 611
E-Mail: michaela.rinkl@paritaet-bayern.de
Internet: www.kiss-regensburg.de

