



SELBST- HILFE- GRUPPEN

*für Glücksspielsüchtige
und Angehörige*

- *Gründung*
- *Organisation*
- *Adressen und Kontakte*

LANDESFACHSTELLE

gluecksspielsucht NRW

Herausgeberin:

Landesfachstelle
Glücksspielsucht NRW
Niederwall 51
33602 Bielefeld
Fon 0521_399 55 89_0
kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluecksspielsucht-nrw.de
www.gluexxit.de



www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung
www.facebook.com/gluecksgriff.nrw
youtube: <https://cutt.ly/kwoqkA7>

Unter Mitarbeit der
Fachstelle Glücksspielsucht Caritas Sozialdienste
Rhein-Kreis Neuss GmbH
www.spielsucht.net

Lektorat:

Heike Herrberg
www.heikeherrberg.de

Design:

Marcus Langer
www.extrembeweglich.de

5. Auflage 2020



Gefördert vom
Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

**Inhalt**

- 04 **Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?**
- 10 **Welche Fördermöglichkeiten gibt es?**
- 14 **Wie erhalte ich Zuwendungen von der Rentenversicherung?**
- 18 **Was macht Selbsthilfe so wirksam?**
- 23 **Wie sollte eine Selbsthilfegruppe organisiert werden?**
- 26 **Wie gehe ich mit schwierigen Situationen in der Gruppe um?**
- 30 **Checkliste: Funktioniert meine Selbsthilfegruppe?**
- 32 **Anhang: Angebote zur Unterstützung**
 - 34 **Adressen, Links und Literatur**
 - 38 **Selbsthilfeförderung**
 - 39 **Regionale Ansprechpartnerinnen und -partner der Krankenkassen zu Fragen der regionalen Selbsthilfegruppenförderung**
- 40 **Formulare**

Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?



In dir muss brennen, was du in anderen entzünden willst.
Aurelius Augustinus

Am Anfang steht die Idee

Sie wollen etwas gegen Ihre Glücksspielsucht unternehmen, finden in Ihrem Umfeld aber keine geeignete Gruppe? Oder Sie haben bereits erfolgreich eine ambulante oder stationäre Therapie absolviert und möchten sich weiter mit Ihrer Glücksspielsucht auseinandersetzen? Dann tragen Sie sich möglicherweise mit der Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Und werden dabei vielleicht von Therapeutinnen und Therapeuten oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer Beratungsstelle unterstützt.

Ob so – oder so – oder noch anders: Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, hat anfangs fast immer das Problem, genügend geeignete Mitstreitende zu finden. Damit die Gruppe über einen anfänglichen Gründungstamm von zwei oder drei Personen hinauswächst, ist es hilfreich, sie auch bei den Einrichtungen bekannt zu machen, an die Hilfesuchende sich wenden.

Der Raum

→ Jede Selbsthilfegruppe braucht einen Gruppenraum für ihre regelmäßigen Treffen. Dieser sollte zu den festgelegten Zeiten immer verfügbar sein. Einen Ortswechsel sollten Sie nach Möglichkeit vermeiden. Denn vor allem, wenn die Adresse auf Flyern, Wegweisern, Kontaktlisten und im Internet veröffentlicht ist, muss all dies bei jedem Wechsel meist aufwendig aktualisiert werden. Außerdem kursieren alte Kontaktadressen erfahrungsgemäß oft auch noch nach langer Zeit.

→ Gruppenräume werden von verschiedenen Einrichtungen und Institutionen – darunter karitative und kirchliche Träger oder Träger der freien Wohlfahrtspflege – zur Verfügung gestellt. Die regelmäßige, dauerhafte Nutzung kann mit der Leitung der entsprechenden Einrichtung vereinbart werden.

Manche Räume können kostenlos genutzt werden, andere gegen einen eher symbolischen Mietpreis von z. B. 50 Euro im Jahr und wieder andere gegen eine monatliche Raummiete.

Raumkosten können ganz oder anteilig von den Krankenkassen gefördert werden (s.u.). Kostenlos ist die Raumnutzung meist bei öffentlichen oder kirchlichen Einrichtungen, wenn dort ein freier Raum zur Verfügung steht. Das kommt jedoch nicht so häufig vor. Unterstützung bei der Raumsuche bieten die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS), die in vielen Städten und Landkreisen die Arbeit von Selbsthilfegruppen unterstützen (weitere Adressen und Hinweise am Ende der Broschüre).

→ Da Selbsthilfegruppen sich fast immer in den Abendstunden treffen, wenn kein Personal mehr vor Ort ist, sollten Sie mit der Einrichtungsleitung ggf. auch absprechen, wie Sie Zugang zu den Räumen erhalten.

→ Der Raum sollte möglichst gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein. Im Innenstadtbereich ist es optimal, wenn auch Parkmöglichkeiten für PKWs zur Verfügung stehen. Besonders für Erstbesucherinnen und -besucher ist es wichtig, dass der Raum leicht zu finden ist.

→ Die Raumgröße sollten Sie von Anfang an so wählen, dass auch bei stärkerem Zuwachs alle genügend Platz haben.

Ab einer gewissen Gruppengröße ist jedoch zu überlegen, ob ein zweiter Raum gefunden und die Gruppe geteilt werden kann. In zu großen Gruppen lässt sich nicht gut arbeiten.

→ Bei der Ausstattung ist wichtig, dass es genügend Sitzmöglichkeiten für die Teilnehmenden gibt und ein barrierefreier Stuhlkreis ohne Tische aufgestellt werden kann. Zwei wichtige Eigenschaften sollte der Raum außerdem aufweisen: Er sollte eine Atmosphäre bieten, die Störungen von außen möglichst von vornherein ausschließt. Zudem sollte die Anonymität der Teilnehmenden nach außen gewährleistet sein, das heißt, dass zum Beispiel niemand durch die Fenster in den Gruppenraum schauen kann.

Wenn der Raum angenehm hergerichtet wird, bietet das für alle Teilnehmenden innere Orientierung und hilft, dass sich alle gut in die Gespräche der Gruppe einbringen können. Oft lässt sich schon mit einfachen Mitteln viel erreichen, zum Beispiel mit aufgestellten Bildern, die hinterher einfach wieder mitgenommen werden können.

Die Gruppentreffen

In Selbsthilfegruppen trifft man sich meistens in den Abendstunden oder an Samstagnachmittagen. Als Anfangszeit haben sich 18.30 oder 19.00 Uhr bewährt. Dann können in der Regel alle pünktlich erscheinen (Berücksichtigung von Arbeitszeiten). Gleichzeitig bleibt genügend Zeit für die Inhalte, ohne dass das Treffen bis spät in den Abend reicht. Die Treffen sollten 1,5 bis 2 Stunden dauern.

Die meisten Selbsthilfegruppen für Glücksspielerinnen und -spieler treffen sich einmal wöchentlich, einige alle 14 Tage, ganz wenige monatlich. Den Rhythmus Ihrer Treffen sollten Sie vom Bedarf der Teilnehmenden abhängig machen und möglicherweise auch von regionalen Besonderheiten.

Werbung

Esse est percipi – Sein ist wahrgenommen werden. Berkeley

Die Erfahrung zeigt, dass Werbung sinnvoll ist, um neue Mitglieder für die Selbsthilfegruppe zu gewinnen. Über Werbung können Sie außerdem Menschen ansprechen, die Sie durch „Mundpropaganda“ oder über Beratungsstellen nicht erreichen würden. Um einen nachhaltigen Effekt der Werbung zu haben, sollte sie wiederholt werden – zum Beispiel einmal pro Jahr.

Wer eine Selbsthilfegruppe sucht, informiert sich meist zunächst über das Internet. Eine Homepage hilft da weiter, ist aber nicht die Voraussetzung, um das Angebot via Internet bekannt zu machen. Wichtiger ist, die Gruppeninformationen in den gängigen Datenbanken und Foren zu veröffentlichen (Webadressen und weitere Hinweise hierzu am Ende der Broschüre).

Eine gängige Variante, um das Selbsthilfeangebot auch örtlich bekannt zu machen, sind Flyer mit allen wichtigen Informationen wie der Telefonnummer für die Kontaktaufnahme, dem regelmäßigen Termin usw. Die Flyer oder Handzettel können selbst entworfen sein.

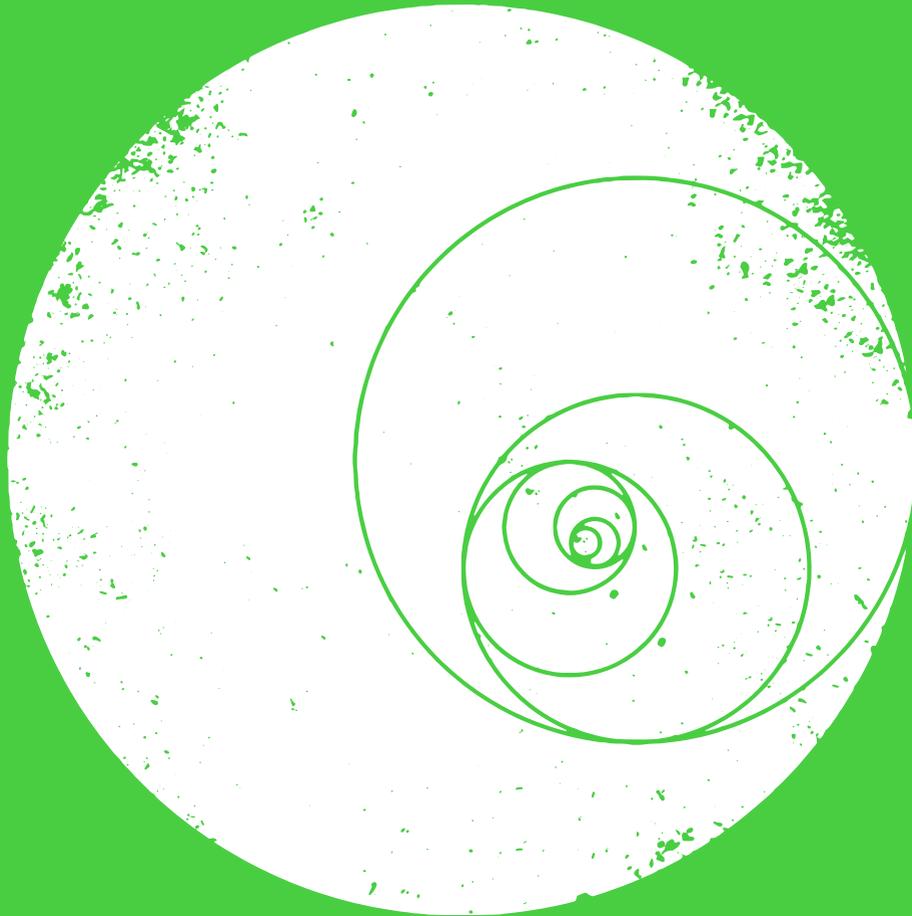
Einige Selbsthilfegruppen berichten außerdem von guten Erfahrungen mit Plakaten und Materialien, die professionell gestaltet worden sind. Auch Zeitungsanzeigen, eine eigene Homepage im Internet, Infostände bei Veranstaltungen und Interviews bei Lokalsendern haben sich bewährt.

Die verschiedenen Maßnahmen lassen sich auch gut kombinieren. Wichtig ist, die Gruppe bei Selbsthilfekontaktstellen, Gesundheitsämtern, Bürgerbüros sowie regionalen und überregionalen Beratungsstellen bekannt zu machen und dort in regelmäßigen Abständen in Erinnerung zu rufen. Handzettel, Flyer oder Plakate eignen sich bestens. Wichtig ist dann, bei Veränderungen etwa der Kontaktadresse, der Telefonnummer oder Ähnlichem das alte „Werbematerial“ gegen neues auszutauschen oder zumindest dafür zu sorgen, dass das alte Material nicht mehr weitergegeben wird.

Tipps zum Erstellen von Flyern und Plakaten:

1. Die Herstellung von Werbematerial kann öffentlich gefördert werden (s.u.). Auch viele Firmen und Institutionen unterstützen die Selbsthilfe durch die Finanzierung von Flyern. Sponsoren möchten auf dem Druckwerk in der Regel als Unterstützer genannt werden. Bei der Suche nach Sponsoren sollten Sie darauf achten, dass diese politisch unbedenklich und bei der Zielgruppe (Glücksspielende) positiv bekannt sind.
2. Wenn Sie auf dem Flyer oder Plakat den Träger nennen wollen, bei dem die Gruppe stattfindet, möchte die Einrichtung in der Regel darüber informiert werden.
3. Wird eine Telefonnummer angegeben, muss sichergestellt sein, dass Anrufe auch beantwortet werden. Manche Beratungsstellen sind nach Absprache bereit, dass ihre Telefonnummer angegeben wird und ihr Sekretariat die Informationen zur Selbsthilfegruppe an Anruferinnen und Anrufer weitergibt. Auch die Anschaffung eines Gruppenhandys bzw. einer E-Mail-Adresse für die Gruppe ist sehr empfehlenswert.
4. Die Postzustellung muss gewährleistet sein – auch an den Wochenenden. Daher sollte die Post nicht an einen Gruppentreff geschickt werden. Es ist wichtig, dass am Zustellort jemand die Post entgegennehmen kann.
5. Darüber, ob es sinnvoll und hilfreich ist, Glücksspielsymbole oder Automatenabbildungen auf Flyern und Plakaten zu verwenden, gehen die Meinungen auseinander: Einerseits wird mit solchen Symbolen und Abbildungen sofort das Thema erkennbar und möglicherweise die Aufmerksamkeit von Betroffenen erregt. Andererseits können solche Abbildungen bei manchen auch den Glücksspielimpuls ansprechen, was möglichst vermieden werden sollte.
6. Ein Hinweis zur Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und eine Wegbeschreibung erleichtern Interessierten den ersten Besuch der Gruppe.
7. Um Missverständnissen vorzubeugen, sollten Sie angeben, ob nur Betroffene oder auch Angehörige die Gruppe besuchen können oder ob es sich um eine reine Angehörigengruppe handelt.
8. Ein Leitspruch und/oder die wichtigsten Gruppenregeln auf dem Flyer oder Plakat helfen, einen ersten Eindruck von der Gruppe zu vermitteln.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?



Die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, einen festen Betrag pro Versicherten und Jahr für die Selbsthilfeförderung an Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und Selbsthilfekontaktstellen auszuschütten. Dadurch sollen die Aktivitäten der Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfeverbände unterstützt werden, die sich die Prävention und die Rehabilitation von Versicherten zum Ziel gesetzt haben.

Die Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfearbeit ist als Zuschuss gedacht. Eine Vollfinanzierung ist nicht vorgesehen. Dabei wird zwischen der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung und der krankenkassenindividuellen Projektförderung unterschieden. Krankenkassen können auch mit Sachmitteln unterstützen.

Die Pauschalförderung

Die Pauschalförderung ist das wichtigste Förderverfahren, um die kontinuierliche Arbeit von Selbsthilfegruppen vor Ort zu unterstützen. Sie ist als „finanzielle Unterstützung der originären, gesundheitsbezogenen Selbsthilfearbeit“ definiert.¹

Folgende Fördervoraussetzungen müssen erfüllt sein:

- **Die Selbsthilfegruppe weist eine verlässliche, kontinuierliche Gruppenarbeit und Erreichbarkeit nach.**
 - **Die Gruppe hat mindestens sechs Mitglieder.**
 - **Ein Protokoll der Gründungstreffen ist dokumentiert.**
 - **Die Selbsthilfegruppe gibt ihre Angebote regelmäßig öffentlich bekannt.**
 - **Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder.**
 - **Die Gruppenmitglieder und die Gruppenleitung arbeiten ehrenamtlich ohne Leitung durch Menschen aus Gesundheits- und Sozialberufen (dies schließt nicht aus, Expertinnen und Experten gelegentlich zu bestimmten Fragestellungen hinzuzuziehen).**
 - **Die Gruppe führt ein eigenes Konto, das nur für die Zwecke der Selbsthilfe genutzt wird.**
- Unter A 5.3 werden im Leitfaden zur Selbsthilfeförderung die Bedingungen für die Kontoführung genannt.**

1 Leitfaden zur Selbsthilfeförderung. Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 11. Juli 2019.

In diesem Rahmen werden u.a. Zuschüsse zur Informations- und Beratungstätigkeit gewährt, sowie für Personal- und Sachaufwendungen. Gefördert wird für den Zeitraum eines Jahres. Jede Selbsthilfegruppe kann die Mittel jährlich nach Bedarf bei einer der örtlichen Krankenkasse beantragen. Eine kostendeckende Personalstellenförderung ist nicht möglich.

Förderfähig sind insbesondere:

- Aufwendungen für regelmäßige Gruppentreffen (Übernahme von Mietkosten)
- Büroaufwendungen und Sachkosten (PC, Anrufbeantworter, mobiles Telefon, Faxgerät, PC mit Internetanschluss, Kopierer, Overheadprojektor, Diaprojektor, Schreibmaschine, Büroeinrichtung)
- Fortbildungen oder Schulungen, die zur Verbandsarbeit befähigen oder auf administrative Tätigkeiten abzielen (z.B. kaufmännischen Weiterbildungen, Weiterbildungen zum Vereinsrecht, PC-Schulungen, Rhetorik)
- Kosten zur Durchführung von Gremiensitzungen gemäß Satzung, etwa Mitgliederversammlungen
- Kosten für Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Druck von Faltblättern, Papier und Porto für Versand von Informationsmaterial, Einladungen und Mitgliederrundbriefen, Kosten für Stellwände, Infotheken, Fahrtkosten)
- Pflege des Internetauftritts/Homepage

Die ortsgebundenen Anträge auf Pauschalförderung erhalten Sie bei einer der örtlichen Krankenkassen. Dort können Sie den Antrag stellen. Dieser muss bis zum 31.3. des Förderjahres in NRW gestellt sein.

Weitere Informationen zur Selbsthilfeförderung der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) in NRW gibt es hier: www.gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de

Wichtig für den Erfolg des Antrags ist der Hinweis, dass die Mittel **„für die gesundheitsbezogene Selbsthilfefarbeit“ beantragt werden. Am Ende des Jahres muss bei einer Förderung bis 500 Euro kein gesonderter Verwendungsnachweis erbracht werden.** Es reicht eine Verwendungsbestätigung. Darin versichert die Selbsthilfegruppe bzw. deren Vertretung, dass die Fördermittel wirtschaftlich, sparsam und zweckentsprechend verwendet

wurden. Ein zahlenmäßiger Nachweis und ein Tätigkeitsbericht müssen nicht erbracht werden. Auch der Name der Gruppe sollte den Gesundheitsaspekt enthalten, also „Selbsthilfegruppe für Glücksspielerinnen und -spieler“. Dies gilt auch für Angehörigengruppen von Glücksspielenden.

Checkliste

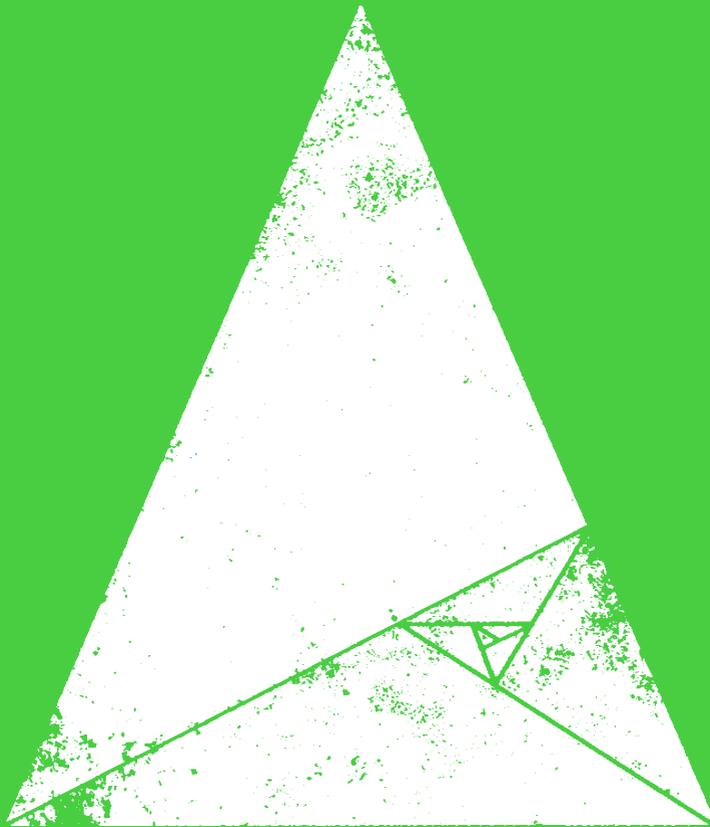
- Antragstellung einmal jährlich
- Förderantrag bei der örtlichen Krankenkasse stellen
- Zuschuss wird schnell und unbürokratisch ausgezahlt
- gibt den Gruppen Planungssicherheit
- selbstbestimmter Einsatz der Fördergelder
- die Förderung erfolgt unabhängig von der Zahl der Mitglieder der Selbsthilfegruppe
- im Antrag eine Bankverbindung nennen (Gruppenkonto, kein privates Konto)

Im Anhang dieser Broschüre finden Sie eine Liste der zuständigen Ansprechpersonen bei den nordrhein-westfälischen Krankenkassen(-verbänden).

Die Projektförderung

Mit Mitteln der Projektförderung können z.B. Veranstaltungen oder Veröffentlichungen (Broschüren, Bücher) finanziert werden. Die Anträge auf Projektförderung müssen Sie gesondert bei einer Krankenkasse stellen. Die verschiedenen Krankenkassen handhaben die Projektförderung unterschiedlich. Informieren Sie sich deshalb im Vorfeld bei den jeweiligen Kassen.

Wie erhalte ich Zuwendung von der Rentenversicherung?



Auch die Deutsche Rentenversicherung Bund fördert am regionalen Bedarf ausgerichtete, projektbezogene Angebote in der professionellen ambulanten Hilfe sowie Selbsthilfegruppen und deren Aktivitäten über sog. Regionalmittel. In der Rentenversicherung (SGB VI) bedeutet Rehabilitation „die Abwendung einer erheblichen Gefährdung der Erwerbsfähigkeit bzw. die wesentliche Besserung oder Wiederherstellung der bereits geminderten Erwerbsfähigkeit“. Diese Definition von Rehabilitation im Sinne der Rentenversicherung ist bei der Beantragung von Regionalmitteln immer zu berücksichtigen. Dabei kann eine pauschalierte Förderung von Gruppen beantragt werden oder/und Schulungen für Gruppen oder Gruppenleitungen.

Die Zielgruppen sind:

- Alkoholabhängige
- Drogenabhängige
- Medikamentenabhängige
- Glücksspielsüchtige

Die pauschalierte Förderung von Gruppen

Selbsthilfegruppen können im Rahmen der „pauschalierten Selbsthilfegruppenförderung“ jährlich eine Zuwendung von max. 200 Euro erhalten. Diese Summe kann flexibel eingesetzt werden. Ein detaillierter Verwendungsnachweis ist nicht erforderlich. Die Posten müssen nicht einzeln im Antrag oder Nachweis aufgeführt werden. Die Gruppenleitung bestätigt per Unterschrift, dass das Geld antragsgemäß verwendet wurde.

Zuwendungsvoraussetzungen:

- Die Gruppe besteht seit mindestens einem Jahr.
- Die Gruppe ist als Selbsthilfegruppe eigenständig (keine professionell angeleitete Gruppe).
- Sie hat mindestens sechs Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer.
- Die Gruppe trifft sich wöchentlich.
- Unterschrift des/der Gruppenverantwortlichen oder der Vertretung.
- Zielgruppe/n auf dem Formular ankreuzen. (Alkohol-, Medikamenten-, Drogenabhängige, Glücksspieler/–innen).
- Adresse und Bankverbindung angeben.

Hier können Formulare bezogen werden

Bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS: www.dhs.de) können unter Arbeitsfelder / Selbsthilfe / Selbsthilfeförderung durch die DRV-Bund Anträge und weitere Informationen abgerufen werden.

Auskünfte erteilt auch das Referat „Nachsorge und Selbsthilfe“ der DHS. Ansprechpartnerin ist Regina Müller.

DHS – Referat Nachsorge und Selbsthilfe
Regina Müller
Westenwall 4
59065 Hamm
Fon 02381_9015_11
mueller@dhs.de

Die Formulare für den Antrag und den Verwendungsnachweis sind auch im Anhang dieser Broschüre zu finden. Anträge müssen der DHS bis spätestens 30.11. des Vorjahres vorliegen, Verwendungsnachweise bis spätestens zum 31.03. des Folgejahres.

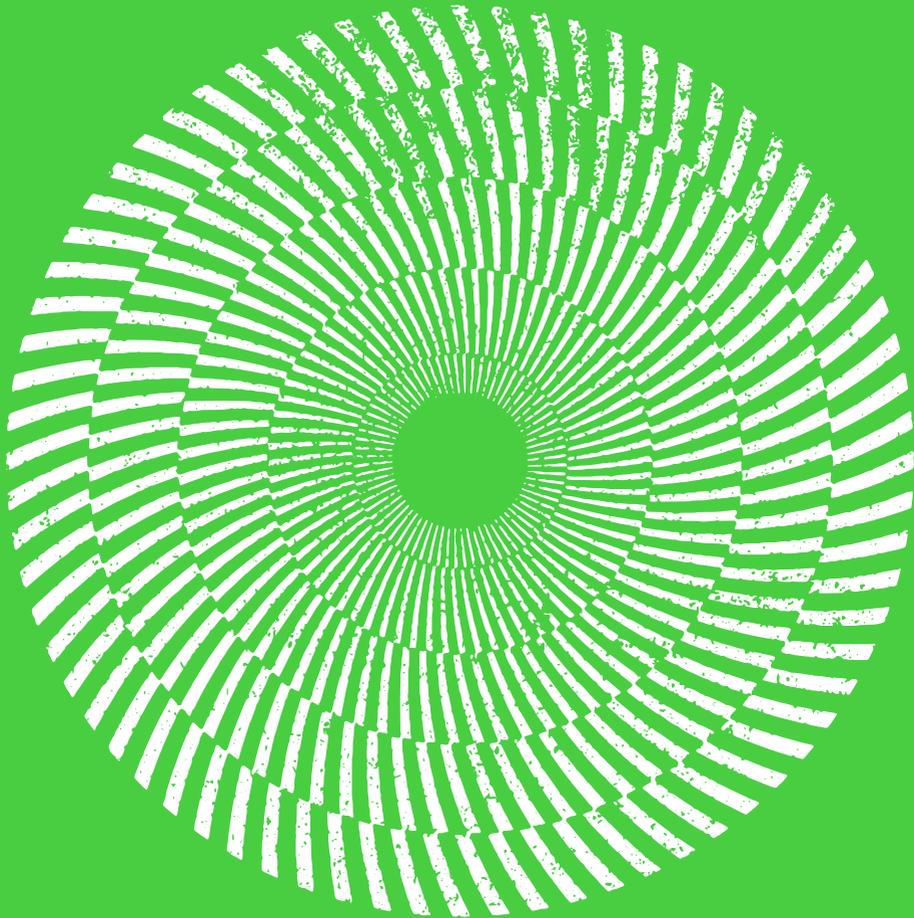
Schulungen für Gruppen bzw. für Gruppenleitungen

Selbsthilfegruppen können für sogenannte „standardisierte Schulungen“ Zuschüsse erhalten. Die Förderhöhe richtet sich nach der Zahl der Teilnehmenden und der Dauer der Schulung (ein-, zweitägig und Wochenendseminar). Die Inhalte der Schulung müssen auf die Zielsetzung der Rentenversicherungsträger ausgerichtet sein. Im Antrag sind die Themen der Schulung, die Dauer, der Veranstalter und die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu benennen. Außerdem muss die Gruppe Eigenmittel und Beiträge für die Teilnahme einbringen. Im Antrag und im Verwendungsnachweis müssen die genauen Beträge aufgeführt werden. Mit dem Verwendungsnachweis müssen außerdem Listen der Teilnehmenden und Themen eingereicht werden. Eine Gruppe kann mehrere Schulungen im Jahr beantragen.

Anträge nach den „alten Verfahren“

Für größere Projekte und Schulungen können Fördermittel nach dem sogenannten „alten Verfahren“ beantragt werden. Der Aufwand ist aber deutlich größer, da bei Antragstellung eine detaillierte Kalkulation eingereicht werden muss. Pauschalsummen können nicht eingesetzt werden. Auch hier muss die Gruppe Eigenmittel aufbringen.

Was macht Selbsthilfe so wirksam?



Kommunikation in der Gruppe

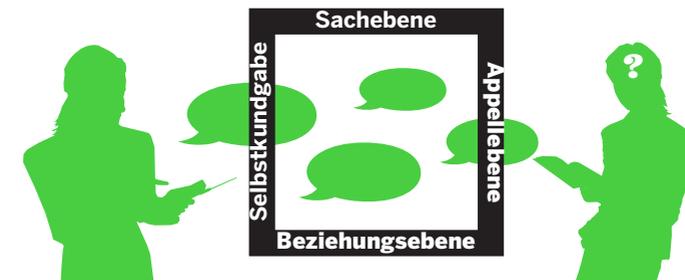
In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die ein gleichgelagertes Problem verbindet, über das sie sich gemeinsam auseinander setzen möchten. Dabei geht es vor allem darum, sich gegenseitig emotional zu entlasten und über praktische Unterstützung und Hilfen im Umgang mit Belastungen auszutauschen. Durch diese gemeinsamen Ziele wächst die Gruppe zusammen und wird stabil.

Das Gruppengespräch ermöglicht, Erkenntnisse über sich selbst, die eigenen Verhaltensweisen und Eigenarten, zu gewinnen. Außerdem bietet das Miteinander in der Gruppe ein Übungsfeld, um neue Umgangsweisen mit Problemen und ein verändertes Verhalten zu erproben. Die soziale Isolation, die mit der Glücksspielsucht oft Hand in Hand geht, kann durchbrochen werden. Die Teilnehmenden können Kraft und Mut finden, die Folgen ihres oft langjährigen Glücksspielens selbstverantwortlich zu tragen. Und sie können wieder Selbstvertrauen entwickeln sowie die Entschlossenheit für eine neue Lebensperspektive bzw. einen Lebensentwurf ohne Glücksspiel.

Wissen über Kommunikation hilft, das Gruppengespräch in Selbsthilfegruppen positiv zu beeinflussen und mögliche Gesprächsblockaden auszuräumen.

Man kann nicht nicht kommunizieren.

Paul Watzlawick



Schulz von Thun: Das 4-Ohren-Modell

Einige hilfreiche Tipps:

Für die Kommunikation in (Selbsthilfe-)Gruppen ist es besonders wichtig, auch die nichtsprachlichen Signale (Mimik, Gestik, Körperhaltung) wahrzunehmen. Der Hintergrund: Auf verschiedenen Kommunikationsebenen werden neben Sachinformationen auch Gefühle transportiert. Während idealerweise nur ein Gruppenmitglied jeweils spricht, kommuniziert die restliche Gruppe beispielsweise auf der nonverbalen Ebene. Durch Körperhaltung und Blickkontakt drückt sie beispielsweise Interesse oder Desinteresse, Zustimmung oder Ablehnung aus. Und auch viele Missverständnisse und Unklarheiten lassen sich durch die bewusste Wahrnehmung nichtsprachlicher Signale aufklären, denn sie entstehen u.a., wenn jemand sich sprachlich anders äußert als auf der nonverbalen Ebene – wenn Paul etwa sagt „Mir geht es gut“ und dabei die Schultern und den Kopf hängen lässt. Darüber hinaus lassen sich weitere Kommunikationsebenen unterscheiden. Ein Beispiel:

Gruppengespräch in einer Selbsthilfegruppe

Paul sagt:

„Jetzt will ich aber auch mal etwas zum Thema Rückfall sagen!“

Sachebene:

Paul möchte einen Wortbeitrag zum Thema Rückfall machen.

Appellebene:

Lasst mich auch mal etwas sagen!

Selbstkundgabe:

Ich fühle mich nicht gehört/nicht in das Gespräch integriert.

Beziehungsebene:

Ihr lasst mich nicht zu Wort kommen, ihr nehmt mich nicht ernst, aber ich traue mich euch zu kritisieren.

In jedem Gespräch spielen immer alle vier Aspekte eine Rolle. Der Verlauf und die Qualität des Gesprächs hängen davon ab, wie die vier Ebenen zusammenspielen.

Für das Gelingen der Kommunikation innerhalb einer (Selbsthilfe-)Gruppe sind Regeln wichtig. Der Hintergrund: Die Themen in Selbsthilfegruppen sind oft mit starken Emotionen befrachtet. Hier helfen Gesprächsregeln, trotz der starken Gefühle eine angemessene Art zu finden, diese zu äußern, ohne andere Gruppenmitglieder zu verletzen oder zu kränken. Die Gesprächsregeln sorgen für einen vertrauensvollen und wertschätzenden Umgang der Gruppenmitglieder, damit sich jede/r akzeptiert und respektiert fühlt. Eine besondere Herausforderung entsteht immer, wenn Leute zu stark vom eigentlichen Thema abschweifen oder einzelne Gruppenmitglieder sich zu sehr in den Mittelpunkt stellen.

Kommunikationsfördernd ist:

- jemanden in der Gruppe zu haben, der/die das Gruppengespräch moderiert und strukturiert;
- gemeinsam Gesprächsregeln festzulegen und auf deren Einhaltung zu achten z.B.:
 - Es wird nicht über andere gelacht, nur mit anderen.
 - Es wird akzeptiert, wenn einer „Stopp“ sagt und Grenzen setzt.
 - Die Verantwortung wird beim Einzelnen gelassen.
 - Die Gruppe schützt einen vor Angriffen.
 - Jede und jeder kann selbst entscheiden, ob sie oder er zuhören und/oder etwas sagen möchte.
 - Alle dürfen ausreden.
- Interesse zu zeigen und nachzufragen;
- „aktives Zuhören“ zu praktizieren, indem man sich gedanklich auf das Gesagte konzentriert und vielleicht noch einmal wiederholt, z.B. „Habe ich dich richtig verstanden, du sagst, dass ...“;
- angemessene Rückmeldungen und Feedback zu Gesagtem zu geben (Formulierung in Ich-Botschaften, Feedback geben, wenn die Betroffenen es auch hören möchten);
- bei Unklarheiten, Missverständnissen und Konflikten: Störungen offen anzusprechen.

Kommunikationshemmend ist:

- Grenzen der anderen Gruppenmitglieder nicht zu beachten/zu akzeptieren und Inhalte der Gruppensitzungen an Dritte „auszuplaudern“;
- eine fehlende Struktur in der Gruppe, alle reden durcheinander;
- das Fehlen von Gesprächsregeln;
- deutliches Desinteresse zu zeigen;

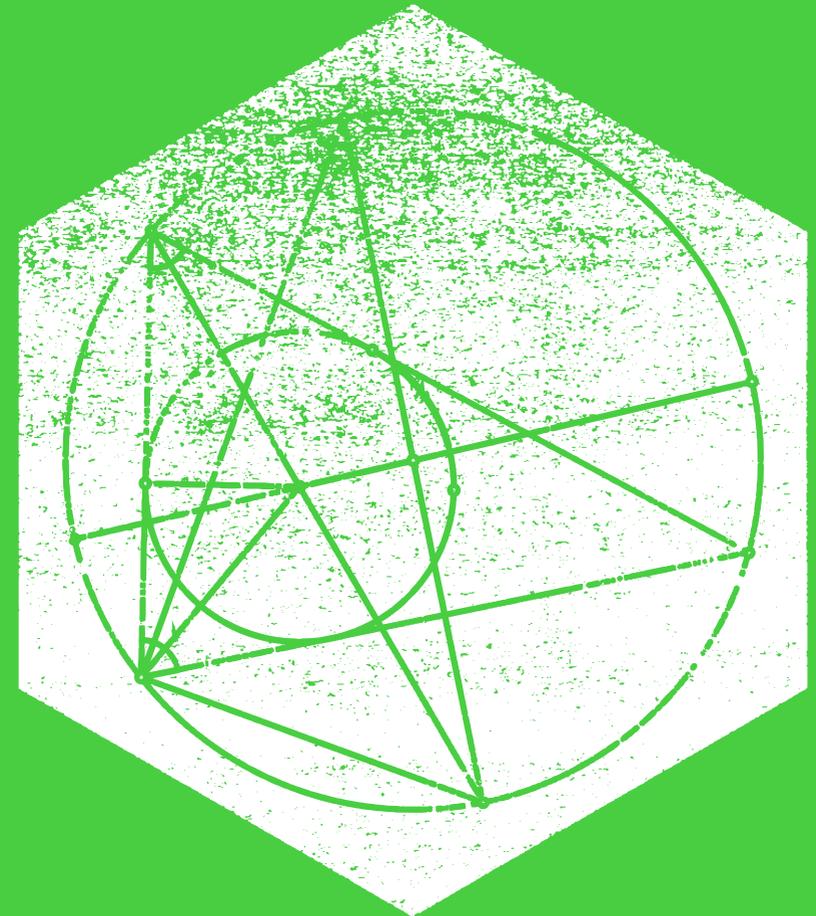
- nicht aufmerksam zuzuhören, sondern sich gedanklich mit etwas anderem zu beschäftigen;
- Kritik und Einwände in verletzender, unangemessener Form zu äußern;
- Unklarheiten, Missverständnisse und Konflikte unausgesprochen stehen zu lassen.

Potenzial und Ressourcen

Was die Mitglieder in einer Selbsthilfegruppe als besonders hilfreich erleben, kann sehr unterschiedlich sein. Mit der folgenden Liste geben wir Ihnen einen Eindruck der Stärken und Wirkfaktoren von Selbsthilfegruppen:

- Die Gruppe vermittelt den Mitgliedern „das Gefühl, unter Gleichgesinnten zu sein“.
- Gruppenmitglieder machen die Erfahrung, dass alle das gleiche Problem haben.
- Man kann die Erfahrung machen, bei Rückfällen von der Gruppe angenommen zu werden.
- In der Gruppe lernt man, über sich zu sprechen; hierzu gehört auch, das Gefühl zu bekommen, dass die Gruppe gut zuhören kann und dort Erfahrungen ausgetauscht werden können.
- Man erhält Anregungen, über sich selbst nachzudenken, lernt von anderen und lernt die Gruppe immer mehr schätzen.
- Die Gruppe gibt Halt und vermittelt Sicherheit: Für viele ist sie auf diese Weise ein „Stützpfiler“ geworden und für manche sogar zur zweiten Heimat.
- Man kann die Erfahrung von Offenheit und Ehrlichkeit machen.
- Durch die Regelmäßigkeit des Gruppenbesuchs kann Verlässlichkeit geübt werden sowohl sich selbst als auch den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern gegenüber.
- Die Gruppe hilft, Selbstbewusstsein zu entwickeln.
- Schließlich ist für einige Gruppenmitglieder die spirituelle Dimension (das Schritte-Programm der GA) zu einer wichtigen Erfahrung geworden.
- Teilnehmende schätzen es auch, dass die Gruppe eine warnende und erinnernde Funktion übernimmt.

Wie sollte eine Selbsthilfegruppe organisiert werden?



Notwendig: Gruppenregeln

Durch festgelegte Regeln erhält die Gruppe mehr Struktur, Verbindlichkeit und Verlässlichkeit. Dadurch fällt es vor allem neuen Gruppenmitgliedern leichter, Vertrauen aufzubauen und sich in der Gruppe zu orientieren und zu integrieren. Beispiele für Regeln bezüglich der Rahmenbedingungen:

- Alle erscheinen pünktlich zu den Treffen.
- Wer nicht kommen kann, meldet sich ab.
- Die Gruppentreffen finden immer statt (einzige Ausnahme: Krankheit oder Katastrophe).
- Während des Treffens wird nicht geraucht.
- Jede bzw. jeder spricht von sich selbst und respektvoll mit und über andere Menschen.
- Anonymität: Das Besprochene bleibt in der Gruppe.

Wer übernimmt die Gruppenleitung?

Braucht unsere Selbsthilfegruppe eine Gruppenleitung? Auch diese Frage muss jede Gruppe individuell für sich lösen. Dabei gibt es viele Argumente, die für eine Gruppenleitung sprechen, aber auch einige Punkte, die für andere Organisationsformen sprechen.

Vorteile einer Gruppe ohne Leitung:

- Dinge werden gemeinsam entschieden und Aufgaben auf alle Gruppenmitglieder verteilt.
- Jedes Mitglied übernimmt einen Teil der Verantwortung.
- Selbstbestimmung und Autonomie der Gruppenmitglieder stehen im Vordergrund.

Vorteile einer Gruppe mit Leitung:

- Jemand achtet auf die Einhaltung der Regeln.
- Jemand kümmert sich speziell um neue Mitglieder.
- Jemand hält die Gruppe zusammen.
- Jemand kann die Gruppe nach außen vertreten (z. B. in einem Selbsthilfedachverband oder bei der Pressearbeit).
- Es gibt eine Ansprechpartnerin bzw. einen Ansprechpartner (z. B. für Absagen, Fragen, interessierte Neulinge).

- Jemand moderiert die Gruppengespräche.
- Für die Klärung von Konflikten ist jemand verantwortlich (in der Gruppe oder in Einzel- bzw. Kleingruppengesprächen).

Denkbar ist auch, eine rotierende Gruppenleitung: Hier wechselt die Leitung beispielsweise alle drei Monate, und so übernimmt jedes Gruppenmitglied diese Rolle zeitweise.

Die Kunst, die Gruppe zu leiten und nicht darunter zu leiden

Neben den zahlreichen Vorteilen, die eine Leitung für die Gruppe selbst hat, wird diese Aufgabe auch von den meisten sehr positiv erlebt.

Einige empfinden aber einen hohen Verantwortungsdruck, etwa durch das Gefühl:

- die Gruppe zusammenhalten zu müssen,
- sich einer Vielzahl von unterschiedlichen Erwartungen ausgesetzt zu sehen,
- die Gruppe strukturieren und ihr einen „Rahmen“ geben zu müssen,
- die Teilnehmenden zu regelmäßigen Treffen motivieren zu müssen,
- neue Mitglieder „in der Gruppe halten“ zu müssen,
- alleine für die Gruppe verantwortlich zu sein und es allen recht machen zu wollen.

Manchmal beziehen Gruppenleitungen es auch auf sich persönlich, wenn Mitglieder fernbleiben oder viele bei den Treffen schweigen.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, den Leitungen die Reflexion ihrer Rolle in der Gruppe zu ermöglichen (z.B. im Austausch mit anderen Gruppenleitungen). Es kann auch hilfreich und entlastend sein, die Gruppenleitung auf zwei oder mehr Personen zu verteilen, damit die Verantwortung nicht eine Person alleine trägt. Bei dieser Form der Leitung sollte es jedoch klare Absprachen und Aufgabenteilungen geben, um Missverständnisse und Unklarheiten zu vermeiden.

Die Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss bietet zwei Mal im Jahr Austauschtermine speziell für Gruppenleitungen an.

Wie gehe ich mit schwierigen Situationen in der Gruppe um?



Große Dinge werden durch Mut errungen,
größere durch Liebe, die größten durch Geduld.
Peter Rosegger

Grundsätzlich gilt in Gruppen das Motto „Störungen haben Vorrang“. Wird also eine Störung in der Gruppe wahrgenommen, sollte diese angesprochen und bearbeitet werden.

Wenn die Gruppe über einen längeren Zeitraum eine Störung erlebt, gibt es grundsätzlich die Möglichkeit, sich Unterstützung von außen zu holen. Dafür ist die Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas in Neuss die richtige Adresse.

Integration neuer Gruppenmitglieder

Das erste Mal an dem Treffen einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, kostet die meisten Menschen viel Überwindung. Ob die neuen Teilnehmenden sich in der Gruppe wohlfühlen und die Treffen als hilfreich und unterstützend erleben, hängt auch davon ab, wie sie in der Gruppe aufgenommen werden. Dabei ist es wichtig, ihnen die Wahl zu lassen, wie weit sie sich in die Gespräche einbringen möchten. Haben „Neulinge“ bei ihrem ersten Treffen das Gefühl, dass sie innerhalb der Gruppe respektvoll behandelt werden und von der inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Glücksspielsucht profitieren, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie sich dauerhaft in die Gruppe integrieren möchten. Manche Gruppen wählen auch ein Mitglied aus, das sich speziell um neue Mitglieder kümmert und diese zu Beginn als Patin oder Pate „an die Hand nimmt“.

Konflikte in der Gruppe

In jeder Gruppe gibt es Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Entscheidend für das weitere Funktionieren der Gruppe ist, ob diese Konflikte ausgeglichen und gelöst werden oder ob sie unterschwellig und verdeckt verlaufen und daraus eine dauerhafte Störung für die Gruppe entsteht.

Hilfreich ist hier Folgendes:

- Sobald Spannungen oder unterschwellige Konflikte innerhalb der Gruppe wahrgenommen werden, sollten diese offen angesprochen werden.
- Dabei sollten Kommunikationsformen genutzt werden, die sich positiv auf das Gespräch auswirken (aktives Zuhören, angemessene Rückmeldung geben).
- Bei Konfliktgesprächen – wie auch bei anderen Gruppengesprächen – kann eine Moderatorin/ein Moderator hilfreich sein, die bzw. der das Gespräch strukturiert und darauf achtet, dass die Aussagen nicht beleidigend oder grenzverletzend werden.

Die schweigende Gruppe

„Betretenes Schweigen, jeder sitzt auf seinem Stuhl und schaut auf seine Schuhe, keiner sagt etwas ...“. Diese Erfahrung haben in einer Gruppe wahrscheinlich alle schon einmal gemacht. Häufen sich solche Situationen in einer Selbsthilfegruppe, werden die Treffen eher als unangenehm erlebt und motivieren nicht unbedingt zu einer weiteren Teilnahme. Besonders die Gruppenleitung bzw. diejenigen, die sich für die Gruppe verantwortlich fühlen, empfinden sich dadurch unter Druck gesetzt. Hier kann Folgendes hilfreich sein:

- Die Gruppe mit einer Eingangsrunde bzw. Blitzlichtrunde beginnen, in der alle kurz zu Wort kommen und ihr aktuelles Befinden schildern, sowie ein Thema anmelden können. Die Eingangsfrage lautet: „Wie geht es mir heute?“ – „Was habe ich heute mitgebracht?“.
- Wenn niemand ein aktuelles Thema einbringen möchte, können auch allgemeine Themen zur Glücksspielsucht in der Gruppe gesammelt und dann besprochen werden. „Wie gehe ich mit Rückfällen um?“ – „Wie geht es meinen Angehörigen?“ – ...
- Die Gruppe kann ihrer Kreativität freien Lauf lassen und alternative Gruppenmethoden entwickeln (ein Thema in Kleingruppen besprechen; kreatives Arbeiten mit Collagen, Plakaten, Texten; ein Buch besprechen; einen Film ansehen etc.).

Ein Gruppenmitglied dominiert die Gruppe mit seinen Beiträgen

Ähnlich anstrengend wie eine „schweigende Gruppe“ kann es sein, wenn ein Gruppenmitglied mit seinen Beiträgen die Gruppenabende immer wieder bestimmt – z.B. indem es immer wieder das gleiche Thema anspricht, doch keinerlei Hilfe annimmt, oder indem es kein Ende bei der Beschreibung seiner Probleme findet und andere Mitglieder nicht mehr zum Zuge kommen. Ein Gruppenmitglied in seine Schranken zu weisen ist immer eine heikle Situation. Hier kann es hilfreich sein,

- der Person respektvoll die eigene Wahrnehmung zu schildern,
- unter Umständen die Auswirkungen des Verhaltens zu benennen (z. B. dass andere Gruppenmitglieder auch Gesprächsbedarf haben, aber nicht zu Wort kommen),

- bei Dauerrednern eine Zeit zu vereinbaren, die zur Verfügung steht. Die Devise hierbei lautet: „Weich im Ton und hart in der Sache“. Ist die Zeit um, sind die anderen dran.

Eine Selbsthilfegruppe ist kein Kaffeeklatsch

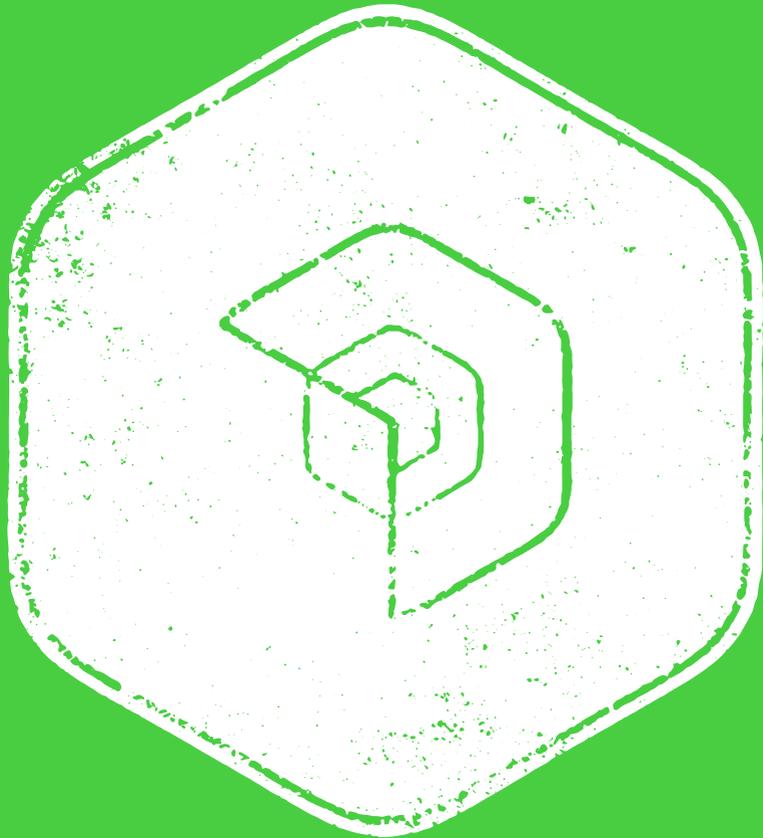
Wenn Selbsthilfegruppen schon lange bestehen und die Mitglieder sich gut kennen, kann es passieren, dass die Themen in der Gruppe zu oberflächlich werden. Dadurch rückt die ursprüngliche Funktion der Gruppe in den Hintergrund. Die Gesprächsgruppe, die sich aufgrund eines gemeinsamen Problems gefunden hat, verwandelt sich in eine wöchentliche „Stammtischrunde“, die den neuesten Klatsch austauscht und aktuelle gesellschaftliche Ereignisse diskutiert. Wenn eine Selbsthilfegruppe sich dauerhaft in diese Richtung entwickelt, kann das dazu führen, dass sie ihren ursprünglichen Zweck und ihre gemeinsamen Ziele aus den Augen verliert und sich im Extremfall auflöst. Hier kann Folgendes hilfreich sein:

- Regelmäßige Reflexion in der Gruppe über deren aktuellen Stand: „Bringt mir die Gruppe noch das, was ich mir von meiner Teilnahme erhoffe?“ – „Orientieren sich unsere Themen an unseren ursprünglichen Zielsetzungen?“
- Zeitliche Strukturierung und Gruppenzeit von privater Zeit abgrenzen.
- Sammeln aktueller Themen zu Beginn jedes Treffens: Rückfälle, aktueller Spieldruck, positive Erfahrungen/Erfolgsereignisse im Umgang mit der Sucht usw.
- Strukturierung durch eine (wechselnde) Gesprächsleitung, die die inhaltliche Gestaltung im Blick behält.

Grundsätzlich ist es natürlich wichtig, dass die Gruppenmitglieder auch etwas über das Privatleben der anderen und deren Einstellungen zu bestimmten Themen erfahren.

Dadurch lernen sich die Teilnehmenden besser kennen und es kann ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit entstehen. Diese Themen sollten jedoch nicht den Schwerpunkt der Gespräche bilden.

Checkliste: Funktioniert meine Selbsthilfegruppe?



Wenn in Ihrer Selbsthilfegruppe etwas nicht so läuft, wie Sie sich das vorstellen, bietet die folgende Checkliste Ihnen Hinweise, wo es haken könnte.

Checkliste

- Gibt es eine klare Zielsetzung in meiner Selbsthilfegruppe?
- Finden regelmäßige Treffen statt?
- Sind die Räumlichkeiten angemessen?
- Gibt es Ansprechpartnerinnen und -partner für die Zeit zwischen den Gruppentreffen, die Terminabsagen entgegennehmen, Krisengespräche führen können, interessierte Neulinge informieren können?
- Unterstützen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig?
- Orientieren sich die Gesprächsthemen zumeist an der Zielsetzung der Gruppe?
- Haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu beteiligen?
- Gibt es Gruppenregeln?
- Können Konflikte in der Gruppe offen angesprochen und ausgetragen werden?
- Werden die Gesprächsinhalte vertraulich behandelt und der Grundsatz der Verschwiegenheit eingehalten?
- Können neue Mitglieder gut in die Gruppe integriert werden?
- Besteht eine Kooperation mit der Suchtberatung vor Ort?
- Besteht ein Kontakt mit anderen Selbsthilfegruppen?
- Besteht ein Kontakt mit Selbsthilfekontaktstellen?
- Gibt es Öffentlichkeitsarbeit für meine Selbsthilfegruppe?
- Gibt es Informationsmaterial über die Selbsthilfegruppe?
- Gibt es Maßnahmen zur Gewinnung neuer Gruppenmitglieder?

Anhang: Angebote zur Unterstützung



Das Hilfsangebot für Glücksspielsüchtige und Angehörige hat sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Informationen darüber, wo eine Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle für Glücksspielerinnen und -spieler vor Ort zu finden ist, gibt es hier:

Infoline Glücksspielsucht NRW

Fon 0800_077 66 11

sowie in türkischer Sprache

Fon 0800_326 47 62

Beide Hotlines sind kostenfrei und anonym.

Außerdem gibt es die kostenlose und anonyme Beratung in deutscher und türkischer Sprache auch online unter

www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung

In den Beratungsstellen erhalten Sie zur Klärung Ihrer Situation Gespräche, die in Einzel- und Gruppenkontakten erfolgen können. Weitere Hilfen bieten stationäre Therapien in Kliniken, deren Vermittlung die Beratungsstelle übernimmt. Und auch der Austausch über Internetforen kann eine hilfreiche Unterstützung sein. Bei der Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen in NRW kann auch die Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss unterstützen, da sie für die Vernetzung in diesem Bereich in NRW zuständig ist. Eine bundesweite Orientierungshilfe bieten auch NAKOS und die DHS.

Links zu Selbsthilfe, Verbänden, Initiativen

- www.spuh.de **Tipp!**
SPuH NRW e.V. Spielsucht Prävention und Hilfe
Hochstraße 84
59192 Bergkamen
(Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen für Glücksspielsüchtige und Angehörige in NRW)
oder Mail an: info@spuh.de
- www.anonyme-spieler.org
Anonyme Spieler Deutschland
- www.selbsthilfenetz.de **Tipp!**
Selbsthilfenetz in Deutschland – umfangreiches Internetportal für NRW mit Informationen, wo Sie vor Ort Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe finden
- www.gluecksspielsucht.de
Fachverband Glücksspielsucht e. V.
- www.gluecksspielsucht-selbsthilfe.de
Blog mit aktuellen Inhalten rund um das Thema Selbsthilfe
- www.koskon.de
Koordination für Selbsthilfe in NRW
- www.nakos.de **Tipp!**
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – umfassende Informationen rund um das Thema Selbsthilfe mit gut gepflegter Adress- und Datenbank zu lokalen Kontakt- und Informationsstellen sowie den Adressen von nationalen und internationalen Unterstützerorganisationen.

Wichtige Links und Adressen in NRW

- Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW
www.gluecksspielsucht-nrw.de oder Mail an:
info@gluecksspielsucht-nrw.de
Niederwall 51
333602 Bielefeld
Fon 0521_399 55 89_0
- Fachstelle Glücksspielsucht, Caritas Sozialdienste
www.spielsucht.net oder Mail an: info@spielsucht.net
Rheydter Str. 174-176
41464 Neuss
Fon 02131_889 170

Tipp!

Für Selbsthilfegruppen ist es wichtig, in den gängigen Datenbanken und Foren, in denen Gruppeninformationen ausgetauscht werden, vertreten zu sein, wie z. B. www.spielsucht.net (die Seite der Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss) und/oder www.gluecksspielsucht-nrw.de (die Homepage der Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW) und/oder www.gluecksspielsucht.de (Homepage des Fachverbandes Glücksspielsucht). Bei Problemen und Fragen rund um Ihre Selbsthilfegruppe ist immer auch die Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas in Neuss ansprechbar, die als über-regionale Anlaufstelle für NRW manchmal schneller weiterhelfen kann als andere Stellen.

Wenn Ihre Selbsthilfegruppe mit einer Beratungsstelle vor Ort zusammenarbeitet, kann auch dort um Hilfe nachgefragt werden. Weitere Unterstützung zum Aufbau gibt es bei den regionalen Selbsthilfekontaktstellen.

Weitere wichtige Links in NRW und bundesweit

- www.landesstellesucht-nrw.de
Landesstelle Sucht NRW
- www.bzga.de
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- www.dhs.de
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)
- www.bundesgesundheitsministerium.de
Bundesministerium für Gesundheit
- www.forum-gluecksspielsucht.de
vom Fachverband Glücksspielsucht e.V. betreutes Forum

Broschüren und Berichte

„Game Over“

Ratgeber für Glücksspieler und ihre Angehörigen
Ilona Füchtenschnieder-Petry, Jörg Petry. Lambertus 2010.

„Nichts geht mehr!?! – Oder: Frühe Hilfen wirken früh!“

Informationsbroschüre für Angehörige von Glücksspielsüchtigen.
Hrsg. Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW. Bielefeld 2018.

„Frauen spielen anders“

Eine Informationsbroschüre über Pathologisches Glücksspielen bei Frauen.
Hrsg. Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW. Bielefeld 2018.

„(Glücks)spielende Männer ... Verlierende Männer ... Verlorene Männer“.

Eine Informationsbroschüre über Männer und Glücksspiel.
Hrsg. Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW. Bielefeld 2018.

„Pleite?!“

Informationen für Glücksspielsüchtige und Angehörige zum Thema Schulden
Hrsg. Landeskoordinierungsstelle Glücksspielsucht NRW. Bielefeld 2019

Selbsthilfeförderung

Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW

Weitere Informationen zur Förderung der Selbsthilfe nach § 20 c SGB V können über die Landesstellen für Suchtfragen eingeholt werden. Für NRW ist der Ansprechpartner der

Fachausschuss Suchtselbsthilfe NRW
Jürgen Zielke-Reinhardt
Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Fon 0202_620 03 40
geschaeftsstelle@fas-nrw.de

Die Krankenkassen fördern auf Bundes-, Landes- und Ortsebene. Entsprechend sollten Anträge auf Fördermittel an die jeweils zuständigen Ebenen gerichtet werden. Das heißt, Gruppen beantragen Fördermittel bei den gesetzlichen Krankenkassen vor Ort, Landesorganisationen bei den Landesverbänden und Bundesorganisationen bei den Bundesverbänden der gesetzlichen Krankenkassen.

Weitere Informationen dazu gibt es hier:

www.dhs.de/arbeitsfelder/selbsthilfe/selbsthilfefoerderung-durch-die-gesetzliche-krankenversicherung-nach-20h-sgb-v.html

Alle Informationen zur Selbsthilfeförderung durch die Rentenversicherung (DRV Bund) gibt es hier: www.dhs.de/arbeitsfelder/selbsthilfe/selbsthilfefoerderung-durch-die-drv-bund.html

Wenn Sie Unterstützung bei der Antragstellung oder Kontaktaufnahme zu Förderstellen benötigen, können Sie sich gerne an die Fachstelle Glücksspielsucht in Neuss wenden oder an die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm (auch bundesweit). Dort hilft man Ihnen auch, die notwendigen Begründungen zu formulieren – (Adressen s.o.).

Regionale Ansprechpersonen der Krankenkassen zu Fragen der regionalen Selbsthilfegruppenförderung

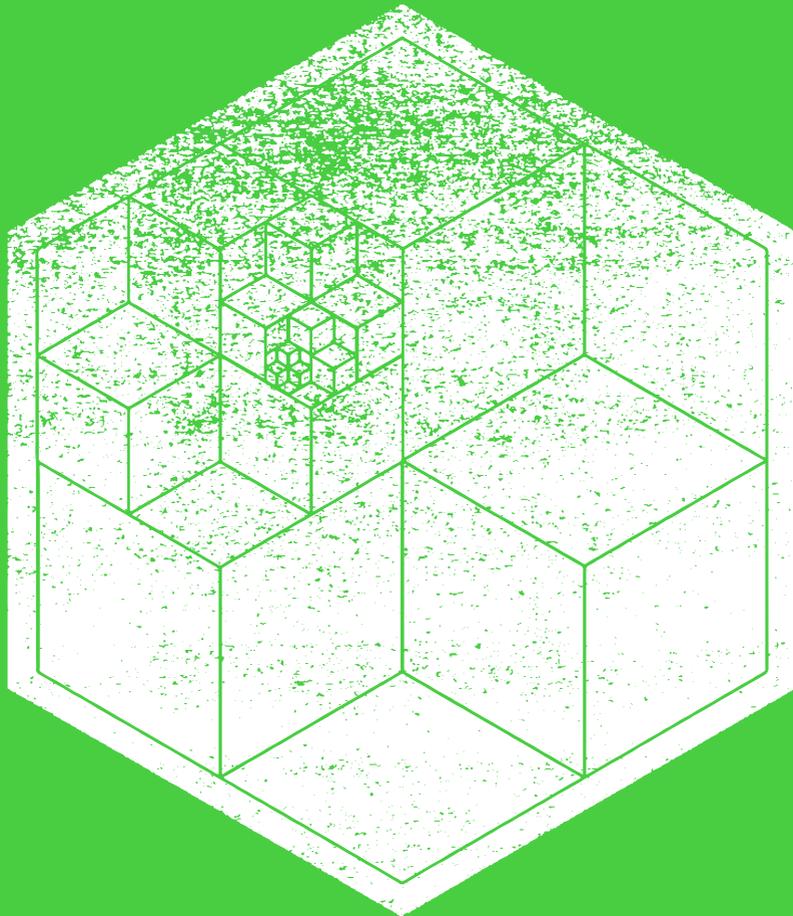
Die GKV NRW (Gesetzliche Krankenkassen/-verbände in NRW) hat eine Suchmaschine auf ihrer Homepage, mit deren Hilfe Selbsthilfegruppen zielgenau Ansprechpersonen für die Förderung vor Ort finden – man muss lediglich die Postleitzahl oder den Ort angeben:

<http://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/regionale-foerderung-ansprechpartnerinnen>

Auf dieser Homepage gibt es auch aktuelle Vorlagen für Anträge und Verwendungsnachweise für die regionale Förderung durch die Krankenkassen:

<http://gkv-selbsthilfefoerderung-nrw.de/regionale-foerderung-antragsformulare>

Formulare



Antrag auf Zuwendungen der Deutschen Rentenversicherung Bund gem. § 31 Abs. 1 Nr. 5 SGB VI

– Pauschalierte Sucht-Selbsthilfegruppenförderung –

Jahr:

Bundesland:

Träger:

Name der Gruppe:

Adresse der Gruppe:

Bankverbindung der Gruppe:

Zielgruppe:

- Alkoholabhängige
- Drogenabhängige
- Medikamentenabhängige
- Spielsüchtige

(Mehrfachnennungen sind möglich)

Die o. g. Gruppe erfüllt die für die pauschalierte Selbsthilfegruppenförderung festgelegten Voraussetzungen (mindestens 6 Teilnehmer/innen, regelmäßiges wöchentliches Treffen, mindestens einjähriges Bestehen). Die Teilnehmer/innen sind im rentenversicherungspflichtigen Alter. Es handelt sich nicht um eine professionell angeleitete Gruppe, nicht um eine reine Angehörigengruppe und nicht um Altersrentenbezieher. Zur Deckung unserer Ausgaben, wie Fahrgeld, Porto/Telefon, Honorar, Büromaterial, Literatur und Informationsmaterial beantragen wir pauschal EUR (max. 200 €)

Datum, Unterschrift – Gruppenleiter/-in oder Vertreter/-in

**Verwendungsnachweis über pauschale Förderung der Sucht-Selbsthilfegruppen durch die Deutsche Rentenversicherung Bund
(§ 31 Abs. 1 Nr. 5 SGB VI)**

Jahr:

Bundesland:

Träger:

Name der Gruppe:

Adresse der Gruppe:

Hiermit bestätige ich, dass die Gruppe die gewährte Zuwendung
in Höhe von

..... EUR antragsgemäß verwendet hat.

Datum, Unterschrift – Gruppenleiter/-in oder Vertreter/-in

LANDESFACHSTELLE
gluecksspielsucht NRW



**Landesfachstelle
Glücksspielsucht NRW**

Niederwall 51

33602 Bielefeld

Fon 0521_399 55 89_0

kontakt@gluecksspielsucht-nrw.de

www.gluecksspielsucht-nrw.de

www.gluecksspielsucht-nrw.de/onlineberatung

www.gluexit.de

www.facebook.com/gluecksgriff.nrw

youtube: <https://cutt.ly/kwoqkA7>

Infoline Glücksspielsucht NRW
- Kostenlos und anonym -

0800 - 077 66 11

↳ Beratung in deutscher Sprache

0800 - 326 47 62

↳ Beratung in türkischer Sprache