

Selbsthilfe aktuell

Termine, Informationen und Angebote zur Selbsthilfe in Dresden im vierten Quartal 2024 (Stand: 2. Oktober 2024)

News aus der KISS

Gesamttreffen der Dresdner Selbsthilfegruppen zur Wahl des Förderkreises Selbsthilfe

Am Mittwoch, den 28. August 2024, fand in der Zeit von 16 bis 18 Uhr das diesjährige Gesamttreffen des Förderkreises Selbsthilfe statt. Nach einer feierlichen Verabschiedung der bisherigen Förderkreismitglieder im festlichen Ambiente des Stadtmuseums Dresden erfolgte die Neuwahl.

Mehr als 50 Selbsthilfeengagierte nahmen an der Veranstaltung teil und entschieden damit aktiv mit, welche der bereits im Vorfeld durch die Gruppen benannten Vertretungen in den Förderkreis einziehen sollen.

Im Ergebnis fiel die Entscheidung auf die nachfolgend benannten Gruppenvertretungen:

- Jana Schmalisch, SHGs Jugendnetzwerk und Frauennetzwerk der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Sachsen e. V.
- Kerstin Scholz, SHG Sarkoidose Dresden
- Michaela Natea, SHG Alleinlebende
- Sarina Jungnickel, SHG Leben mit dem Schmerz
- Stephan Fischer, SHG Gesprächskreis Hirntumor

Der Förderkreis Selbsthilfe der Landeshauptstadt Dresden ist ein Zusammenschluss von Multiplikatoren für die Selbsthilfeunterstützung in der Landeshauptstadt Dresden. Ziel des Gremiums ist es, die politische und gesellschaftliche Akzeptanz von Selbsthilfe zu fördern, selbsthilfefreundliche Rahmenbedingungen zu schaffen und zu sichern sowie die Dresdner Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereinigungen zu stärken. Die Mitglieder wirken somit aktiv bei der Integration von Selbsthilfe als festen Bestandteil des sozialen und gesundheitlichen Hilfesystems in Dresden mit.

Die im Förderkreis aktiven Selbsthilfegruppenmitglieder vertreten die Interessen der Dresdner Selbsthilfegruppen, insbesondere hinsichtlich der Verteilung von Fördermitteln. Der Förderkreis tritt in der Regel zwei Mal jährlich zusammen. Ehrenamtliche Förderkreisvertretungen aus Selbsthilfegruppen sind für eine Dauer von vier Jahren gewählt.

Neben der Wahl des Förderkreises erhielten die Teilnehmenden aktuelle Informationen zur städtischen Förderung sowie zur Förderung der gesetzlichen Krankenkassen. Darüber hinaus stellten sich die PARITÄT mit ihrer Selbsthilfeakademie Sachsen und das Gesundheitsamt Dresden mit dem Projekt „Bewegung im Stadtteil“ vor. Für die musikalische Umrahmung der Veranstaltung sorgte Herr Dr. Kühn am Klavier.

An dieser Stelle nochmal ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die an dieser tollen Veranstaltung mitgewirkt oder auch einfach teilgenommen haben. Wir haben uns sehr über das rege Interesse gefreut. Dabei gebührt natürlich all denjenigen,

die neben der Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe ihre Expertise nun auch im Förderkreis einbringen, unser ganz besonderer Dank. Das gesamte Team der KISS freut sich auf die weitere Zusammenarbeit.

Das Leben ist Veränderung

Wie die Teilnehmenden am Gesamttreffen bereits am 28. August 2024 erfahren durften, steht der KISS zum Jahreswechsel eine kleine Veränderung in der Trägerschaft bevor. So wird die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen ab 1. Januar 2025 nicht mehr dem städtischen Sozialamt, sondern dann dem städtischen Gesundheitsamt zugehörig sein. Ziel ist eine Intensivierung der Zusammenarbeit mit dem Gesundheitssektor wie den Städtischen Kliniken, den Suchtberatungsstellen, den Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen sowie zahlreichen weiteren Netzwerkpartnern. Eine erneute Änderung des Standortes oder auch personelle Veränderungen resultieren aus dieser Entscheidung nicht.

Unbeschadet dessen steht dennoch eine kleine personelle Veränderung bevor. Frau Stefanie Gilbricht wird aufgrund ihrer erneuten Schwangerschaft nur noch bis Mitte November in der KISS tätig sein. Ihre Rückkehr ist für Februar 2026 geplant. Für die Zeit ihrer Abwesenheit wird eine Vertretung eingesetzt.

Selbsthilfe ist für mich....

Bereits im Juni 2024 richtete die KISS neben der Behinderten-toilette einen kleinen Aufenthalts- und Beratungsbereich ein, in welchem neben einem Kummerkasten, auch viele interessante Bücher sowie aktuelle Broschüren und Zeitschriften zu finden sind. Ab Mittwoch, den 9. Oktober 2024, wird dieser Bereich um ein Plakat mit der Aufschrift „Selbsthilfe ist für mich...“ ergänzt.

Hierzu sind alle Selbsthilfeaktiven herzlich aufgerufen, den Satz ihren Vorstellungen und Erfahrungen entsprechend zu vollenden. Ziel ist es, am Ende ein möglichst breites Bild von Selbsthilfe zu erhalten, welches bei künftigen Selbsthilfetagen oder auch Imagekampagnen der breiten Öffentlichkeit präsentiert werden soll. Bereits jetzt danken wir Ihnen für Ihre Mitwirkung an dieser Aktion.



Vernetzungsangebote

Bedarfe

Sollten Austauschbedarfe mit Einrichtungen oder anderen Gruppen bestehen, teilen Sie uns Ihren Bedarf bitte konkret unter dem Betreff AUSTAUSCH kurz per E-Mail via kiss@dresden.de mit. Die E-Mail sollte möglichst folgende Informationen enthalten:

- Thema, zu dem ein Austausch gewünscht ist
- Zeitpunkt des Austausches (bevorzugte Wochentage/Uhrzeit)
-



Weiterbildung

EhrenamtsKomPass – kostenfreie Qualifikation für das bürgerschaftliche Engagement

Die Volkshochschule Dresden bietet auch weiterhin kostenfreie Kurse zum Erwerb von Basis- und Fachkompetenzen für ehrenamtlich Tätige, auch in Selbsthilfegruppen an. Die Kursfolge EhrenamtsKomPass befindet sich im Frühjahr-/Sommersemester 2024. Die Inhalte können Sie online unter <https://www.vhs-dresden.de/> abrufen. Wählen Sie einfach „Beruf und Ehrenamt“ und anschließend „Ehrenamt und Freiwilligendienst“.

Aber auch sonst lohnt es sich durchaus einmal bei der Volkshochschule Dresden reinzuschauen. **Seit diesem Jahr bietet die Volkshochschule Dresden (VHS) ehrenamtlich Engagierten die Möglichkeit an sämtlichen Kursen** (Ausnahme: Kurse für den Bundesfreiwilligendienst) **kostenfrei teilzunehmen** – sofern Sie den jeweiligen Kurs für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit benötigen. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie online unter <https://www.vhs-dresden.de/ehrenamt>.

Kostenfreie Qualifikation von Engagierten in der Selbsthilfe durch die Selbsthilfeakademie Sachsen

Mit der Selbsthilfeakademie Sachsen bieten der Paritätische Sachsen und seine Tochtergesellschaft parikom in Kooperation mit der AOK PLUS eine professionelle und leicht zugängliche Unterstützungsform zur Stärkung von Akteur*innen in der Selbsthilfe.

In Dresden stehen in diesem Jahr konkret folgende Fortbildungsveranstaltungen an.

Krise als Chance – Ein Weg zur Selbsthilfe (17. Oktober 2024)
Humor in der Selbsthilfe (29. November 2024)

Neben sachsenweiten Präsenzveranstaltungen bietet die Selbsthilfeakademie aber auch zahlreiche Onlineangebote. Aktuell stehen folgende Angebote an.

Social Media für die Selbsthilfearbeit (29. Oktober 2024)
Webseiten für die Selbsthilfearbeit (12. November 2024)
Künstliche Intelligenz besser verstehen (15. November 2024)
Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen (10. und 12. Dezember 2024)

Das komplette Angebot finden Sie online unter <https://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de/angebote/termine/>. Reinschauen lohnt sich.

Vereins- und Stiftungszentrum e. V.

Hilfreiche Informationen und Fortbildungen zu den Themen Vereine, Stiftungen sowie Gemeinnützigkeit werden unter <https://vereine-stiftungen.de/praesenzseminare> angeboten.

Fortbildungsangebote für Suchtselbsthilfegruppen

Die Sächsische Landesstelle für Suchtgefahren bietet regelmäßig Seminare und Fachtage für Mitglieder von Suchtselbsthilfegruppen, welche kostenfrei oder für geringen Obolus besucht werden können. Einen Überblick über die anstehenden Veranstaltungen erhalten Sie unter <https://www.slsev.de/veranstaltungen/aktuell-sachsenweit/>.

weitere Angebote zur Qualifizierung von freiwillig Engagierten in Dresden:

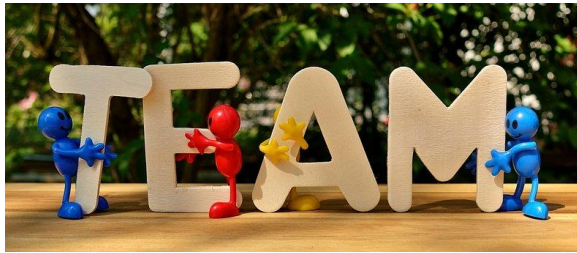
<https://www.ehrensache.jetzt/qualifizierung.html>

Nichts Passendes gefunden?

Sollte Ihre Gruppe Interesse an einem Fortbildungsangebot haben, welches durch die bestehenden Angebote nicht abgedeckt werden kann, schreiben Sie uns gern unter dem Betreff „FORTBILDUNGSBEDARF“ eine E-Mail. Wir prüfen infolge wie wir Sie bestmöglich unterstützen können.



Mitstreiter*innen gesucht



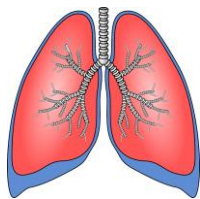
- Selbsthilfe

Es werden interessierte Betroffene für den Aufbau einer neuen Selbsthilfegruppe bzw. für die Mitwirkung in einer kürzlich gegründeten Gruppe gesucht. Nähere Informationen zu den Gruppengründungen erhalten Interessierte bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS), Industriestraße 21, 01129 Dresden, telefonisch unter (03 51) 488 – 49 99 oder per E-Mail via kiss@dresden.de.



COPD und andere Lungenerkrankungen

Die Selbsthilfegruppe will mit Betroffenen und Angehörigen ins Gespräch kommen, um Erfahrungen und Wissen im Umgang mit der Erkrankung austauschen. Ziel ist die gegenseitige Unterstützung und Ermutigung im Umgang mit der Beeinträchtigung.



JuPar

Die Selbsthilfegruppe JuPar richtet sich an junge an Parkinson erkrankte Menschen, die das 60. Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Die Gruppe stellt eine Ergänzung zur bereits bestehenden Selbsthilfegruppe und greift die besonderen Lebensumstände von jüngeren Betroffenen auf. Auch hier dienen die Gruppentreffen insbesondere dem Erfahrungsaustausch.

Kontakt: jupar.dresden@yahoo.com



Lichtblicke für Menschen mit IPF

In der Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit einer idiopathischen pulmonalen Fibrose – auch als Lungenfibrose bezeichnet. Die Gruppe wünscht sich mehr Aufmerksamkeit für diese unheilbare Erkrankung, welche die Betroffenen vor große Probleme stellt. Ziel ist es, gemeinsam ins Gespräch zu kommen und sich gegenseitig beim Umgang mit der Krankheit zu unterstützen.

1. Treffen: Dienstag, 8. Oktober 2024, 16 Uhr
KISS, Industriestraße 21, 01129 Dresden
Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Christel Böhme
Tel. (03 51) 4 72 37 30
E-Mail christel-boehme@gmx.net



Liebesbetrug

Die Gruppe richtet sich an Menschen, die von der Erfahrung eines Liebesbetruges betroffen sind. Opfern werden dabei Liebesgefühle vorgespielt, mit dem Ziel diese finanziell auszunutzen. Durch „Heiratsschwindel“, „Ehebetrug“, „Love Scamming“ oder das sogenannte „Bezness“ erleiden Betroffene oft hohe finanzielle Verluste und massive psychische Folgen. Die Gruppe dient dem persönlichen Erfahrungsaustausch sowie der gegenseitigen Unterstützung.



Mobbing

Die Selbsthilfegruppe soll Menschen, denen psychische, emotionale oder auch strukturelle Gewalt widerfahren ist, den Raum für Austausch und eine gemeinsame positiv-kreative Aufarbeitung ermöglichen. Willkommen sind auch Aussteigende aus radikalen Gruppen und Machtstrukturen.



Selbsthilfegruppen Migräne und Schmerzstörungen

Die Selbsthilfegruppe Migräne und Schmerzstörungen richtet sich an Menschen zwischen 18 und 45 Jahren, die ihren Alltag trotz Schmerzen bewältigen müssen. Gemeinsam werden Erfahrungen und Bewältigungsstrategien ausgetauscht. Auch Unternehmungen für Körper und Geist sind geplant.





Die Sprechstunde

Als Profis in eigener Sache haben einige Betroffenengruppen und -verbände regelmäßige Sprechstunden für Ratsuchende eingerichtet.

Parkinson Dresden

jeden ersten Mittwoch im Monat, 14.30 Uhr

Ort: Volkssolidarität Dresden,
Trachenberger Straße 6, 01129 Dresden
Telefon: (03 51) 8 02 29 16 bzw. (01 74) 9 92 07 54
E-Mail: parkinson-dresden@freenet.de

Selbsthilfedrei e. V.

jeden Donnerstag, 15 Uhr

Ort: Selbsthilfedrei e. V.,
Freiberger Straße 31, 01067 Dresden,
Raum 212
Telefon: (03 51) 49 76 98 29
E-Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de

Stottern und Selbsthilfe

jeden zweiten Freitag im Monat, 17 Uhr

Ort: KISS Dresden,
Industriestraße 21 – 21a, 01129 Dresden
Raum 1
Telefon: (01 71) 2 04 22 67



Veranstaltungen/ Aktionen

■ Workshop für psychische Resilienz, mentale Gesundheit und Lebensfreude

Termine: 9. und 23. Oktober 2024, jeweils 17.30 bis 20.30 Uhr
Ort: „freiRaum“,
Borsbergstraße 23 b, 01309 Dresden
Veranstalter: PTV Sachsen
nähere Infos: <https://www.ptv-sachsen.de/angebote-leistungen/projekte-und-fortbildungen/projekte/#toc-stadt-mit-aussicht-in-zukunft-tolerant>
Anmeldung: erforderlich, tel. unter (03 51) 4 40 03 23 bzw. per E-Mail unter stadt-mit-aussicht@ptv-sachsen.de
Kosten: 50 Euro – für beide Termine zusammen

■ Kamera Sensibel – Psychiatrie im Film

Termin: 16. Oktober 2024, 18 Uhr
Ort: Programm kino Ost,
Schandauer Straße 73, 01277 Dresden
Veranstalter: Landeshauptstadt Dresden,
Amt für Gesundheit und Prävention
nähere Infos: <https://www.programmkino-ost.de/shows/30056>
Kosten: 3 Euro

■ SelbsthilfeTag

Termin: 19. Oktober 2024, 10 bis 17 Uhr
Ort: Lutherhaus Plauen,
Dobenastraße 12, 08523 Plauen
Veranstalter: EX-IN Sachsen e. V. & Selbsthilfedrei e. V.
nähere Infos: https://ex-in-sachsen.de/2024_selbsthilfetag/
Anmeldung: erforderlich, bis spätestens 15. Oktober 2024 an info@ex-in-sachsen.de
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

■ 7. Treffen „Netzwerk Kopfsache“ – Leben nach dem Schlaganfall: Medizinische Fakten, Unterstützung & persönliche Erfahrung

Termin: 23. Oktober 2024
Ort: St.-Marien-Krankenhaus,
Selliner Straße 29, 01109 Dresden
Veranstalter: Netzwerk Kopfsache
Anmeldung: bis spätestens 20. Oktober 2024
per E-Mail unter info@gut-leben.de bzw.
telefonisch unter (03 51) 40 35 12 10

■ Trialog „Ich schäme mich (nicht)?“

Termin: 30. Oktober 2024, 16 bis 18 Uhr
Ort: Volkshochschule Dresden e. V.,
Annenstraße 10, 01067 Dresden
Veranstalter: Trialog Gruppe Dresden
nähere Infos: www.dresden.de/seelische-gesundheit
Anmeldung: nicht erforderlich
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

■ Selbsthilfefachtag „Wege zur Lebensqualität aus der Selbsthilfe“

Termin: 6. November 2024, 10 bis 16 Uhr
Ort: Berliner Stadtmission,
Lehrter Straße 68, 10557 Berlin
Veranstalter: Aktion Psychisch Kranke e. V (APK) & Bundesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit (NetzG)
Anmeldung und nähere Infos: <https://www.apk-ev.de/veranstaltungen/jahrestagung/tagung-2024>
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

■ Trialog „Familienfeste feiern“

Termin: 27. November 2024, 16 bis 18 Uhr
Ort: Volkshochschule Dresden e. V.,
Annenstraße 10, 01067 Dresden
Veranstalter: Trialog Gruppe Dresden
nähere Infos: www.dresden.de/seelische-gesundheit
Anmeldung: nicht erforderlich
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

■ Trialog „Suchterkrankung“

Termin: 29. Januar 2025, 16 bis 18 Uhr
Ort: Volkshochschule Dresden e. V.,
Annenstraße 10, 01067 Dresden
Veranstalter: Trialog Gruppe Dresden
nähere Infos: www.dresden.de/seelische-gesundheit
Anmeldung: nicht erforderlich
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Was sonst noch interessant ist

Long COVID-Leitungsplattform

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (BAG Selbsthilfe) hat im Sommer 2022 eine Long COVID-Vernetzungsstelle ins Leben gerufen, welche Informationen zum Stand der Forschung sowie zu Therapie- und Rehabilitationsmöglichkeiten veröffentlicht. Im September 2024 wurde durch die Vernetzungsstelle nun eine neue Internetseite freigeschaltet, welche sich speziell an Leitende von Long Covid-Selbsthilfegruppen richtet. Sie bietet Zugang zu einer Vielzahl an nützlichen Informationen und Instrumenten zur Gruppenleitung wie beispielsweise

... Informationen zur Gründung und Finanzierung von Selbsthilfegruppen

... Unterstützung bei der Vereinsgründung

... eine kostenfreie Erstberatung zum Sozialrecht rund um Long Covid

... Nutzung eines Videokonferenzsystems für Gruppentreffen

Zur Plattform gelangen Sie über folgende Internetseite:

<https://www.long-covid-plattform.de/leitungsplattform> .

Jetzt Fördermittel für 2025 beantragen

Gruppen, die bei der Stadt Dresden Fördermittel für Ihre im Jahr 2025 geplanten Aktivitäten beantragen möchten, haben noch bis zum 31. Oktober 2024 hierzu Gelegenheit.

Förderfähig sind neben den alltäglichen Büromaterialien, insbesondere Kosten für Raummieten, Öffentlichkeitsarbeit oder auch Honorare für Referenten. Kosten für Bewirtung oder Freizeitaktivitäten sind leider nicht förderfähig.

Nähere Informationen zu Voraussetzungen und Rahmenbedingungen erhalten Sie online unter <https://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/beratung/selbsthilfe/finanzielle-foerderung.php> . Die Antragstellung erfolgt bequem über das städtische Fördermittelportal. Zu diesem gelangen Sie über den nachfolgenden Link: <https://www.dresden.de/de/rat-haus/dienstleistungen/foerdermittelportal.php> .

Bei Bedarf übermitteln Ihnen die Mitarbeiterinnen der KISS den Antrag auch gern postalisch oder per E-Mail. Für Rückfragen steht Ihnen das Team der KISS gern per E-Mail unter kiss@dresden.de bzw. telefonisch unter (03 51) 4 88 – 49 99 zur Verfügung.

Einwerbung von Spenden

„Spenden spielen vor allem für gemeinnützige Vereine eine große Rolle. Denn der Spender kann sein Geldgeschenk steuerlich absetzen, also seine zu versteuernden Einnahmen dadurch schmälern. Für Initiativen ohne Vereinsstatus trifft das alles nicht zu. Dennoch können auch sie Empfänger von Sach- oder Geldspenden sein. Diese können von der Gruppe zwar quittiert werden, sind aber mangels Gemeinnützigkeit für den Spender steuerlich nicht abzugsfähig.“ (Mitleger-Lehner, R., Recht für Selbsthilfegruppen, 2013, 2. Auflage, S. 117)

Unterstützung für Geringverdiener

Einwohner*innen der Landeshauptstadt Dresden mit geringem Einkommen (Empfänger*innen von Sozialleistungen wie Hilfe zum Lebensunterhalt, Erwerbsminderung, ALG-II oder Sozialgeld, Wohngeld, Kinderzuschlag, Asylleistungen) können beim Sozialamt und in den Bürgerbüros den Dresden-Pass erhalten. Dieser berechtigt zum kostengünstigeren Besuch kultureller Einrichtungen der Landeshauptstadt Dresden und des Freistaates Sachsen, zur kostenlosen Mietrechtsberatung sowie zur Inanspruchnahme von Ermäßigungen bei den Dresdner Verkehrsbetrieben. Auch die Dresdner Volkshochschule bietet ihre Kurse für Dresden-Pass-Inhaber zu ermäßigten

Preisen an. Nähere Informationen zum Angebot erhalten Sie telefonisch unter (03 51) 4 88 48 48.

Geräte und Equipment zur Ausleihe für Veranstaltungen

Der Verband der Körperbehinderten der Stadt Dresden e. V. bietet die Möglichkeit gegen eine kleine Kautions eine mobile Rampe auszuleihen. Nähere Informationen erhalten Sie online unter <https://kompass-dresden.org/projekte/rampen-aktion/> bzw. telefonisch unter (03 51) 4 72 49 42.

Biertische und -bänke werden vielfach durch Getränkemärkte und Sportvereine bereitgestellt wie beispielsweise den „Borsi34“ (<http://www.borsi34.de/vermietung>). Bei Bedarf empfiehlt es sich, sich an einen lokal ansässigen Händler oder Verein zu wenden.

Eine Ausleihe von Geschirr ist schnell und einfach über „Tellertausch & Gläserücken“ möglich. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie über Kristin Hofmann, Tel. (03 51) 8583801 bzw. online unter <https://www.tellertausch-dresden.de/> .

Infoportal Barrierefreiheit

Das Infoportal Barrierefreiheit bietet unkompliziert Informationen, ob ein Museum, Restaurant, eine Apotheke, ein Bahnhof und eine Vielzahl weiterer Einrichtungen in der Landeshauptstadt Dresden barrierefrei zugänglich sind.

https://www.dresden.de/apps_ext/InfoportalBarrierefreiheit_de/institutions?3 .

Impressum

Herausgeber
Landeshauptstadt Dresden

Sozialamt
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – KISS

Telefon (03 51) 4 88-4999
E-Mail sozialamt@dresden.de

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll
Telefon (03 51) 4 88 23 90
Telefax (03 51) 4 88 22 38
E-Mail presse@dresden.de

Postfach 12 00 20
01001 Dresden
www.dresden.de
facebook.com/stadt.dresden

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Stefanie Gilbricht

Oktober 2024

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter www.dresden.de/kontakt. Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.