

## **Bedeutung und Unterstützung von Gemeinschaftsaktionen in der Selbsthilfe – Praxisbeispiele**

### **Einleitung**

Das Thema „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“ genießt in Wilhelmshaven große Wertschätzung, und die Umsetzung soll im Folgenden an zwei Praxisbeispielen exemplarisch aufgezeigt werden: „Selbsthilfe zu Gast in anderen Einrichtungen“ und „Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes“.

Wir können mit unseren örtlichen Angeboten durchweg von positiven Erfahrungen berichten und Mut zur Nachahmung machen. Anderen mag dieser Bericht – wir haben das Rad ja schließlich nicht neu erfunden – als Bestätigung dienen, dass gesellige Gemeinschaftsangebote richtig und wichtig sind, denn Selbsthilfe ist mehr als die Summe ihrer Selbsthilfegruppen.

### **Verein und Standorte**

Der Trägerverein „Gesundheit & Selbsthilfe e.V.“, mit den Standorten Wittmund und Wilhelmshaven direkt an der Nordseeküste beheimatet, ist keinem Wohlfahrtsverbund angeschlossen und arbeitet neutral und unabhängig. Er wurde 2007 von sozial engagierten Personen gegründet. Vereinssitz ist Wittmund in Ostfriesland. Die Geschäftsleitung und Leitung der Kontaktstelle Wittmund (Gründung circa 1975 in Kooperation mit der örtlichen AOK) arbeitet ehrenamtlich, die Kontaktstelle in Wilhelmshaven (Gründung 2008) wird von einer Diplom Sozialpädagogin geführt. Stundenweise ist sie zur Unterstützung nach Wittmund abgeordnet. Beide Personalstellen arbeiten in Vollzeit. Damit ist der Mitarbeiterstamm des Vereins auch schon erschöpfend beschrieben. Ein wenig zur Struktur der Einzugsbereiche: Während Wittmund (54.000 Einwohner/innen) landwirtschaftlich und touristisch ausgerichtet ist, dominieren in der Stadt Wilhelmshaven (80.000 Einwohner/innen) Bundesmarine und Industrie.

Insgesamt sind die Selbsthilfekontaktstellen Ansprechpartnerinnen für circa 140 Selbsthilfegruppen (Wittmund: 50, Wilhelmshaven: 90).

### **Grundsätzliche Überlegungen**

Schon im Vorfeld sollte realistisch betrachtet werden, dass Gemeinschaftsaktionen unter anderem zeitliche und personelle Ressourcen der Selbsthilfekontaktstelle erfordern – dies ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt.

Grundsätzlich hatte die Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven für sich entschieden,

- den Selbsthilfegruppen Mut zu machen, Aktivitäten über das eigentliche Gruppenthema hinaus zu entwickeln und selbständig umzusetzen,
- gruppenübergreifende Angebote durch die Selbsthilfekontaktstelle anzubieten, die die einzelnen Selbsthilfegruppen so nicht organisieren könnten,
- temporäre Arbeitsgruppen zur Umsetzung zu installieren,

- projektbezogene dauerhafte ehrenamtliche Unterstützung zu wollen,
- einen ganzheitlichen, systemischen Ansatz zu verfolgen und explizit Familienangehörige (Partner/innen, Enkelkinder) mit einzubeziehen,
- Öffentlichkeit über den Rahmen der Selbsthilfe hinaus zuzulassen,
- dass die letztlich zusätzliche zeitliche Investition geleistet werden kann.

## **Warum sollte eine Selbsthilfekontaktstelle sich im Feld „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“ engagieren? Unsere Erfahrungen**

### **Mehrwert für die Einzelne / den Einzelnen**

Über gemeinschaftliche Aktionen konnten verschüttete Talente, Erfahrungen und Fähigkeiten wieder hergestellt, Ressourcen nutzbar gemacht werden. An den Anforderungen und gemachten Erfahrungen wuchsen Gruppenmitglieder über sich hinaus. Das Knüpfen neuer Kontakte und der Blick über den eigenen „Krankheitstellerrand“ bedeuteten einen Zuwachs neuer Einsichten, Perspektiven und Einstellungen, das Selbstwertgefühl wurde gestärkt.

*Frei nach dem Motto: „Irgendwas kann jede(r)“, waren eindeutig positive Einflüsse auf die allgemeine Krankheits- und Alltagsbewältigung der / des Einzelnen zu sehen.*

### **Mehrwert für Angehörige**

Angehörige von kranken Menschen werden häufig nicht wahr- und ernstgenommen. Ihre Bedeutung beginnt und endet oft mit dem Satz, man sei ja nur das Taxi, das wartet, bis das Gruppengeschehen vorüber ist. Unsere Angebote bezogen Angehörige definitiv ein, ihr aktives Engagement war ausdrücklich erwünscht. Und fast nebenbei und trotzdem gewollt, fanden Angehörige informelle Möglichkeiten zum Austausch ohne das Stigma der Unsolidarität gegenüber der / dem Erkrankten.

*Mithin ließen sich unterstützende und stabilisierende Einflüsse auf systemische Beziehungsgeflechte feststellen.*

### **Mehrwert für die Selbsthilfegruppe**

Es entstanden gruppenübergreifende Arbeitsverbünde und Kooperationen, die auch anderweitig für und von Selbsthilfegruppen nutzbar gemacht wurden. Es gelang ein informeller Austausch untereinander, um zu erfahren, wie andere arbeiten und agieren. Durch Anstöße von außen, insbesondere durch die Besuche in anderen Einrichtungen, erhielt man neue Impulse für die eigene Gruppenarbeit. So beschäftigten sich viele Selbsthilfegruppen mit „Heilenden Kräutern“, nachdem zuvor der Kräutergarten im Botanischen Garten der Stadt Wilhelmshaven besucht worden war.

*Stabilisierende Wirkung auf die Gruppenkohärenz.*

### **Mehrwert für die Selbsthilfe**

Durch gemeinschaftliche gruppenübergreifende Aktivitäten erhielt DIE SELBSTHILFE ein Gesicht und viele Namen. Selbsthilfe blieb keine amorphe, unbekannte Gruppe mehr. Zunehmend wuchs das WIR-Gefühl und die Aktiven in der Selbsthilfe begriffen sich selbst zunehmend als einen Teil des sozialen Geflechtes der Kommune. Und ganz praktisch: Viele lernten erst mit der Besuchsreihe „Selbsthilfe zu Gast“ viele kulturelle, soziale oder kommunale Einrichtungen der Stadt Wilhelmshaven kennen und erfuhren von Kleinoden, die quasi um die Ecke liegen.

*Entwicklung eines Gruppenbewusstseins und Zusammengehörigkeitsgefühls „Wir sind die Selbsthilfe“.*

### **Mehrwert für die Selbsthilfekontaktstelle**

Es entwickelte sich ein „Pool der helfenden Hände“. So konnte einerseits die Kontaktstelle vielfältige Unterstützungen für die eigene Arbeit einwerben, andererseits eröffneten sich Tätigkeitsfelder für ehrenamtlich Engagierte. Daneben konnte insbesondere über den „Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes“ ein würdiger Rahmen für Ehrungen, Jubiläen et cetera geschaffen werden. Die große mediale Aufmerksamkeit zeigte nicht zuletzt für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfekontaktstelle nachhaltig positive Ergebnisse in Form von örtlichen und überörtlichen Printberichterstattungen, Fotostrecken und Radiointerviews.

*Positives Feedback bezüglich des Engagements für die Selbsthilfe und Förderung des Bekanntheitsgrades des Themas Selbsthilfe allgemein und der Selbsthilfekontaktstelle im Besonderen über den Kreis der direkt Betroffenen hinaus.*

### **Projekt 1: „Selbsthilfe zu Gast in anderen Einrichtungen“**

Dieses Projekt ist ein fortlaufendes, nahezu monatliches Angebot an alle Aktiven in den Selbsthilfegruppen, inklusive deren Angehörige: „mit Kind und Kegel“. Auch hier wird der systemische, ganzheitliche Ansatz verfolgt.

Die Organisation der Veranstaltungsreihe übernahm zunächst die Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle. Durch den glücklichen Umstand, dass sich eine Frau anbot, ehrenamtlich die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven an zwei Stunden in der Woche zu unterstützen, konnte ihr im Laufe der Zeit sukzessive die Umsetzung von der Planung bis hin zur Durchführung überantwortet werden.

Finanziell unterstützt wird das Projekt bis Ende 2013 vom AOK Sonderprojekt „Familienorientierung in der Selbsthilfe“.

Die einzelnen Einrichtungen haben die Möglichkeit, ihre Einrichtung vorzustellen und sich gegebenenfalls als Anfahrtsziel für Selbsthilfegruppen zu empfehlen. Vor Ort können die Selbsthilfegruppenaktiven andererseits einschätzen, ob mit ihrer Behinderung / Einschränkung ein Besuch überhaupt praktikabel ist. Und schließlich muss zum Beispiel nicht der Kräutergarten in 200 km Entfernung in einer anderen Stadt inklusive aller notwendigen und oft

<b>Jahresübersicht 2012</b>	
19.01.2012	Muskelentspannung nach Jacobson, kostenloses Präventionsangebot der AOK nach § 20 c „für alle“
01.03.2012	Führung durch die renovierte Stadtbibliothek und Vortrag über neue Nutzerangebote
12.04.2012	Führung durch das Küstenmuseum und Vortrag über die aktuelle Ausstellung
30.05.2012	Führung durch den Botanischen Garten und Vortrag „Heilpflanzen und Kräuter“
28.06.2012	Führung durch das Rosarium und Vortrag über die Geschichte des ehrenamtlich geführten Rosengartens, sowie Informationen über Möglichkeiten der persönlichen, praktischen Unterstützung
Sommerpause Juli und August 2012	
25.09.2012	Führung durch die alte Hofstelle ‚Ruscherei‘ und Vortrag über den neuangelegten „Seniorenspielplatz“ und den „Garten für Jedermann“
24.10.2012	Führung durch das Wattenmeerhaus und Vortrag über die aktuelle Ausstellung „Sturmfluten – wer nicht will deichen, muss weichen“
26.11.2012	Führung durch das Stadtarchiv und Vortrag zum Thema „Gedächtnis einer Kommune“
18.12.2012	Weihnachtsfrühstück im Familienzentrum Nord und Vortrag über diese junge Einrichtung

aufwändigen Logistik aufgesucht werden, wenn „um die Ecke“ ein ebensolcher zur Verfügung steht und man lediglich in den Stadtbus einsteigen muss. Es war ein mit teilweiser Verwunderung festzustellender Aspekt, dass Wilhelmshavener/innen aus der Selbsthilfe viele der vorgestellten Einrichtungen und Angebote in der Stadt überhaupt nicht kannten.

### **Projekt 2: „Öffentlicher Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes“**

Diese festliche Veranstaltung findet auf Einladung der Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven alle zwei Jahre statt. Zu den circa 200 Gästen gehören unter anderem die Aktiven aus den Selbsthilfegruppen und ihre Angehörigen, Vertreter/innen aus Politik, Kirche, Kultur, Wohlfahrtsverbänden und dem Sportbereich. Die Schirmherrschaft übernahm stets der Oberbürgermeister. Finanziert wird die Veranstaltung gänzlich aus Eigenmitteln durch Eintrittsgelder, Spenden und dem Erlös aus der Tombola.

Die Organisation des Balls wurde anfänglich von der Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle übernommen. Inzwischen kann auf ein ehrenamtlich engagiertes, bewährtes Team von sechs Personen zurückgegriffen werden. In dieser „Ball-AG“ kommt das schon an anderer Stelle zitierte Motto, „Jede(r) kann irgendetwas“ zum Tragen. Trotz Teilleistungsschwächen trugen alle zum guten Gesamtergebnis bei.

So war beispielsweise ein Sozialphobiker als „Veranstaltungsfotograf eingesetzt“, der sich hinter dem Fotoapparat verstecken durfte, herumlaufen konnte und an keinem fest zugeordneten Tisch den Abend verbringen musste. Die Plakate entwarf eine ehemalige Mediengestalterin, die wegen der Schwerstbehinderung ihres Sohnes seit Jahren aus dem Beruf ist. Die inzwischen wieder erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten stellt sie inzwischen nicht nur der Selbsthilfekontaktstelle, sondern allen Selbsthilfegruppen auf Anfrage zur Verfügung.

Das Einwerben der Preise für die Tombola übernahm eine an Depressionen und Angstzuständen erkrankte junge Frau, die unter anderem in geschlossenen Räumen von Panikattacken heimgesucht wird. Die Aufsuche der Geschäfte gelang ihr ohne nennenswerte Zwischenfälle.

Positive Auswirkungen zeigten sich nicht nur bei den helfenden Händen der „Ball-AG“. Der Ball wird durchaus als eine besondere Wertschätzung der Selbsthilfe erlebt. Ein gemeinsames Kegeln oder Essengehen hat fraglos seinen Stellenwert in der Selbsthilfearbeit, der Ball ist jedoch etwas Spezielles und die Wilhelmshavener Selbsthilfegruppen sind schon ein wenig stolz darauf.

Überdies bietet er für die Selbsthilfekontaktstelle eine große Chance zur positiven Außendarstellung und Erweiterung des Bekanntheitsgrades insbesondere bei denjenigen, die nur wenige Berührungspunkte zur Selbsthilfe haben. Der Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes ist inzwischen eine feste Größe im Wilhelmshavener Veranstaltungskalender: Der nächste Ball findet am 01.03.2014 statt – erste Karten sind schon verkauft.

Anke Wellnitz ist Diplom Sozialpädagogin und leitet seit 2008 die Selbsthilfekontaktstelle in Wilhelmshaven. Dieser Beitrag ist die schriftliche Fassung eines Vortrags, den sie in der Arbeitsgruppe 4 „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“ auf der 35. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. gehalten. Diese Jahrestagung hatte den Titel „Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken: Handlungsfelder und Potenziale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe“ und fand vom 13. bis 15. Mai 2013 in Chemnitz statt.