

**„Kompetenzen fördern – Tatkraft stärken“:  
Handlungsfelder und Potenziale der gemeinschaftlichen Selbsthilfe**



**35. Jahrestagung  
der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
in Chemnitz vom 13. bis 15. Mai 2013**

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

Anke Wellnitz, Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven

Vortrag am Dienstag, den 14. Mai 2013  
in der Arbeitsgruppe 4 Gruppengemeinschaft und Geselligkeit

© Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. 2013

# Workshop 4

## Selbsthilfe und Geselligkeit



## Ein wenig über uns:

### Selbsthilfekontaktstellen Wilhelmshaven und Wittmund

- **Träger** ist der gemeinnützige Verein „Gesundheit & Selbsthilfe“, gegründet 2007 von sozial engagierten Menschen
- **Zwei Standorte** direkt an der Nordsee: Wittmund in Ostfriesland und Wilhelmshaven
- **Aktiv in der Selbsthilfe seit** den 70er Jahren ist Wittmund über die örtliche AOK Dienststelle, Wilhelmshaven kam 2008 hinzu
- **Sozialstruktur:**
  - Wittmund: Landwirtschaft und Tourismus, ca. 52.000 EinwohnerInnen
  - Wilhelmshaven: größter Marinestandort Deutschlands, ca. 84.000 EinwohnerInnen, Durchschnittsalter ü. 45 Jahre, eine der höchsten Scheidungsraten, Privatverschuldungen und Arbeitslosenquote Nds
- **Anzahl der Selbsthilfegruppen:** Wittmund: ca. 50, Wilhelmshaven ca. 90

**„Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“**

**Ich möchte Ihnen heute zwei  
Wilhelmshavener Projekte vorstellen und  
von den Erfahrungen berichten:**

**➤ Projekt 1:**

**„Selbsthilfe zu Gast in anderen Einrichtungen“**

**➤ Projekt 2:**

**„Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes“**

# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

**Die Selbsthilfekontaktstelle Wilhelmshaven hat sich grundsätzlich entschieden:**

- Den Gruppen Mut zu machen, gruppeninterne Aktivitäten über die Krankheitsthemen hinaus zu entwickeln und selbständig umzusetzen
- Gruppenübergreifende Angebote durch die Selbsthilfekontaktstelle anzubieten, die einzelne Selbsthilfegruppen so nicht organisieren könnten
- Temporäre Arbeitsgruppen zur Umsetzung zu installieren und zu begleiten
- Projektbezogene dauerhafte ehrenamtliche Unterstützung zu wollen
- Explizit Familienangehörige (PartnerInnen, Enkel-Kinder) mit einzubeziehen
- Öffentlichkeit über den Rahmen der Selbsthilfe hinaus zuzulassen

„Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

Warum sollte eine  
Selbsthilfekontaktstelle  
sich in diesem Feld  
engagieren?

„Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“  
**Selbsthilfe ist bunt und vielfältig**



## „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

- Wir verfolgen in unserer Arbeit einen ganzheitlichen, systemischen Ansatz. Das bedeutet u.a., das Mitglied einer Selbsthilfegruppe nicht auf seine Erkrankung zu reduzieren, sondern den ganzen Menschen im Blick zu behalten und dabei sein soziales System mit einzubeziehen
- Ihm Möglichkeiten der interpersonalen Entwicklung auch außerhalb der „reinen“ Selbsthilfegruppenarbeit zu eröffnen, um zu einer kompetenteren Krankheits – und Alltagsbewältigung zu gelangen

„Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“  
und zum Beispiel **DARUM!**



# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

## Unsere Erfahrungen

Mehrwert für den Einzelnen:

- ❖ Einbringen von –manchmal verschütteten- Talenten, Erfahrungen und Fähigkeiten, die die Gruppenarbeit nicht abfordert -> Ressourcen nutzbar machen
- ❖ An neuen Erfahrungen –manchmal über sich hinaus – wachsen: Lebenslanges Lernen braucht neue Anstöße und Anforderungen von außen“
- ❖ Das Knüpfen neuer Kontakte und der Blick über den eigenen Gruppen- und Krankheitstellerrand bringt immer ein Mehr an neuen Einsichten, Perspektiven und inneren Einstellungen
- ❖ Damit einher geht die Stärkung des Selbstwertgefühls -> „Jeder kann irgendwas“
- ✓ **Insgesamt positive Einflüsse auf die allgemeine Krankheits – und Lebensbewältigung**

# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

## Unsere Erfahrungen

Mehrwert für Angehörige:

- ❖ Angehörige als von Erkrankung „unmittelbar Mitbetroffene“ werden überhaupt wahrgenommen („Ich bin hier das Taxi.....“)
  - ❖ Statt am Rand stehend, werden sie mit einbezogen
  - ❖ Können sich aktiv beteiligen, ihr Engagement ist ausdrücklich erwünscht
  - ❖ Angehörigen werden für Gespräche und Erfahrungsaustausche informelle Möglichkeit geboten - ohne Stigma der Unsolidarität gegenüber dem/der Erkrankten
- ✓ **Positive Einflüsse auf systemische Beziehungsgeflechte**

# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

## Unsere Erfahrungen

Mehrwert für die Selbsthilfegruppe:

- ❖ Entstehung von gruppenübergreifenden Arbeitsverbänden und Kooperationen, die auch anderweitig für und von Gruppen nutzbar gemacht werden können
- ❖ Möglichkeit zum informellen Austausch („Wie macht ihr das denn?“) über die eigene Gruppe hinaus
- ❖ Gemeinsam etwas Schönes, Interessantes, Neues zu erleben, wird als sehr bereichernd erlebt
- ❖ Die Fokussierung ausschließlich auf die Erkrankung wird aufgehoben
- ❖ Erhalt neuer Impulse : Die Kräuterecke im Botanischen Garten führte zur intensiven Beschäftigung einer Selbsthilfegruppe mit „Heilenden Kräutern“

✓ **Positive Rückwirkungen auf die Gruppenkohärenz**

# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

## Unsere Erfahrungen

Mehrwert für die Selbsthilfe:

- ❖ Förderung des WIR-Gefühls „Wir alle sind **die** Selbsthilfe –und keine unbekannte amorphe Gruppe“
- ❖ WIR sind Teil des sozialen Geflechtes der Kommune
- ❖ Ganz praktisch: Kennenlernen von sozialen, kulturellen, kommunalen Einrichtungen der Stadt. Interessantes liegt manchmal um die Ecke oder ´Das Kleinod in der Stadt´
- ✓ **Entwicklung eines Gruppengefühls „Selbsthilfe“**

# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

## Unsere Erfahrungen

Mehrwert für die Selbsthilfekontaktstelle:

- ❖ Entwicklung eines „Pools der helfenden Hände“
- ❖ Eröffnung von Tätigkeitsfeldern für ehrenamtlich Engagierte
- ❖ Schaffung eines würdigen Rahmens für Ehrungen, Jubiläen etc.
- ❖ Förderung der Öffentlichkeitsarbeit durch große mediale Aufmerksamkeit: Der „Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes“ führte zu 15 Presseartikel, Radiointerview, eigene Fotostrecke auf der Internetseite der örtlichen Zeitung)
- ✓ **Positives Feedback bezüglich des Engagements für die Selbsthilfe und Förderung des Bekanntheitsgrades über den Kreis der direkt Betroffenen hinaus**

# „Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

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

- Organisiert von Thea Kuck, die zwei Stunden wöchentlich ehrenamtlich in der Selbsthilfekontaktstelle engagiert ist
- Monatliches kostenloses Angebot, örtliche Einrichtungen aufzusuchen. Immer eine Führung mit Vortrag.
- Zielgruppe: Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen und deren Angehörige „mit Kind und Kegel“
- Die Einrichtungen können sich als ein künftiges „Anfahrtziel für Selbsthilfegruppen“ empfehlen
- Persönliche Kontakte werden hemmungslos genutzt
- Ziele waren:

## ***Jahresübersicht über Veranstaltungen 2012***

- **19.01.2012** Führung durch die Druckerei der „Wilhelmshavener Zeitung“
  - **01.03.2012** Führung durch die 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 über die „Heilpflanzen - und Kräuterecke“
  - **28.06.2012** Führung durch das Rosarium und Vortrag über die Geschichte des - ehrenamtlich - geführten Rosengartens und Informationen über Möglichkeiten der ehrenamtlichen Unterstützung
- Sommerpause***
- **25.09.2012** Führung durch die alte Hofstelle „Ruscherei“ und Vortrag über den neuangelegten „Seniorenspielplatz“ und den „Garten für Jedermann“
  - **24.10.2012** Exklusive Führung durch das Wattenmeerhaus und Vortrag über die aktuelle Ausstellung „Zugvögel im Wattenmeer“
  - **26.11.2012** Führung durch das Stadtarchiv und Vortrag zum „Gedächtnis einer Kommune“
  - **18.12.2012** Weihnachtsfrühstück im Familienzentrum Nord und Vortrag über diese junge Einrichtung

„Gruppengemeinschaft und Geselligkeit“

## **Projekt 2:**

### **„Ball der Selbsthilfe und des Ehrenamtes“**

- Geplant, organisiert und durchgeführt von der „Ball- AG“ mit 6 Personen
- Turnus: Alle zwei Jahre
- Finanzierung: Eintritt, Spenden, Erlös Tombola
- Zielgruppe: alle Selbsthilfeaktive, deren Angehörige und darüber hinaus alle Ehrenamtlichen aus kirchlichen, carikativen, sportlichen, politischen (Ratsmitglieder!) Bereichen
- Schirmherr: Oberbürgermeister

**E N D E**

Ich danke  
für Ihre  
Aufmerksamkeit

