



Der aktive Part der Selbsthilfeunterstützung:

Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen

Gabriele Becker

Wiese e.V., Essen

*„Drei Seiten der Medaille“ Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung:
Dimensionen der Selbsthilfe
Jahrestagung 2014 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
vom 26. bis 28. Mai 2014 in München*

Vortrag in der AG 4 Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben.
Neue Begrifflichkeiten und zielgruppenspezifische Settings der Gruppenarbeit

Ergänzender Text zur Präsentation

Am Beispiel der drei Veranstaltungsreihen „Depression – wir reden darüber“, „Erfahrungsaustausch – Selbsthilfe im Gespräch“ und „Raus aus dem Schneckenhaus“ möchte ich darstellen, wie wir versuchen, das Prinzip Selbsthilfe für Menschen ganz konkret erfahrbar zu machen.

1. Veranstaltungsreihe „Depression – wir reden darüber“

Die Veranstaltungsreihe entwickelten wir 2009 mit dem Essener Bündnis gegen Depression und führen sie seitdem einmal jährlich durch.

Ziele sind:

- Vor Ort in unterschiedlichen Stadtteilen aktiv Interessierte erreichen.
- Den vielen Anfragen zum Thema Depressionen gerecht werden.
- Betroffene und Angehörige über Depressionen informieren.
- Einen Beitrag zur Enttabuisierung des Themas leisten.
- Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen.

Die Veranstaltungsreihe besteht aus vier einzelnen Veranstaltungen: „Schlecht drauf oder depressiv?“, „Wege aus dem Tief“, „Wie gehe ich als Angehöriger mit der Erkrankung um?“ sowie „Depression – wir reden darüber: in türkischer Sprache“.

Aktiv eingebunden sind bei jeder Veranstaltung Mitglieder aus Depressions-Selbsthilfegruppen und eine Psychotherapeutin bzw. die Vorsitzende des Essener Bündnis gegen Depression. Bei der türkischsprachigen Veranstaltung übernimmt eine türkisch sprechende Kollegin die Moderation, die deutschsprachigen Veranstaltungen werden von der WIESE e.V. moderiert.



Im Vorfeld wird über Flyer, Presse und interne Verteiler auf die Veranstaltung aufmerksam gemacht. Bislang nahmen je Veranstaltung zwischen 30 und 120 Personen teil.

Um das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar zu machen, sitzen die Teilnehmer/innen in einem Stuhlkreis, denn sie sollen wie in einer Selbsthilfegruppe ins Gespräch kommen. Ideal sind Teilnehmerzahlen zwischen 40 und 60 Personen, aber auch mit 120 Teilnehmer/innen – so konnten wir erkennen – geht das Konzept auf.

Die Veranstaltungsreihe findet im wöchentlichen Rhythmus abends für anderthalb Stunden statt. Jedes Jahr wählen wir einen anderen Veranstaltungsort, um in unterschiedlichen Stadtteilen Interessierte zu erreichen. Die deutschsprachige Veranstaltung beginnt mit einer Begrüßung und kurzen Einführung der WIESE e.V. Die anwesende Fachfrau vermittelt in aller Kürze – nicht länger als 10 Minuten – Fachwissen zum jeweiligen Thema; ansonsten ist ihre Rolle zurückhaltender Art. Denn im Mittelpunkt der Veranstaltung steht der Austausch der Betroffenen und Angehörigen. Ein kurzes öffentliches Interview mit einem Mitglied einer Depressions-Selbsthilfegruppe zum jeweiligen Veranstaltungsthema schließt sich an. Dann beginnt der moderierte Erfahrungsaustausch in der Großgruppe.

Die anwesenden Selbsthilfegruppen-Mitglieder beteiligen sich am Erfahrungsaustausch. Da sie darin erfahren sind, in Gruppen über ihre Erkrankung zu sprechen, vermitteln sie anderen Teilnehmer/innen, dass das Sprechen über das Tabuthema Depression möglich und hilfreich ist.

Mögliche Leitlinien für die Moderation der einzelnen Veranstaltungen sind:

– Veranstaltung „Schlecht drauf oder depressiv“:

Kann ich selber spüren, ob ich schlecht drauf bin oder depressiv? Was unterscheidet schlecht drauf sein von der Depression? Was ist ein Burn-out? Sind die Übergänge schleichend? Was fühlen Männer, was Frauen? Welche Anzeichen sollte ich ernst nehmen? Wie lange sollte ich Symptome aushalten bevor ich etwas unternehme? Wann muss ich meinem Umfeld vertrauen? Wann ist es sinnvoll einen Arzt aufzusuchen? Wie wichtig ist eine vernünftige Diagnose?

– Veranstaltung „Wege aus dem Tief“:

Erfahrungen mit dem Hausarzt, mit der Behandlung beim Psychiater, mit Psychotherapie, mit einem stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik, mit einer Tagesklinik, mit einer Selbsthilfegruppe, mit persönlichen Strategien.

– Veranstaltung „Wie gehe ich als Angehörige/r mit der Erkrankung um?“

Fragen an Angehörige: Wie haben Sie als Angehörige/r auf die ersten Anzeichen reagiert? Wann waren Momente der Hilflosigkeit besonders groß? Welche Hilfen gibt es für Angehörige? Was haben Sie als Angehörige/r durch den Umgang mit den Depressionen gelernt?

Fragen an Betroffene: Waren die Angehörigen Ihre ersten Kontaktpersonen zu Beginn der Depression? Welches Verhalten der Angehörigen hat genervt oder war ungut? Welches Verhalten der Angehörigen hat gut getan oder hätten Sie sich gewünscht?

Die türkischsprachige Veranstaltung läuft nach dem gleichen Schema ab. Allerdings hat hier die anwesende türkisch sprechende Psychotherapeutin einen höheren Redeanteil (ist in der Regel so gewünscht) und die Veranstaltung ist auf ein Treffen begrenzt.

Alle Veranstaltungen enden mit einem „Blitzlicht“; nur wer möchte, gibt der Reihe nach in einem Satz eine Rückmeldung zur Veranstaltung.

Effekte der Veranstaltungsreihe:

Die WIESE e.V.

- hat ein selbsthilfespezifisches Veranstaltungsformat entwickelt,
- hat viele Interessierte erreicht,
- konnte Interessierte an bestehende Selbsthilfegruppen vermitteln,
- hat neue Depressionsselbsthilfegruppen gegründet,
- hat sich als Lotse durch den „Dschungel“ der psychosozialen Angebote präsentiert.

Die Resonanz auf die Veranstaltungsreihe war bislang immer sehr positiv. Das Sprechen unter Gleichbetroffenen, die angenehme Veranstaltungsatmosphäre und die Erfahrung, „man / frau“ kann über ein Tabuthema sprechen ohne negative Sanktionen fürchten zu müssen, wurde uns zurückgemeldet.

Gabriele Becker (Wiese e.V.): Der aktive Part der Selbsthilfeunterstützung: Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen

Vortrag in der AG 4 Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben am 27.05.2014 in München
© DAG SHG, Jahrestagung 2014

2. Veranstaltungsreihe „Erfahrungsaustausch – Selbsthilfe im Gespräch“

2002 haben wir diese Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Alfried Krupp Krankenhaus in Essen entwickelt.

Ziele sind:

- Eine Veranstaltung mit Selbsthilfe-Charakter im Krankenhaus zu installieren.
- Das Thema Selbsthilfe in das Krankenhaus zu transportieren.
- Das Krankenhaus als Veranstaltungsort zu nutzen.
- Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar zu machen.

Mit dem Krankenhaus werden sechs Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in Zusammenarbeit mit den entsprechenden Selbsthilfegruppen abgesprochen. Im diesem Jahr sind es Veranstaltungen zu den Themen: Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, Multiple Sklerose, Parkinson, Reizdarm, Depressionen und Schlafapnoe.

Die Veranstaltungen finden immer am gleichen Wochentag um 16.30 Uhr statt und dauern anderthalb Stunden.

Die Veranstaltung versteht sich als Ergänzung zu Arzt-Patienten-Seminaren der Klinik. Ihr Kern ist der Austausch von Erfahrungswissen durch die Mitglieder der jeweils anwesenden Selbsthilfegruppe als auch durch die Teilnehmer/innen der Veranstaltung. Es geht also nicht um ärztliches Fachwissen, sondern um Erfahrungen von Betroffenen und Angehörigen im Umgang mit einer Erkrankung. Mit dieser Veranstaltungsreihe erweitert die Klinik ihr Angebot des professionellen Fachwissens um den Erfahrungsschatz von Betroffenen, die in der Selbsthilfe aktiv sind.

Das Alfried Krupp Krankenhaus erstellt Flyer, verschickt Pressemitteilungen, informiert über die Homepage und bewirbt die Veranstaltung hausintern. Die WIESE macht über ihre Wege auf die Veranstaltung aufmerksam (Homepage, Veranstaltungskalender).

Die WIESE moderiert die Treffen, meist sind zwischen 20 und 40 Personen anwesend.

Der Ablauf der Treffen ist identisch. Die WIESE begrüßt die Teilnehmenden und führt in die Veranstaltung ein. Die anwesenden Selbsthilfegruppen-Mitglieder stellen dann kurz ihre Selbsthilfegruppe vor. Danach werden die Teilnehmer/innen gebeten kurz zu sagen, was sie gerne von anderen Betroffenen bzw. Angehörigen wissen möchten. Die WIESE notiert diese einzelnen Punkte, clustert sie und moderiert den sich anschließenden Austausch.

Am Schluss gibt die Selbsthilfegruppe ihre nächsten Treffen bekannt, so dass Interessierte, denen der Austausch gefallen hat, ihn in der Selbsthilfegruppe fortsetzen können.

Gabriele Becker (Wiese e.V.): Der aktive Part der Selbsthilfeunterstützung: Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen

Vortrag in der AG 4 Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben am 27.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



Effekte der Veranstaltungsreihe:

- Selbsthilfegruppen bekommen neue Mitglieder.
- Krankenhaus, Selbsthilfegruppen und WIESE werden als Partner wahrgenommen.
- Alle Beteiligten profitieren durch die Öffentlichkeitsarbeit.
- Die WIESE wird als Bindeglied zwischen Selbsthilfe und Krankenhaus wahrgenommen.

3. Veranstaltungsreihe „Raus aus dem Schneckenhaus“

2013 entwickelten wir dieses Angebot für Menschen ohne Arbeit in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Essen.

Ziele sind:

- Selbsthilfe-Effekte können günstig auf arbeitslose Menschen einwirken, die unter den Folgeerscheinungen ihrer Situation leiden.
- Förderung der sozialen Selbsthilfe.
- Gewinnung neuer Selbsthilfe-Klienten.
- Das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar machen.

Das Jobcenter Essen beschreibt die Situation arbeitsloser Menschen mit folgenden Stichworten: Gemindertes Selbstbewusstsein, reduzierte soziale Kontakte, reduziertes Gesundheitsverhalten, problematische Rückfallquote. Das sind Faktoren, die bei arbeitslosen Menschen die Vermittlung in den Arbeitsprozess erschweren.

Die Selbsthilfe kann diesen Faktoren entgegenwirken: Sie ist niederschwellig, bietet Hilfe bei der Strukturierung des Lebens, stärkt die emotionale Kompetenz und die Eigenverantwortlichkeit, Kontakte entstehen, neue Aufgaben werden gefunden.

Unser Angebot an arbeitslose Menschen (hier vornehmlich Menschen die gerade erst im so genannten Hartz IV-Bezug sind) umfasst eine Infoveranstaltung mit Mitgliedern unterschiedlicher Selbsthilfegruppen, um über die Effekte und Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen zu informieren, und des Weiteren das Angebot, eine Gruppe für arbeitslose Menschen fünfmal zu leiten, die dann in der Folge als Selbsthilfegruppe weiterarbeiten soll.



Themen der angeleiteten Treffen sind:

- Was ist eigentlich mit mir los, seitdem ich arbeitslos bin?
- Wie kann ich mit den vielen neuen Gefühlen umgehen?
- Was kann ich Sinnvolles tun, statt abzuhängen?
- Wie bekomme ich mein Selbstbewusstsein wieder zurück?
- Wie finde ich wieder Kraft und Halt?

Die Öffentlichkeitsarbeit lief ausschließlich über die Fall-Manager des Jobcenters. Dafür erstellte die WIESE e.V. Flyer. Für die erste Informationsveranstaltung meldete das Jobcenter vierzehn Interessierte an, von denen nur drei Personen kamen.

Resultat: Einer Person vermittelten wir eine Depressions-Selbsthilfegruppe, eine andere Person zeigte sich an einer unserer Veranstaltungen interessiert, die dritte Person war an einem weiteren Angebot desinteressiert.

Für uns ist damit das Projekt nicht gescheitert. Wir werden demnächst in einem Gespräch mit dem Jobcenter diskutieren, was besser gemacht werden kann, um arbeitslose Menschen zu erreichen. Auch wenn das Projekt noch nicht zufriedenstellend umgesetzt werden konnte, wollte ich es gerne auf der Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. vorstellen, da ich die Grundidee des Konzeptes interessant für die Selbsthilfearbeit finde.



Drei abschließende Thesen zu allen drei Veranstaltungsreihen

1. Verankerung einer positiven Grundstimmung.

Die Teilnehmenden können durch das Sprechen ein positives Verhältnis zu ihrer Erkrankung bekommen, da sie die Erfahrung machen, reden hilft.

Sie haben das Prinzip Selbsthilfe erlebt, obwohl das nicht Beweggrund war, die Veranstaltung zu besuchen. Auf diesem Wege können Menschen für die Selbsthilfe gewonnen werden, die vielleicht sonst nicht den Weg in die Gruppe gefunden hätten.

2. Innovative Formen des Selbsthilfeangebotes.

Mit unseren Veranstaltungen haben wir ein neues Veranstaltungsformat entwickelt, was gut zur Selbsthilfearbeit passt. Das Angebot ermöglicht auch eine „Kurzzeit-Selbsthilfe“, für Menschen, die Veranstaltungen besuchen, von dem Erfahrungsaustausch profitieren, aber nicht in einer Selbsthilfegruppe mitarbeiten wollen.

3. Selbsthilfekontaktstelle als Motor von psychosozialen Prozessen.

Die Selbsthilfekontaktstelle kann sich über Veranstaltungsreihen als Motor profilieren, indem sie aktuelle Themen aufgreift, zu denen es Informationsbedarf gibt. Über die Veranstaltungsformate kann sie das Thema Selbsthilfe in der Kommune oder im Kreis verankern und sich selbst als Netzwerkpartner profilieren. Durch die neuen Formate kann die Kontaktstelle anregen, die Selbsthilfe neu zu denken.