



## **Kurzbericht zur AG 4**

### **„Selbsthilfe neu entdecken, Selbsthilfe neu erleben – Neue Begrifflichkeiten und zielgruppenspezifische Settings der Gruppenarbeit“**

Petra Belke, Anne Kaiser

KOSKON – Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in NRW, Mönchengladbach

*„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*

Nach dem Motto: „Das Wichtigste zuerst“ stellt dieser Bericht die wesentlichen Ergebnisse der Arbeitsgruppe voran und dokumentiert anschließend den Ablauf der angeregten Diskussion. Im Mittelpunkt steht die Frage „Was ist neu an der Selbsthilfe bzw. der Selbsthilfeunterstützung?“

Mithilfe von zwei Bildern, einer „Bergwanderung“ und den „Mühen der Ebene“, verdeutlichten sich die Teilnehmenden den Prozess der Entstehung der Selbsthilfe in Deutschland bis zur heutigen Situation.

Die Anfänge wurden verglichen mit einer Wanderung über hohe Berge, die vor einem liegen, damit verbundenen Herausforderungen, die man in Angriff nehmen kann. Sie gingen einher mit einem Geist des Aufbruchs, für den der Begriff Emanzipation prägend war. In der Selbsthilfe fand diese Bewegung Ausdruck in dem kraftvollen Bestreben, gemeinschaftlich für die eigenen Belange einzutreten und Lebenssituationen aktiv zu gestalten. In der Konfrontation mit den jeweiligen wirtschaftlichen, sozialen und politischen Bedingungen hat sich die Selbsthilfe großen Herausforderungen gegenüber gesehen und diese in Angriff genommen.

Sei einigen Jahre hat die Selbsthilfe die „Mühen der Ebene“ erreicht, die sich durch Beharrlichkeit und kleine Schritte auszeichnen. Selbsthilfe ist mittlerweile anerkannt, gilt als etabliert und wird in zahlreiche institutionelle Zusammenhänge eingebunden.

Selbsthilfekontaktstellen organisieren und begleiten Beteiligungsprozesse mit dem Ziel, das Erfahrungswissen der Selbsthilfe über Politik und Verwaltung in alltägliche Abläufe zu integrieren. Sie vermitteln das Wesentliche der Selbsthilfe im Wandel gesellschaftlichen Zusammenlebens. Sie übersetzen für potenziell Interessierte in zeitgemäßer Form was



Selbsthilfe ist und was sie bewirken kann. Eine Herausforderung, an der man sich orientieren kann, die aus den anderen „Aufforderungen zur Tat“ herausragt, ist nicht in Sicht. Sich in diesem Rahmen zu orientieren ist nicht leicht. Wohin wenden wir uns als erstes ... ?

Gleichzeitig wurde festgestellt, dass das Wesen der Selbsthilfe Bestand hat. Neuerungen gibt es in Formaten der Treffen, in veränderten Zugangswegen sowie variierten Ansätzen der Selbsthilfeunterstützung. Die Aspekte Bestand und Neuerung werden im nun folgenden Ablauf aufgegriffen und näher ausgeführt.

Die Moderatorin Petra Belke von der KOSKON NRW stimmte mit Beobachtungen aus der Selbsthilfeunterstützung in das Thema des Workshops ein:

Selbsthilfegruppen treffen sich nach wie vor auf der Basis des Austauschs und des gemeinsamen Erlebens. In der Art der Treffen und des Sprachgebrauchs der Selbsthilfeaktiven ist allerdings ein Wandel zu beobachten. So scheint der Begriff Selbsthilfe für potenziell Interessierte häufig negativ besetzt zu sein; Gruppenteilnehmende wählen zunehmend andere Bezeichnungen wie zum Beispiel Interessengemeinschaft / Freundeskreis / Peergroup. Ebenso berichten Mitarbeiter/innen aus Selbsthilfekontaktstellen, dass traditionelle Gesprächskreise weniger den Bedarf potenziell Interessierter decken als das früher der Fall war.

Als Reaktion auf diesen Wandel erproben Selbsthilfekontaktstellen neue Arten von Zugängen zu Interessierten und neue Veranstaltungsformate. Dabei stellen sich zum Beispiel folgende Fragen:

- Wie kann in der Selbsthilfeunterstützungsarbeit neuen Begriffen und spezifischen Settings der Gruppenarbeit Rechnung getragen werden?
- Braucht es veränderte Zugangswege, um den Menschen das Thema Selbsthilfe näherzubringen? Wie können mögliche Interessierte in besonderer Weise angesprochen werden?
- Wie kann es gelingen, über Veranstaltungen das Prinzip Selbsthilfe erfahrbar zu machen?



Die 20 Teilnehmenden spiegelten in ihren Äußerungen der Vorstellungsrunde wider, dass die wahrgenommenen Änderungen für die Selbsthilfeunterstützung vor Ort zahlreiche Fragen und Irritationen mit sich bringen. Sie zeigten den Bedarf nach Orientierung und Anregungen für ihre Arbeit, wie Selbsthilfeunterstützung unter den gegebenen Bedingungen funktionieren kann. Es gab aber auch Äußerungen, dass sich bei den Selbsthilfegruppen im Grunde nichts verändert habe und die Selbsthilfe immer schon vielfältig gewesen ist.

In **zwei Impulsreferaten** berichteten Referentinnen über ihre Erfahrungen mit neuen Gruppenformaten und Zugängen.

Susann-Cordula Koch, Kontaktstelle für Selbsthilfe (KISS) Chemnitz, stellte das Projekt KISSyourself vor. Es beinhaltet die **zielgruppenspezifische Ansprache und Begleitung von jungen Menschen**. Nach der Bestandsaufnahme der bestehenden Situation wurden aktiv junge Menschen angeworben, an einem umfassenden Konzept der Ansprache mitzuarbeiten, das mit professioneller Unterstützung umgesetzt wurde. Zu den einzelnen Bausteinen gehören eine Homepage, ein facebook-Auftritt und eine neue Zeitschrift für Selbsthilfe (KISSyourself). In Aktionen wie einem Picknick im Park zwischen Hängematte und Slackline wurden junge Leute aktiv angesprochen. Als erfolgreich erwiesen hat sich eine „Do it yourself – Selbsthilfe-Werk-Statt“, in der Dinge hergestellt werden. Die Freude am gemeinsamen Tun bietet die Grundlage auch für persönliche Gespräche und somit gegebenenfalls einen Übergang in eine Selbsthilfegruppe, die auf einem gemeinsamen Problem beruht. Als entscheidend für dieses Projekt hat sich die Mitwirkung junger Menschen herausgestellt. Daher sollen auch in Zukunft die Zusammenarbeit mit der Universität gepflegt werden und immer wieder Praktikant/innen in die Arbeit einbezogen werden.

Das zweite Impulsreferat stammte von Gabriele Becker, WIESE e.V., Selbsthilfe-Beratung Essen. Aufgrund der Erfahrung, dass zahlreiche Menschen sich suchend an die Selbsthilfekontaktstelle wenden, aber nur selten bereit sind, eine Selbsthilfegruppe für sich auszuprobieren, hat die WIESE e.V. Veranstaltungen entwickelt in denen das **Prinzip Selbsthilfe erfahrbar gemacht** werden soll.



### **1. „Depression – wir reden darüber“**

Um den vielen Anfragen zum Thema Depression gerecht zu werden veranstaltet die Selbsthilfekontaktstelle in einzelnen Stadtteilen Zyklen, die aus je vier Veranstaltungen bestehen. Neben der Vermittlung fachlicher Information werden die Teilnehmenden motiviert, miteinander ins Gespräch zu kommen mit dem Ziel, das Prinzip Selbsthilfe konkret zu erfahren. Die Perspektive ist die Vermittlung in bzw. Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

### **2. „Erfahrungsaustausch – Selbsthilfe im Gespräch“**

In Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstelle, Selbsthilfegruppen und jeweils einem Krankenhaus werden pro Jahr im Krankenhaus sechs Gesprächsrunden zu unterschiedlichen Themen angeboten. Die Teilnehmenden erfahren das Prinzip Selbsthilfe und können aufgrund dieser Erfahrung besser entscheiden, ob eine Selbsthilfegruppe für sie hilfreich sein kann.

### **3. „Raus aus dem Schneckenhaus“**

Das Angebot in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter hat zum Ziel, arbeitslose Menschen miteinander ins Gespräch zu bringen, in ihrer Lebenssituation zu stärken und Eigeninitiative zu fördern.

Diese Angebote haben die folgenden gemeinsamen Aspekte: Es handelt sich um eine innovative Form des Selbsthilfeangebots bei der die Teilnehmenden eine positive Grundstimmung erleben. Die Selbsthilfekontaktstelle fungiert als Motor von psychosozialen Prozessen.

Die ausführlichen Beiträge können in weiteren Dateien gelesen werden.

In der **anschließenden Diskussion** kristallisierten sich vor allem **drei Begriffspaare** heraus:

- Ist Selbsthilfeunterstützung reaktiv oder aktiv?
- Arbeiten Selbsthilfegruppe problem- oder ressourcenorientiert?
- Wie sieht sich wird Selbsthilfe? Wie wird sie gesehen? – Selbstbild versus Fremdbild

Die Begriffspaare wurden folgendermaßen beschrieben:

<b>Ist Selbsthilfeunterstützung reaktiv oder aktiv?</b>	
<p><i>Selbsthilfeunterstützung ist klassischerweise reaktiv; sie orientiert sich an einer Komm-Struktur und berät Interessierte.</i></p> <p>Ihre Maxime liegt darin, die Ressourcen von Menschen zu unterstützen, die dies auch wollen. Insofern hat die Selbsthilfeunterstützung schon immer nach einem Empowerment-Ansatz gearbeitet, lange bevor es diesen Begriff gab. Auch die Unterstützung von Selbsthilfegruppen-Gründungen geschieht in erster Linie reaktiv.</p>	<p><i>Selbsthilfeunterstützung ist klassischerweise aktiv, wenn es darum geht, das Prinzip der Selbsthilfegruppen an die Öffentlichkeit zu bringen mit dem Ziel, vor Ort ein selbsthilfefreundliches Klima zu schaffen.</i></p> <p>Adressaten der Öffentlichkeitsarbeit sind neben potenziell Interessierten Politik, Verwaltung sowie professionell Tätige.</p> <p>Bei manchen Themen, wie zum Beispiel Psychische Erkrankungen, Essstörungen oder Angehörige von Demenzkranken hat sich gezeigt, dass Selbsthilfegruppen häufig nicht aus Initiative der Betroffenen heraus zustande kommen. In solchen Fällen wird die Unterstützung zur Selbsthilfegruppen-Gründung aktiv gestaltet.</p> <p>Dazu gab es folgende Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Selbsthilfekontaktstelle lädt zu einer thematischen Veranstaltung ein, oft zeigen sich Einzelne im Gespräch verantwortlich und gründen mit weiterer Unterstützung eine Selbsthilfegruppe.</li> <li>– Der Start von Selbsthilfegruppen kann durch In-Gang-Setzer erleichtert werden.</li> <li>– Gruppengründungen werden einzeln begleitet.</li> <li>– Seminare wie zum Beispiel „Mut zum Tun“ der Selbsthilfekontaktstelle Bozen motivieren und befähigen zur Selbsthilfegruppe-Gründung.</li> </ul> <p><a href="http://www.selbsthilfe.bz.it">www.selbsthilfe.bz.it</a></p>



<b>Arbeiten Selbsthilfegruppe problem- oder ressourcenorientiert?</b>	
Selbsthilfegruppen-Teilnehmende scheinen mittlerweile weniger bereit zu sein, ihr Problem / ihre Erkrankung in den Vordergrund des Treffens zu stellen, sondern eher Aspekte wie Geselligkeit oder Freizeit. Daher scheint es eine Entwicklung zu geben, dass Selbsthilfegruppe zunehmend weniger als Gesprächsgruppe im Stuhlkreis funktioniert sondern Ablauf und Inhalte der Treffen vielfältiger werden.	
<b>Wie sieht sich wird Selbsthilfe? Wie wird sie gesehen? – Selbstbild versus Fremdbild</b>	
Menschen, die in Selbsthilfegruppen zusammenkommen, können ein starkes Wir-Gefühl entwickeln und schätzen Erfahrungen und das Knowhow der Gruppe.	Der Begriff Selbsthilfegruppe wirkt auf Außenstehende „eingestaubt“ und antiquiert. Klischees bestimmen die Wahrnehmung von Selbsthilfegruppen und verhindern häufig die Motivation, die Selbsthilfe als Lebenshilfe für sich in Betracht zu ziehen.  Hier ist es die Aufgabe der Selbsthilfekontaktstelle, Übersetzungsarbeit zu leisten.

Der Wandel in der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung wurde von allen Teilnehmenden empfunden, aber unterschiedlich interpretiert.

Einige waren der Meinung, dass sich Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in den Jahren ihres Bestehens nicht wesentlich geändert haben, während Andere die Änderungen als erheblich wahrnahmen. Um in diesen unterschiedlichen Sichtweisen Übersicht und mehr Klarheit zu gewinnen, sammelten die Teilnehmenden Aspekte, die zum unveränderlichen Kern der Selbsthilfeunterstützung gehören, und beschrieben Neuerungen, die Ausdruck für veränderte Formen des Miteinanders sind.



## **Selbstverständnis der Selbsthilfeunterstützung**

### **1. Was bleibt? Was hat Bestand?**

- Selbsthilfekontaktstellen sind Ermöglicher.
- Selbsthilfekontaktstellen bringen Menschen in Kontakt und vernetzen.
- Selbsthilfekontaktstellen arbeiten ressourcenorientiert und fördern die Kompetenz der Betroffenen.
- Selbsthilfekontaktstellen arbeiten in der Überzeugung, dass Erfahrungswissen eine spezifische und hohe Qualität hat. Sie setzen sich dafür ein, dass Erfahrungswissen in öffentliche Vorgänge (zum Beispiel Sozialplanung) einfließt und sich auf die Umsetzung (zum Beispiel Verwaltung) auswirkt.
- Selbsthilfeunterstützung geschieht in dem Bewusstsein, dass Menschen soziale Wesen sind. Deshalb hat die grundlegende Erfahrung des menschlichen Miteinanders „Vom Ich zum Du zum Wir“ eine hohe Erlebensqualität, die Menschen verbindet. Menschen haben ein Bedürfnis nach Austausch und fühlen sich in der Gruppe von gleichbetroffenen Menschen verstanden („Ich bin nicht allein; mein Problem ist nicht einzigartig“). Von derselben Krankheit Betroffene erleben in der Gruppe Normalität im Besondern. Die Gruppe gibt Lebensmut und ermöglicht Entwicklung.
- Öffentlichkeitsarbeit ist unverändert ein wichtiger Bestandteil der Selbsthilfeunterstützung.

### **2. Was ist das Neue?**

- Neue Ausdrucksformen.
- Veränderte Wege der Kommunikation und, damit einhergehend, ein bewusster Umgang mit Datenschutz.
- Internetpräsenz ist notwendig.
- Selbsthilfeunterstützer sehen sich zunehmend veranlasst, nach außen zu gehen und Selbsthilfe offensiv zu vermitteln (Übersetzungsarbeit).

### **Neue Formen des Engagements**

Schließlich wurde auf neue Formen des Engagements hingewiesen, die als zeitgemäße Formen der Selbsthilfe verstanden wurden. Sie sind Ausdruck eines neuen gesellschaftlichen Bewusstseins, in dem die Notwendigkeit nachhaltigen Handelns im Vordergrund steht und Alternativen zu der zentralen Bedeutung des Geldes gesucht werden (Post-Wachstums-Ökonomie). Diese Bestrebungen drücken sich zum Beispiel in der Transition-Bewegung aus (siehe [www.transition-initiativen.de](http://www.transition-initiativen.de)).