



Den **Selbsthilfe** -Wurzeln wachsen Flügel

Selbsthilfe – die 36. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen attestierte ihr Altersfalten. Sie ist in die Jahre gekommen, sucht nach zugkräftigeren Namen, zeitgemäßen Formen. Ihr Prinzip indes geht gestärkt aus der Konferenz hervor. Die Botschaft: Wer sich aktiv um seine Gesundheit kümmert, ist glücklicher, sozial eingebunden, bekämpft Krankheit an den Wurzeln – nach dem Motto: Ich mache, also bin ich, auch gesund.

Von **Wolfgang C. Goede**

Gesundheit ist Verhütung. Ziel einer gelungenen Gesundheitspolitik ist vorzubauen, dem Ausbruch von Krankheit den Boden zu entziehen, indem sie Menschen stark macht, an sich glauben lässt und ihnen ein positives inneres Stimmchen schenkt: „Ich bin nicht machtlos, lasse mich nicht von anderen und den Umständen drangsaliieren, weiß um meine Interessen und wie ich sie, zusammen mit anderen, durchsetze.“

Dieses „Selbstwirksamkeitsgefühl“, so Professor Rolf Rosenbrock, Vorsitzender des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, ist das beste Bollwerk gegen Krankheit und sollte der Goldstandard aller Bemühungen um eine bessere Gesundheit sein, ob vom Staate oder Selbsthilfegruppen ausgehend.

Auf der diesjährigen Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen verlangten Rosenbrock und andere Sprecher ein Umdenken in der Gesundheitsfürsorge. Bisher war sie kognitiv und vertraute auf den Erwerb von Wissen. Dieser Wissenserwerb erzeugt eine innere Haltung, der in dritter Instanz eine bestimmte Praxis folgt, die für Gesundheit sorgt.

Rosenbrocks Paradigmenwechsel dreht dieses Prinzip um, sozusagen vom Kopf auf die Beine. Im Zentrum steht jetzt die Praxis, also das Machen und Einüben selbstständigen Handelns. Aus dieser Haltung heraus erwirbt der Mensch das für seine Gesundheitserhaltung notwendige Wissen. Im Klartext: Ich mache, also bin ich, auch gesund!

Gesundheit ist demzufolge viel mehr als Abwendung von Krankheit, stellte

Rosenbrock klar, der 25 Jahre lang am renommierten Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung WZB arbeitete. Die Befindlichkeit eines Menschen ist eine Frage seiner sozialen Einbettung, erklärte der Gesundheitsexperte, und verwies auf neueste Statistiken der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Danach ist in Ländern mit großen sozialen Unterschieden die Lebenserwartung der Ärmeren entscheidend geringer als die der Wohlhabenderen.

Das rührt daher, dass Erstere sich als willenloser Hüpfball fühlen, Letztere in sich selber ruhen. So ist in einem Land wie Schweden, bekannt für seinen großzügigen Sozialstaat und der breiten gesellschaftlichen Verteilung des erwirtschafteten Reichtums, die Lebenserwartung drei Jahre höher als in den USA, wo sich die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter öffnet. Soziale Unsicherheit, Stress, Ausgren-

zung, Diskriminierung sind Auslöser von Krankheit und, einmal ausgebrochen, kaum in den Griff zu kriegen, weil das Selbstwirksamkeitsgefühl und die Resilienz als Heilfaktoren fehlen.

Wer sozial kompetent ist, sich in Netzwerke einbindet, weitgehend selbstbestimmt lebt in der Gewissheit, seine Lebensrisiken bewältigen zu können, der verfügt über eine zentrale Gesundheitsressource, so Rosenbrock. „Der Schlüssel dafür ist die soziale Teilhabe und Partizipation“, wiederholte er vor 150 Mitarbeitern der Selbsthilfe aus ganz Deutschland. Hierzu müsse jeder imstande gesetzt werden und „die faire Chance erhalten, sein gesamtes Gesundheitspotenzial auszuschöpfen“, verlangte er in Übereinstimmung mit den WHO-Regularien.

Die deutsche Selbsthilfe, in der sich Millionen Menschen um gesundheitliche Themen engagieren, ist eine Säule des modernen Gesundheitswesens, neben kassenärztlicher, stationärer und pharmazeutischer Versorgung. Die Gesundheitsindustrie ist auf dem Wege, von der Selbsthilfe eines zu lernen: Ein gesunder Körper wohnt in einem intakten Sozialsystem. Den Krankenkassen ist die Selbsthilfe immerhin schon 40 Millionen Euro wert. Dies ruft nach noch breiter gefächerten strategischen Partnerschaften und Zugang zu weiteren Geldmitteln.



Foto: privat

Der Journalist
Wolfgang C. Goede
ist angsterfahren:

Ängste ziehen herunter – lassen aber auch Flügel wachsen! Seine Angst-Kolumne tastet dieses Spannungsfeld aus und sucht darin sichere Andockstellen für den Alltag.
w.goede@gmx.net

Dafür sprachen sich Selbsthilfepraktiker auf der Jahrestagung 2014 in München aus. Unter der Rubrik „Neue Selbsthilfe“ firmieren bereits neue Ausbildungsgänge für Krankenhauspersonal, die GesundheitsemPOWERment einbeziehen. Job-Centers und Arbeitslosenhilfe öffnen sich dem Selbsthilfegedanken, ist doch die Beschäftigung Inbegriff des Lebenssinnes und damit auch des Wohlbefindens von Körper, Seele, Geist.

Insgesamt wird das Partizipationsgebot überlagert und gestärkt von Entwicklungen in anderen Sektoren der Gesellschaft, etwa in der „Sharing Economy“, dem gemeinschaftlichen Nutzen wirtschaftlicher Güter oder der Teilhabe von Bürgern an der Forschung in „Citizen Science“.

Eine Reihe von Arbeitsgruppen umrahmte die Veranstaltung im Kolpinghaus und inspirierte zur Reflektion. In kreativen Bingo-Kennenlern-Karussells, Time Lines, einem World Café und Gallery Walk fanden die Teilnehmer schnell zueinander und suchten interaktiv nach schlüssigen Antworten auf die Herausforderungen und dokumentierten sie, etwa: Wie sich demokratisch-wertschätzende Umgangsformen in Selbsthilfegruppen kultivieren oder neue Kooperationskonzepte zum Erschließen von EU-Geldern designen lassen.

Insgesamt ist Selbsthilfe ein Prozess des Experimentierens, des Offenbleibens für die Belange der Teilnehmer, des Erlebens von Mensch-Sein, Erkennen der Betroffenheits-Expertise und Bergens gemeinsamer Schätze, oder wie jemand unter Beifall formulierte: „eine Hebammenkunst“.

Die Beiträge zur 36. Selbsthilfetagung ließen erkennen, dass Name und Werkzeuge mittlerweile ein wenig angestaubt sind, der traditionelle Stuhlkreis auf junge Leute nicht mehr sonderlich

anziehend wirkt. Wäre möglicherweise der Terminus „Begegnungsgruppen“ oder „Peer Groups“ zugkräftiger, müsste es mehr virtuelle Chats geben – Selbsthilfe 2.0 ante portas? Auch die Zersplitterung der Selbsthilfebewegung fällt manchen auf, was für Dynamik sorgt, aber wenig Geschlossenheit und politische Lobbymacht schafft.

Träger der Selbsthilfe in Deutschland:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) – Jahrestagung 2014

▶ www.dag-shg.de/site/wir_ueber_uns/jahrestagungen/jahrestagung2014

Selbsthilfe Koordination Bayern

▶ www.seko-bayern.de

Selbsthilfezentrum München

▶ www.shz-muenchen.de

Nationale Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen (NAKOS)

▶ www.nakos.de

Deutsche Angst-Selbsthilfe (DASH)

▶ www.angstselbsthilfe.de/dash

Das Schlusswort von Theresa Keidel, Geschäftsführerin der Selbsthilfe Koordination Bayern SEKO, im Pecha-Kucha-Format vorgetragen (Powerpoint mit 20 Bildern á 20 Sekunden), war ein pragmatisches: der Tradition treu bleiben und dennoch zu neuen Horizonten aufbrechen – entsprechend eines alten neuseeländischen Sprichworts:

„Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen, Wurzeln und Flügel.“