

selbsthilfegruppenjahrbuch
2000

DAG SHG

selbsthilfegruppenjahrbuch 2000

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Redaktion:

Anita Jakobowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),
Friedhofstr. 39, D-41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Albrecht-Achilles-Straße 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/ 8914019

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs«
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und
Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:

Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Angestellten
Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Schwäbisch Gmünder Ersatz-
kasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

»Begegnungen im Alter«

Stadtteilbezogene Selbsthilfegruppen im Bereich Freizeit, Kultur und Kommunikation für ältere Menschen in Hamburg seit 1996

Vorerfahrungen im Bereich Freizeit, Kultur und Kommunikation für ältere Menschen am Beispiel »Erzähl-Café«

Berufliche Vorerfahrungen für das im folgenden beschriebene Projekt wurden in dem Bereich Altenkulturarbeit in einem Hamburger Stadtteilkulturzentrum gemacht. Unter dem Motto »Geschichte wird lebendig durch die, die sie erlebt haben« wurde das regelmäßige Angebot eines Erzähl-Cafés entwickelt, in dem verschiedene Erzähler und Erzählerinnen ihre Erfahrungen und Gedanken aus einem bestimmten Zeitraum der Geschichte (z.B. »2. Weltkrieg«) oder auch zu anderen Themen (z.B. »Bootsbau an den Hamburger Kanälen«) einer größeren Runde älterer und jüngerer Zuhörer und Zuhörerinnen mitteilten. Das Erzähl-Café gab immer Raum für Nachfragen und andere Erzählperspektiven, und damit auch Stoff für Diskussionen untereinander.

Ausgangslage und Zielformulierung – »Begegnungen im Alter«

Die Kontaktstelle in Hamburg-Barmbek fördert die Selbsthilfefähigkeit und Eigeninitiative bei älteren Menschen und deren sozialem Umfeld. Die besondere soziale Situation im Alter – oft geringere finanzielle Mittel zur gesellschaftlichen Partizipation, mögliche Multimorbidität und die daraus entstehende Isolation – begründet die Förderung der Selbsthilfeinitiative im Bereich Freizeit, Kultur und Kommunikation bei älteren Menschen, da eine vermehrte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben wieder eine Steigerung des physischen und psychischen Wohlbefindens nachsichziehen kann, wie auch die Erfahrungen aus der langjährigen Selbsthilfeunterstützungsarbeit zeigen.

Die Kontaktstelle befindet sich in dem Hamburger Stadtteil Barmbek, der einen hohen Anteil an älteren, vielfach allein lebender Menschen an der Gesamtbevölkerung hat. Seit Bestehen der Kontaktstelle 1987 ist die Arbeit mit älteren Menschen z.B. in den Bereichen chronische Erkrankungen, Trauer und Depression ein wesentlicher Bestandteil.

Während der Sprechzeiten kommen immer wieder Anfragen von älteren Menschen, die aufgrund ihres Alleinseins Möglichkeiten suchen, wieder mit anderen Menschen ihrer Altersgruppe möglichst in ihrem Stadtteil/Wohnquartier in Kontakt zu kommen. So entstand die Idee im Rahmen der Kontaktstellenarbeit ein Angebot zu schaffen, bei dem ältere Menschen nach einer Unterstützungsphase die Möglichkeit haben sollen, in Eigeninitiative mit anderen Men-

schen ihrer Altersgruppe zu Gesprächen zusammenzukommen und sich während dieser Zeit auch zu Freizeitaktivitäten zu verabreden. Dies geschah bewußt als Versuch auch gegen gesellschaftliche Vorbehalte, daß dies bei älteren Menschen kaum oder gar nicht möglich ist.

Durchführung des Projektes

Öffentlichkeitsarbeit

Es erfolgt die Beschreibung der verschiedenen Wege, auf denen das Angebot für die Zielgruppe und für eine breitere Öffentlichkeit bekannt gemacht wird. Der Inhalt des Ankündigungstextes soll sich auf die soziale Situation älterer Menschen beziehen (Alleinsein) mit der Ermutigung aus dieser Situation herauszutreten, um wieder mit anderen Menschen in ähnlicher Situation zusammenzukommen und um in Eigeninitiative neue Perspektiven zu entwickeln.

Textbeispiel für eine Gruppengründungsveranstaltung im Frühjahr:

Das Frühjahr gemeinsam erleben

Begegnungen im Alter in Barmbek

Ein Gründungstreffen für eine Selbsthilfegruppe für ältere Menschen in Hamburg-Barmbek.

Wir möchten ältere Frauen und Männer mit diesem ersten Treffen ermutigen, einen Schritt aus ihrem Alleinsein zu wagen und die Gelegenheit zu nutzen, anderen Menschen in ähnlicher Situation zu begegnen.

Gespräche über die eigene Lebenssituation führen, Geselligkeit, Lebensgeschichten erzählen oder auch gemeinsame Unternehmungen im beginnenden Frühjahr verabreden, sind Möglichkeiten, die Gruppe miteinander zu gestalten.

Andere Institutionen als Verteiler

Handzettel mit diesem Text werden an die örtliche Altenhilfe, die Bücherhalle, den Bürgerverein und an regionale und überregionale psychosoziale Einrichtungen für ältere Menschen verschickt.

Presse

Der Text erscheint in den Veranstaltungsseiten der vierteljährlich erscheinenden Selbsthilfezeitung der Kontakt- und Informationsstellen. Ebenso erhalten die Hamburger Tages- und Wochenpresse und der Hamburger Radiosender NDR Hamburg-Welle, der viel von älteren Menschen gehört wird, darüber Nachricht. Das wichtigste Pressemedium für diese Art des Angebotes ist aber das Erscheinen einer Ankündigung in der regionalen Verkaufs- und Anzeigenzeitung, dem Barmbeker Wochenblatt, das von vielen älteren Menschen gelesen wird. Nimmt diese Zeitung eine Veranstaltungsankündigung auf, hat dies immer für die Veranstaltung eine höhere TeilnehmerInnenzahl zur Folge.

Wege zur KISS-Barmbek

Den Weg zu den Gruppengründungsveranstaltungen bzw. zu den bestehenden

Selbsthilfegruppen »Begegnungen im Alter« finden interessierte ältere Menschen nach den bisherigen Erfahrungen (der Reihenfolge nach):

- über einen Artikel im Barmbeker Wochenblatt,
- durch die Vermittlung während unserer Sprechzeiten sowohl an interessierte ältere Menschen als auch an Angehörige, die sich z.B. für ihre Mutter nach solch einem Angebot erkundigen,
- durch den Besuch anderer Selbsthilfegruppen z.B. zu Trauer oder Depression,
- durch Bekannte, die die Gruppe schon besuchen,
- und durch Tagespresse und Hörfunksender.

Ablauf der Gründungsveranstaltung

Für eine Gründungsveranstaltung in der KISS-Barmbek werden für die ersten Treffen der große Gruppenraum genutzt, in dem 25-30 Personen Platz finden. Hat das Barmbeker Wochenblatt die Veranstaltung angekündigt, ist nach bisheriger Erfahrung bei der ersten Veranstaltung mit ca. zwanzig Personen zu rechnen, die sich dann bei den Folgetreffen auf ca. zehn bis zwölf Interessierte einpendeln. Ohne eine Ankündigung des Wochenblattes liegt die Zahl der Neuinteressierten lediglich bei sieben bis acht, die aber bei erfolgreicher Gruppengründung durch weitere Vermittlung auf zehn bis zwölf Teilnehmerinnen ansteigen kann.

Am Anfang einer Gründungsveranstaltung wird die Arbeit der Kontaktstellen vorgestellt und den Teilnehmer und Teilnehmerinnen über das Ziel und die bisherigen Erfahrungen der Selbsthilfegruppen »Begegnungen im Alter« berichtet. Bei einigen Gründungsveranstaltungen werden auch eine oder zwei Teilnehmerinnen aus schon bestehenden Selbsthilfegruppen hinzugebeten, damit sie von ihren eigenen Erfahrungen aus der Gruppe berichten können. Hier können dann Fragen zur Kontaktstellenarbeit und den bestehenden Gruppen gestellt werden. Die Erfahrungen der schon bestehenden Selbsthilfegruppen kann die Neuinteressierten ermutigen, auch so eine Gruppe in Eigeninitiative fortzuführen. Dann erfolgt eine Vorstellungsrunde, bei der die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gebeten werden, sich vorzustellen, und nach der Motivation und ihren Wünschen zu dieser Gruppengründung gefragt wird. Während dieser Runde wird häufig über das Alleinsein gesprochen und darüber, daß dieses Angebot als Anlaß genommen wird, den Mut und das Risiko aufzubringen, wieder mit anderen Menschen Kontakt aufzunehmen. Eine häufige Äußerung ist, daß ein solches Angebot wichtig ist und es die Möglichkeit der Information darüber gibt. »Damit haben Sie den Nerv getroffen«, »So etwas habe ich schon lange gesucht« und »Es ist gut, daß KISS so etwas für uns anbietet« waren Äußerungen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen bei oder nach Gründungsveranstaltungen.

Wer kommt zu den Gruppen?

Der kontinuierliche Besuch der Gruppen geschieht fast ausschließlich durch Frauen. Der überwiegende Teil von ihnen ist alleinlebend und ca. zwischen 55 und 75 Jahre alt. Es bestehen zum Teil gesundheitliche Einschränkungen, die

die Frauen aber in der Regel nicht davon abhalten, zu den Gruppen zu gehen und Ausflüge mitzumachen. Die Frauen standen nie bzw. stehen nicht mehr im Erwerbsleben. Die psychische Konstitution kann bestimmt sein von einer Trauerphase, Depressionen und auch von Konflikten mit bzw. wenig Kontakt zu den Kindern. Der geringere Teil der Frauen hat noch einen Partner. Von den wenigen Männern, die bei einigen Gruppengründungsveranstaltungen dabei waren, nimmt nur einer kontinuierlich an einer der bestehenden Selbsthilfegruppen teil.

Kontakte zu Professionellen zur Vorstellung des Projektes (exemplarisch)

Im Folgenden werden exemplarisch aus dem Jahr 1999 zwei Kooperationskontakte beschrieben, die der gegenseitigen Vorstellung der Arbeitsfelder und des Projektes »Begegnungen im Alter« dienten.

Abteilung Altenhilfe des regionalen Ortsamtes für die Hamburger Stadtteile Barmbek-Uhlenhorst

Ein dort arbeitender Kollege nahm Kontakt mit der Kontaktstelle in Barmbek auf, nachdem er einen Handzettel zur Ankündigung der Frühjahrsveranstaltung erhalten hatte. Es wurde ein Gespräch über die gegenseitigen Arbeitsinhalte und die Vorstellung des Projektes verabredet. Die Folge dieses Gespräches war eine Einladung in die Arbeitsgemeinschaft Altenhilfe Barmbek-Nord, die sich aus MitarbeiterInnen verschiedener psychosozialer Einrichtungen für ältere Menschen in der Region zusammensetzt, um dort über den Schwerpunkt Selbsthilfemöglichkeiten für ältere Menschen und über das Projekt zu referieren.

IKARUS, Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhe-Stand

Die Aufgabe dieser Einrichtung ist die Beratung und Weitergabe von Angeboten an ältere Menschen aus den Bereichen Kultur, Freizeit und Ehrenamt im Hamburger Raum. Nach der Vorstellung der gegenseitigen Arbeitsfelder und des Projektes folgte eine Veranstaltung in der Kontaktstelle Barmbek zum Thema »Was können wir gemeinsam unternehmen?«. Hier konnten die derzeit bestehenden Selbsthilfegruppen sich untereinander austauschen und sich durch die IKARUS-Mitarbeiterin über Gruppen- und Einzelunternehmungen informieren und beraten lassen.

Für die weitere Arbeit ist die Planung einer Fortbildungsveranstaltung für Professionelle zum Aufbau eigener Selbsthilfegruppen vorgesehen.

Gründungsversuche, aktueller Stand und lebendige Gestaltung des Gruppenlebens

Seit 1996 bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt Februar 2000 hat es sechs Gruppengründungsveranstaltungen gegeben, davon fünf in der Kontaktstelle in Barmbek und eine in der Kontaktstelle im Stadtteil Wandsbek. Zur Zeit gibt es vier bestehende Selbsthilfegruppen in der Kontaktstelle in Barmbek, für das Frühjahr 2000 ist eine Gruppengründungsveranstaltung bei den Kolleginnen in der Kontaktstelle in Wandsbek geplant.

Lebendige Gestaltung des Gruppenlebens

Gruppentreffen

Die lebendige Atmosphäre der Gruppen gestaltet sich dadurch, daß die Teilnehmer/innen bei ihren Treffen sich viel zu erzählen haben – oft ist Lachen aus dem Gruppenraum zu hören – und gemeinsam Kaffee getrunken wird, öfters mit selbstgebackenem Kuchen. Ein Teil der Gruppen machen sich Blumen geschenke zu den Geburtstagen. Aus einer Gruppe wurde berichtet, daß der Sohn einer Teilnehmerin die ganze Gruppe zu der Geburtstagsüberraschungsfeier für seine Mutter eingeladen hat. Die älteste der bestehenden Gruppen erzählte, daß sie sich zum gemeinsamen Kauf neuer Hüte in einem Hutladen in Barmbek verabredet hätten.

Während der Treffen werden die gemeinsamen Unternehmungen geplant, die dann an einem anderen Wochentag oder am Wochenende stattfinden. Die Wochenenden sind für viele Teilnehmer/innen sehr belastend: »Am Wochenende fühle ich mich besonders einsam, seitdem mein Mann verstorben ist«, »Seitdem ich am Wochenende etwas mit der Gruppe unternehme, fällt mir nicht mehr die Decke auf den Kopf.« Haben sich die Gruppenmitglieder besser kennengelernt, sind auch intensivere Gespräche über die individuellen Lebensgeschichten und/oder Krankheiten oder psychische Belastungen möglich.

Freizeitaktivitäten

Die Freizeitaktivitäten der Gruppen hat mittlerweile eine große Bandbreite: Gemeinsame Besuche von Hamburger Ausstellungen, Museen oder der Speicherstadt, Spaziergänge in großen Parks und an der Elbe, gemeinsame Theaterbesuche, Fahrten mit dem 35-DM-Ticket der Deutschen Bahn AG brachten die Gruppen auch zu Besuchen z.B. nach Lübeck, Lüneburg, an die Ostsee und nach Sylt, um nur einiges zu nennen.

Ein wichtiger Aspekt bei der Planung der Ausflüge ist das Miteinplanen von Pausen z.B. zum Kaffee trinken oder zu einem gemeinsamen Essen. Ebenfalls wichtig ist die Möglichkeit, daß Teilnehmer/innen auch mal einen Ausflug absagen dürfen. Da in der Regel sowieso nicht alle Gruppenteilnehmer/innen an jedem Ausflug mitmachen können oder wollen, wird beim nächsten Treffen darüber berichtet.

Die Selbsthilfegruppen stellen selbständig Anträge beim »Hamburger Selbsthilfegruppen-Topf«, um finanzielle Unterstützung für ärmere Gruppenmitglieder zur Teilnahme an Ausflügen zu bekommen. Die Bandbreite der selbstorganisierten Aktivitäten zeigt deutlich die Lust an der eigenen Gestaltung des Gruppenlebens.

Stabilität und Fluktuation der Gruppen

Die Gruppen, die sich bisher gegründet haben, weisen ein hohes Maß an Stabilität auf. Die am längsten bestehende Gruppe (seit 1996) wies nur in den Anfangsmonaten ein höheres Maß an Fluktuation einzelner Teilnehmerinnen auf, hatte sich dann aber auf zehn bis zwölf Mitglieder eingependelt und nahm dann auch keine Neuen mehr auf. Ähnlich ist dies bei den anderen drei beste-

henden Gruppen, wobei die Entwicklung der jüngst gegründeten Gruppe (Februar 2000) noch abzuwarten ist.

Schwierigkeiten, Widerstände und Konflikte in der Anleitungsphase und den bestehenden Gruppen

Zum einen kann sich schon während der Gründungsveranstaltung in der Anfangsrunde herausstellen, daß Interessierte andere Vorstellungen haben. Diese beziehen sich in den meisten Fällen auf die Erwartungshaltung, daß Fachkräfte die Gesprächsrunden und vor allem die Freizeitaktivitäten für sie organisieren.

Zum anderen können beim Thema Verantwortungsübernahme für die Gruppe Konflikte auftreten. Finden sich im Laufe der Anleitungsphase keine Mitglieder, die sich als Kontaktperson für die Gruppe zur Verfügung stellen und den Schlüssel zum Gruppenraum übernehmen, kann der Fortbestand einer Gruppe in Frage gestellt sein. In der ersten Phase findet sich oft eine Hauptverantwortliche, die allein diese Aufgaben übernimmt. Der Konflikt tritt auf, wenn sie diese Aufgabe abgeben will. Günstiger ist es für den Gruppenprozeß, wenn die Aufgaben untereinander aufgeteilt werden, es sei denn, eine Person möchte von sich aus diese Verantwortung über einen längeren Zeitraum tragen.

Desweiteren führte in einem Fall eine negative Äußerung eines Gruppenmitgliedes über ein nichtanwesendes Mitglied zum Ausschluß aus der Gruppe.

Rolle der Selbsthilfberaterin und spezifische Kriterien der Begleitung

Die Rolle der Selbsthilfberaterin liegt, wie oben beschrieben, in der Initiierung des Projektes, der Anleitung und Begleitung der Gruppen, Kooperationen und Fortbildungsveranstaltungen für andere Professionelle und das Anregen weiterer Gruppengründungen in anderen Hamburger Stadtteilen.

In der weiteren Begleitung der Gruppen haben sich aus den letzten vier Jahren folgende Kriterien herauskristallisiert:

- Ermutigung zur und Würdigung der Eigeninitiative der Gruppenmitglieder,
- Installierung einer Telefonkette, damit sich die Mitglieder auch außerhalb der Gruppentreffen erreichen können,
- bei unterschiedlichen Interessen z.B. in Bezug auf die Ausflugsziele mögliche Umgangsweisen dafür vorschlagen, indem sie sich z.B. in kleine Untergruppen aufteilen und sich beim Gruppentreffen von ihren verschiedenen Ausflügen erzählen bzw. deutlich zu machen, daß sie nicht alles in der Gruppe miteinander machen müssen,
- Empfehlung für einen festen Treffort,
- der freundliche und aufmerksame Kurzkontakt an der Bürotür zwischen Selbsthilfberaterinnen und Gruppenmitgliedern vor und nach den Treffen
- und bei Konflikten in der Gruppe immer wieder die Möglichkeit der Unterstützung anbieten.

Zusammenfassung

Die bisherigen Erfahrungen mit diesem Projekt haben gezeigt, daß ein solches Angebot geeignet ist für Großstädte mit Stadtteilen, die einen hohen Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung haben. Anfängliche Überlegungen zu Beginn des Projektes, ob dieses Angebot den Wunsch nach Anonymität der einzelnen Mitglieder stören würde, haben sich nicht bewahrheitet. Interne Gruppenkonflikte sollen auch dort bearbeitet und nicht nach außen getragen werden, aber die Teilnehmerinnen finden es gut in demselbem Stadtteil zu wohnen, damit kürzere Wege zu haben und gerade der Anonymität entgegenzuwirken. In wieweit eine Übertragung in ggf. modifizierter Form auf ländliche bzw. kleinstädtische Bereiche möglich ist, sollte überprüft werden.

Die Eckpfeiler des Projektes:

- KISS wird als seriöse Einrichtung erlebt, zu der die Teilnehmerinnen hingehen können und die etwas für ältere Menschen tut,
- Öffentlichkeitsarbeit im regionalen Wochenblatt wird von den älteren Menschen als gute, seriöse Information erlebt,
- der persönliche Mut und damit ein Risiko, das jede Teilnehmerin eingeht, wenn sie sich entscheidet, dieses Angebot wahrzunehmen,
- die TeilnehmerInnen müssen physisch und psychisch in der Lage sein, die Selbsthilfegruppe zu besuchen und an kleineren Ausflügen teilnehmen zu können,
- die Veränderungen der letzten Jahrzehnte in Bezug auf das Bild vom Alter: Älter werden symbolisiert nicht mehr nur Pflegebedürftigkeit, sondern eine viel breitere Spanne an eigenen, kreativen Lebensmöglichkeiten,
- die eigene Gesundheitsvorsorge ist auch für ältere Menschen in den Vordergrund gerückt,
- ältere Menschen haben die Möglichkeit, sich auch außerhalb ihrer Familien neue Gestaltungsmöglichkeiten zu schaffen.

Abschließend ist zu sagen, daß die Entwicklung eines solchen Projektes auch eine respektvollere Haltung gegenüber der Selbstbestimmung und der eigenen Gestaltungsvielfalt älterer Menschen fördert.

Susanne Lempelius ist Sozialpädagogin und Diakonin und arbeitet als Selbsthilfberaterin bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) in Hamburg-Barmbek.