

**selbsthilfegruppenjahrbuch**  
**2002**

**DAG SHG**

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2002**

### *Herausgeber:*

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

### *Redaktion:*

Anita Jakubowski, 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),  
Wilmsdorfer Straße 39, D-10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

### *Satz und Layout:*

Focus Verlag GmbH, Gießen

### *Druck:*

Fuldaer Verlagsagentur, Fulda  
ISSN 1616-0665

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:  
Barmer Ersatzkasse, Brühler Krankenkasse Solingen, Buchdrucker-Kranken-  
kasse Hannover, Deutsche Angestellten Krankenkasse, Hamburg-Münchner  
Krankenkasse, Kaufmännische Krankenkasse, Krankenkasse Eintracht  
Heusenstamm, Krankenkasse für Bau- und Holzberufe, Schwäbisch-  
Gmünder Ersatzkasse, 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).*

Heidi Kramer

## **Was bringt die Tätigkeit in einer Selbsthilfekontaktstelle für den weiteren beruflichen Weg?**

Oder:

*Wie habe ich meine beruflichen und persönlichen Erfahrungen in der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen, Initiativen und selbstorganisierte Projekte »WIESE« und dort mit vielen Menschen für meine jetzige berufliche Position als Assistenzärztin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie nutzen können?*

*Was ist geblieben, was verloren gegangen, was würde ich heute anders machen?*

Nach mehr als 5 Jahren, einer harten Gründungsphase, vielen Auseinandersetzungen und viel Freude an der Arbeit in der WIESE e.V. in Essen habe ich eine neue berufliche Perspektive und Herausforderung als Ärztin gesucht und gefunden. Vieles aus der Selbsthilfe-Unterstützung war hilfreich für meine neue Tätigkeit.

### **Kooperative Arbeitsbeziehungen**

Die Frage, wo in dieser Stadt finden sich andere Menschen, die das gleiche Problem, die gleichen Interessen und / oder gleichen Ziele haben ist in der Kontaktstellen-Arbeit häufig zu klären. Oft war Überraschung und manchmal auch Verwunderung das Resultat, wenn deutlich wurde, wer hilfreich sein konnte. Die eigenen Erwartungen wurden durch positive Überraschungen übertroffen. Nicht selten gab es mehr Kooperationswünsche als Zeitkontingente und eine Unmenge interessanter Projekte blieb in den Köpfen oder auf Papieren, ohne realisiert werden zu können. Häufig fanden sich aber in der Kontaktstellen-Arbeit auch andere, größere Institutionen, die den Bedarf, der in der Kontaktstelle aufgefallen war, decken konnten. Die Vernetzung, die fundamentale Grundlage der Arbeit in der WIESE war und ist, ist dem medizinischen System eher noch fremd.

Zusätzlich stören jetzt oft hierarchische Arbeitsbeziehungen die Kooperation, aber auch jetzt gibt es Kolleginnen, die unabhängig von Hierarchien kooperieren, nur seltener, ungeübter und viel weniger selbstverständlich und leider oft auch viel weniger verlässlich als ich es gewohnt bin. Die Zusammenarbeit mit der Jugendhilfe, die eigentlich selbstverständlich sein sollte, erlebe ich als zäh, schwierig und ungewohnt. Ein wenig so, wie zu Beginn meiner Tätigkeit in der WIESE die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Medizinerinnen und Medizinern.

### **Erfahrungswissen – Fachwissen**

In der Kontaktstellenarbeit habe ich gelernt, nicht nur in Arbeitsbeziehungen zu anderen Berufsgruppen, sondern auch im Kontakt mit den Ratsuchenden /

Klientinnen, Patientinnen partnerschaftliche Beziehungen aufzunehmen: In der Kontaktstellen-Arbeit war die Ratsuchende Expertin für ihr Problem, ihre Erkrankung. Die Aufgabe war, Handwerkszeug und Unterstützung für die Selbsthilfegruppen-Arbeit zur Verfügung zu stellen. In der Arbeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sind die Eltern die Experten und Expertinnen für die Probleme ihrer Kinder. Die Aufgabe ist, Handwerkszeug für die Bewältigung der medizinischen, familiären oder individuellen Probleme bereitzustellen. Es geht darum, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Probleme zu bewältigen, selbst Lösungen zu finden und zu helfen, den selbstgewählten Weg zu gehen. »Was könnte Ihnen nützlich sein?« »Woran würden Sie merken, daß das Problem mit der Krankheit) weg ist oder keine Einschränkung mehr für Ihr Leben bedeutet?«

### **Neues lernen – alles Gelernte anwenden**

Viel zu wissen und trotzdem immer noch dazu lernen zu dürfen, ist einer der größten Vorzüge beider Tätigkeiten.

So hatten viele Aufgaben, die in der Kontaktstelle zu erledigen waren, mit den Studieninhalten von Sozialpädagoginnen nichts, aber auch gar nichts zu tun. Ein Beispiel: Die Struktur von Krankenkassen, die für die Finanzierung der Kontaktstellen – insbesondere in Essen – sehr wichtig waren und sind, zu verstehen und die demokratischen Möglichkeiten zu nutzen, um den Entscheidungsträgern die Vorteile einer Kontaktstelle nahe zu bringen, war zu Beginn meiner Tätigkeit eine Aufgabe, die mir sehr fremd war. Nicht nur, daß mir die männlich dominierten Kommunikations- und Machtstrukturen fremd und gelegentlich auch zuwider waren, manchmal fühlte ich mich noch wie in einer anderen Welt oder zumindest wie in einer anderen »Kultur«. Ähnliche Erfahrungen mache ich auch jetzt in meinem neuen Berufsfeld, z.B. mit dem medizinischen Dienst der Krankenkassen, der nach ganz anderen Kriterien arbeitet als ich in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Das »begleitende« Medizinstudium, das ich während meiner Arbeit in der Kontaktstelle absolvierte, war bei vielen Gesprächen und Kooperationswünschen in Bezug auf medizinische Professionelle »Türöffner«, störte aber auch manchmal im Kontakt mit Ratsuchenden.

In meinem jetzigen Arbeitsbereich profitiere ich sehr von den vielen Gesprächen mit Selbsthilfegruppen-Mitgliedern und an Selbsthilfe interessierten Menschen: Ich verstehe sehr gut die Ängste bei der Mitteilung einer Diagnose, die Angst als »ver-rückt« zu gelten, die »Blamage«, es nicht alleine geschafft zu haben, die Scham, sich das »Medizinische« übersetzen zu lassen, ...

### **Lernen mit beruflichen Existenzängsten umzugehen**

Durch das ständige Damoklesschwert: Wird es meinen Arbeitsplatz im nächsten Jahr noch geben oder wird die Finanzierung zusammenbrechen, habe ich gelernt, gelassener mit Existenzängsten umzugehen und mehr Vertrauen in Entwicklungsprozesse zu bekommen. Wenn diese Arbeit gut und notwendig ist, dann wird es in dieser Stadt, in diesem Land auch Menschen geben, die sie finanziell und ideell unterstützen. Diese Ruhe und Gelassenheit, die zur

eigenen Psychohygiene in einer von einem »armen Träger« getragenen Selbsthilfekontaktstelle unerlässlich war und ist, hat mir persönlich Vertrauen in die Entwicklung und auch so etwas wie »Urvertrauen« gebracht. Wenn eine Idee (eine Stelle) vernünftig ist, wird es auch Menschen geben, die diese Idee unterstützen und für sich nutzen können.

### **Mehr Arbeit und mehr Ansprüche als zu leisten sind**

Auch hier eine verblüffende Parallele: Sowohl in der WIESE-Arbeit, wie auch jetzt als Ärztin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie übersteigt der Arbeitsumfang immer das Maß, das – auch bei etlichen (unbezahlten) Überstunden – zu leisten ist. Immer ist mehr Arbeit als Zeit, nie ist der Schreibtisch und schon gar nicht der Kopf leer und die Balance zwischen verantwortungsbewußter Arbeit und Selbstaussbeutung war und ist ausgesprochen schwierig. Wie in vielen sozialen Arbeitsbereichen entsteht immer wieder die Situation, daß ein Engagement sinnvoll und wünschenswert wäre, aber mit dem derzeitigen »Stellenschlüssel« nicht realisierbar ist. In der Kontaktstellenarbeit habe ich gelernt, mit diesem Phänomen umzugehen.

### **Frauensprache**

Die weibliche Sprach- und Schriftform ist in beiden Arbeitsbereichen schwer zu etablieren. Sowohl in der Selbsthilfe-Unterstützung als auch im Medizinsystem finden sich viele Vorbehalte gegen die »weibliche Form der deutschen Sprache«. Auch hier habe ich gelernt, meinen eigenen Weg und Stil zu finden, zu kämpfen, wenn ich mich stark genug fühle und zu überhören, wenn die Solidarität und eigene Kraft fehlt. Nicht nur deshalb ist dieser Artikel in der weiblichen Form geschrieben.

### **Problem-Orientierung statt Gesundheits-Orientierung**

In beiden Arbeitsbereichen gilt das Augenmerk (zu) oft dem Problem, der Erkrankung, der Sucht, der Schwierigkeit. Die Gedanken kreisen um das Problem, dessen Lösung oftmals zu wenig beachtet wird. Menschen werden in der Medizin und in der Selbsthilfegruppe auf ihre Schwierigkeiten »beschränkt«. Die Gesamtpersönlichkeit kommt zu kurz. »Was wäre, wenn das Problem nicht mehr da wäre?« ist eine eher ungewöhnliche Frage in der Kontaktstellen-Arbeit. Die Gruppe hat einen Sinn, der aber (leider) mit dem Problem gekoppelt ist. Vielleicht verhindern Selbsthilfegruppen auch manchmal persönliches Wachstum, weil sie häufig nur das Problem, die Erkrankung sehen und der Blick auf die Kompetenzen und Ressourcen erschwert wird.

### **Resümee**

Von der Arbeit in der Kontakt- und Beratungsstelle WIESE e.V. habe ich beruflich und persönlich sehr profitiert. Ich habe sehr viel gelernt und viele Menschen haben mir einen Einblick in ihre Lebensphilosophie, ihre Krisenbewältigung und ihre Coping-Strategien erlaubt. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken. Die Möglichkeiten durch Kooperation und Vernetzung, auch in einer Großstadt wie Essen, Dinge zu bewegen (z.B. Gesund-

heitsförderung) haben mich beeindruckt. Die, die mich noch aus beruflichen Zusammenhängen kennen, wissen, daß ich immer gerne gearbeitet habe, und das hat sich bis heute nicht geändert.

Ich habe oft und gerne neue Herausforderungen gesucht (und gefunden). Für die Selbsthilfegruppen wünsche ich mir, daß sich Selbsthilfekontaktstellen mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen auseinander setzen und den wissenschaftlichen Diskurs für die Selbsthilfe weiterhin organisieren. Ein Beispiel: Für Suchterkrankungen gibt es eine ernstzunehmende wissenschaftliche Forschung, die belegt, daß Alkoholranke »klüger trinken« können und nicht eine absolute Abstinenz zur »Heilung« erforderlich ist. Ein weiteres Beispiel: Könnten die Selbsthilfegruppen von den Erkenntnissen der gesundheitsorientierten Gesprächsführung profitieren?

Vielleicht verfalle ich aber gerade wieder in einen meiner größten Fehler: Immer etwas mehr zu wollen als möglich ist!

Heidi Kramer war Mitbegründerin und mehr als 5 Jahre Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle WIESE in Essen. Sie arbeitet heute als Ärztin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie.