

## Perspektiven der Selbsthilfeunterstützung

### Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement

Auf den ersten Blick ist Selbsthilfe ja etwas ganz anderes als bürgerschaftliches Engagement. Wenn man die Begriffe hört, wird man vermuten, dass es bei der Selbsthilfe um die eigene Person, beim bürgerschaftlichen Engagement um die anderen geht.

Der Begriff ›Selbsthilfegruppe‹ schlägt aber schon die Brücke: Selbsthilfe braucht in der Regel die Gemeinschaft, die Gruppe. Und in der Gruppe passiert genau das, was auch bürgerschaftliches Engagement auszeichnet: freiwilliges, unentgeltliches Handeln – für sich, für andere und für das Gemeinwohl. Der Übergang zwischen der bloßen Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe und der Übernahme von Verantwortung ist dabei fließend: Wer für sich selbst von der Selbsthilfe profitiert, will die eigene Kompetenz und ein gestiegenes Selbstbewusstsein an andere Betroffene weitergeben. Viele Selbsthilfegruppen beschränken ihre Arbeit dann auch nicht auf den eigenen Kreis, sondern treten an die Öffentlichkeit und vertreten ihre Interessen.

Deshalb macht es Sinn, einen engen Zusammenhang zwischen Selbsthilfe und bürgerschaftlichem Engagement herzustellen. Die Enquête-Kommission »Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements« des Deutschen Bundestags hat das genauso getan wie der Freiwilligensurvey von 1999, eine große repräsentative Studie, die unter den freiwilligen Tätigkeiten im Gesundheitsbereich auch die Mitarbeit in Selbsthilfegruppen anführt. Auch im Bundesfamilienministerium ist die Förderung der Selbsthilfe an der gleichen Stelle angesiedelt wie die Förderung bürgerschaftlichen Engagements.

### Potenzial für Selbsthilfe

Der Freiwilligensurvey hat herausgefunden, dass zwei Drittel aller Bürgerinnen und Bürger in Deutschland in Vereinen, Initiativen oder Selbsthilfegruppen aktiv mitmachen. Etwa ein Drittel der Bevölkerung oder 22 Millionen Menschen engagieren sich freiwillig: Sie übernehmen Aufgaben und Verantwortung über das bloße Mitmachen hinaus. Die Mitgliederzahl aller Selbsthilfegruppen wird auf drei Millionen Menschen geschätzt.

Das sind beeindruckende Zahlen. Sie werden noch beeindruckender, wenn man sich vor Augen führt, dass es zahlreiche Menschen gibt, die an einem Engagement interessiert sind, ohne sich aktuell zu engagieren. Auch für die Selbsthilfe gibt es ein solches Potenzial. Das ist erfreulich, aber gleichzeitig ein Anstoß, Rahmenbedingungen zu schaffen, unter denen sich noch mehr Bürgerinnen und Bürger tatsächlich freiwillig betätigen.

22 Millionen freiwillig Engagierte, 3 Millionen Selbsthilfegruppenmitglieder: Wir reden hier und heute nicht über kleine Gruppen am Rand der Gesellschaft.

Wir reden über die Mitte einer Gesellschaft, die auf gegenseitiger Hilfe und bürgerschaftlichem Engagement beruht – einer Bürgergesellschaft.

## **Bürgergesellschaft und gesellschaftlicher Zusammenhalt**

Bürgerschaftliches Engagement ist gegenüber Begriffen wie »Ehrenamt« oder »Selbsthilfe« nicht nur ein Oberbegriff. Bürgerschaftliches Engagement umfasst eine Vielzahl und Vielfalt freiwilliger Tätigkeiten und unterstreicht gleichzeitig die Bedeutung dieser Tätigkeiten für den gesellschaftlichen und politischen Zusammenhalt.

Wenn Menschen sich freiwillig engagieren, entstehen Vertrauen, Zusammenarbeit und wechselseitige Hilfe. Solidarität wird gestärkt. All dies bezeichnet die Forschung als »soziales Kapital«: Es bildet die Voraussetzung einer Gesellschaft, die sich selbst organisiert und Angelegenheiten, die alle angehen, selbst regelt, soweit es geht.

Zu diesem Zusammenhalt trägt auch die Selbsthilfe bei. Die Erfahrung, auch in schwierigen Situationen Gleichbetroffene zu finden, sich auszutauschen und gegenseitig zu helfen, vermittelt einen Zusammenhalt, der weit über das hinaus geht, was ein professionelles Sozial- und Gesundheitssystem leisten kann.

Bürgergesellschaft bedeutet gleichzeitig, dass sich Bürgerinnen und Bürger kritisch einmischen. Auch hier ist die Selbsthilfe ein gutes Beispiel: Ihre Vertreterinnen und Vertreter haben immer ihre Finger in die Wunden gelegt, haben Beteiligung eingefordert und ihre eigenen Vorstellungen in die Gestaltung des Gesundheitswesens eingebracht. Das zeichnet bürgerschaftliches Engagement aus.

## **Bereichs- und sektorübergreifende Zusammenarbeit, Bundesnetzwerk bürgerschaftliches Engagement**

Besonders wichtig ist mir noch, dass die Bürgergesellschaft nicht nur aus gemeinnützigen Organisationen, Vereinen und Verbänden besteht. Bürgergesellschaft ist mehr als der sogenannte »Dritte Sektor«. Der Staat gehört dazu, als Partner und nicht als Obrigkeit. Die Unternehmen gehören dazu – auch sie tragen Mitverantwortung für gesellschaftlichen Zusammenhalt und solidarisches Miteinander.

Gerade bei vielen Reformen kommt es auf eine Zusammenarbeit zwischen Partnern aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen an. Im Gesundheitsbereich gibt es gute Beispiele für die Zusammenarbeit von Unternehmen mit gemeinnützigen Einrichtungen und Selbsthilfegruppen, zum Beispiel bei der Betreuung kranker Kinder nach einem Krankenhausaufenthalt.

Im Anschluss an das Internationale Jahr der Freiwilligen 2001 hat sich eine bundesweite Plattform für die bereichsübergreifende Förderung bürgerschaftlichen Engagements gebildet: In diesem Bundesnetzwerk entwickeln Bund, Länder und Kommunen, gemeinnützige Einrichtungen, Unternehmen, Kirchen und Gewerkschaften gemeinsame Projekte. Das Bundesfamilienmi-

nisterium fördert die Geschäftsstelle dieses Netzwerks für die nächsten zwei Jahre. Ich bin froh, dass sich auch Selbsthilfeorganisationen dem Bundesnetzwerk angeschlossen haben – das zeigt noch einmal die enge Verbindung zwischen bürgerschaftlichem Engagement und Selbsthilfe.

## **Selbsthilfekontaktstellen als lokale Infrastruktur**

Auf lokaler Ebene haben sich Netzwerke und Infrastruktureinrichtungen schon seit längerem etabliert: Selbsthilfekontaktstellen beraten Menschen, die vor Ort an Selbsthilfemöglichkeiten interessiert sind; sie haben Kontakt zu Professionellen im Gesundheitswesen und tragen den Gedanken der Selbsthilfe in die Öffentlichkeit.

Das verbindet Selbsthilfekontaktstellen mit anderen lokalen Infrastruktureinrichtungen für bürgerschaftliches Engagement wie Freiwilligenagenturen und Seniorenbüros. Ich halte solche Infrastruktureinrichtungen für sehr, sehr wichtig: Sie schaffen einen Zugang zum Engagement, den auch diejenigen finden können, die nicht über Milieu oder Elternhaus ganz selbstverständlich in Kontakt mit bürgerschaftlichem Engagement kommen. Es gibt viele Hinweise darauf, dass immer mehr Menschen auf solche neuen Formen und Zugänge angewiesen sind und zurückgreifen.

## **Ressourcenperspektive**

Das Bundesfamilienministerium setzt daher einen Schwerpunkt bei der Förderung solcher Infrastruktureinrichtungen. Dazu zählt auch die Förderung der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen – NAKOS, die als bundesweite Kontaktstelle für den Selbsthilfebereich etabliert ist und schon seit längerem auch im Internet leistungsfähige Angebote bereithält.

Mir ist es dabei ein Anliegen, dass sich die unterschiedlichen Typen von Infrastruktureinrichtungen vernetzen und zusammenarbeiten. »Mit Profil im Netzwerk«, der Titel eines NAKOS-EXTRAS, an dem Selbsthilfekontaktstellen, Freiwilligenagenturen und Seniorenbüros zusammengewirkt haben, drückt das sehr gut aus: Selbsthilfeunterstützung ist etwas anderes als Freiwilligenberatung oder die Unterstützung des Engagements von Seniorinnen und Senioren, aber es gibt doch genug Gemeinsamkeiten, um von einem Netzwerk zu profitieren – auch auf der lokalen Ebene. Auf die Unterstützung des Bundesfamilienministeriums können NAKOS und die Selbsthilfe auch weiterhin rechnen.

## **Kompetenzerwerb und Kompetenzweitergabe**

Ich komme jetzt zur Bedeutung der Selbsthilfe als Lernort bzw. als Lernwerkstatt. Die Selbsthilfe hat ja von Anfang an eine Perspektive eingenommen, die auch für die soziale Arbeit ganz wichtig ist: Der Blick richtet sich auf die Kompetenzen und Ressourcen der Menschen, nicht auf ihre Defizite. Das heißt: Wer krank ist, wer eine Behinderung hat oder wer sozial benachteiligt ist, ver-

fügt dennoch über ein Potenzial, über Fähigkeiten, die es ihr oder ihm ermöglichen, mit der Situation kompetent umzugehen. Die Kompetenzen kranker, behinderter, benachteiligter Menschen zutage zu fördern und stark zu machen, war und ist eine der großen Leistungen der Selbsthilfebewegung – auch gegenüber dem professionellen Gesundheitssystem.

Ich glaube, dass allein die Zuschreibung, die Behauptung von Selbsthilfekompetenz, schon Kräfte frei setzt: Daran zu glauben, dass man sich selbst helfen kann, ist der erste notwendige Schritt, damit Selbsthilfe gelingt.

Diese Kraft kann man oft nicht nur aus sich allein ziehen. Deshalb ist das Gemeinschaftliche an der Selbsthilfe so wichtig: Um sich kompetent zu fühlen, braucht man die Anerkennung durch andere. In der Selbsthilfegruppe passiert das wechselseitig. »Reden hilft!« heißt ein ganz einfacher Slogan der Selbsthilfe. Man könnte ergänzen: Reden hilft demjenigen, der redet, und denjenigen, die zuhören.

Dies ist die erste Funktion der Lernwerkstatt Selbsthilfegruppe: die Kompetenzen ans Licht zu fördern, die jede und jeder mitbringt. Dabei bleibt es jedoch nicht, es kommt eine zweite Funktion hinzu: Weitere Kompetenzen werden durch Erfahrungsaustausch, gegenseitige Hilfe, die Recherche von Informationen und externe Beratung erworben und entwickelt.

Der Übergang vom Lernen zum »Lehren« von Selbsthilfekompetenz ist, wie bereits gesagt, ein fließender Übergang, der gleichzeitig von der reinen Selbsthilfe ins bürgerschaftliche Engagement *mit* anderen *für* andere führt. Es ist gleichzeitig eine Selbstermächtigung, ein Zugewinn an Souveränität: Wer an die eigenen Kompetenzen glaubt, sie weiter entwickelt und an andere weitergibt, ist – auf den Gesundheitsbereich bezogen – eine mündige Patientin oder ein mündiger Patient, der die eigenen Interessen auch in der Öffentlichkeit selbstbewusst vertreten kann.

Das eigene Wissen im Umgang mit Krankheit, Behinderung, Defiziten der Patienten ist für den Arzt genauso wichtig wie die medizinische Kehrseite. Respekt gegenüber dem anderen, Respekt gegenüber den einzelnen Patienten/innen ist die Grundvoraussetzung für einen Paradigmenwechsel im Gesundheitssystem.

Sich in der Gesellschaft zu engagieren, heißt: sich einmischen, teilhaben und teilnehmen an Entscheidungen, von denen man betroffen ist, die einem wichtig sind. Auch dies verbindet Selbsthilfe mit bürgerschaftlichem Engagement. Es gibt nicht wenig Leute, die davor zurückschrecken, weil sie sich die Kompetenz nicht zutrauen. Die Selbsthilfe zeigt, wie es gehen kann: durch Kompetenzentwicklung in der Gruppe. Selbsthilfegruppe als Lernwerkstatt, Eigenverantwortung für sich, Verantwortung für andere zu übernehmen.

Bei allem Respekt vor den so erworbenen Kompetenzen reicht die Gruppe letztlich oft nicht aus, sie stößt irgendwann an ihre Grenzen. Dann brauchen Selbsthilfegruppen Hilfe von außen, um auf Dauer Lernwerkstätten sein zu können.

In der Diskussion um die Förderung bürgerschaftlichen Engagements spielen Qualifizierung und Fortbildung eine immer größere Rolle. In der Selbsthilfe braucht man gerade bei seltenen Krankheiten medizinisches Spezialwissen:

Ich bin oft beeindruckt von Zuschriften und Broschüren, die beweisen, dass Laien zu Expert/innen ihrer eigenen Krankheit oder der Krankheit ihrer Angehörigen geworden sind. Dieses Wissen verdient Respekt und Anerkennung – gerade auch seitens der Schulmedizin.

Neben fachlichen Kenntnissen sind auch organisatorische und gruppendynamische Lernprozesse wichtig. Selbsthilfegruppe als Lernwerkstatt: Das bedeutet auch lernende Selbsthilfegruppen, die ihre eigenen Gruppenprozesse reflektieren und weiter entwickeln. Ebenso wichtig wie der Erwerb konkreter Kenntnisse ist es oft, *das Lernen selbst zu lernen*. Lernprozesse zu reflektieren und zu verbessern – das ist bestimmt die schwierigste Aufgabe der Lernwerkstatt Selbsthilfegruppe. Aber nur so kann sich die Selbsthilfe den ihr zukommenden Respekt verschaffen, der Voraussetzung für eine Anerkennungskultur ist.

Wenn das Bundesfamilienministerium die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen fördert, verfolgen wir damit auch das Ziel, solche Lernprozesse in Selbsthilfegruppen indirekt zu unterstützen. In diesem Jahr fördert das Ministerium mehrere Projekte, die den Wissenstransfer innerhalb der Selbsthilfe und zwischen Selbsthilfe und professionellen Multiplikator/innen verbessern sollen – auch dies ein Beitrag zur Anerkennungskultur.

## **Rahmenbedingungen in Organisationen**

Ein weiterer Förderschwerpunkt des Bundesfamilienministeriums im Bereich des bürgerschaftlichen Engagements sind die organisatorischen Rahmenbedingungen. Die Enquête-Kommission »Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements« hat diesen Punkt zu Recht stark betont: Ob Menschen sich gern und dauerhaft in einer Organisation engagieren, hängt sehr davon ab, ob sie dort Mitgestaltungsmöglichkeiten und Fortbildungsangebote, Erfolgchancen und ein gutes Arbeitsklima vorfinden.

Die Selbsthilfe befindet sich in dieser Diskussion in einer guten Ausgangsposition: Flache Hierarchien bieten in der Regel viele Mitgestaltungsmöglichkeiten. Der Zugang zu Selbsthilfegruppen ist einfach, niemand wird ausgeschlossen. Dass Selbsthilfegruppen so viel Zuspruch finden, hat sicherlich mit diesen günstigen Bedingungen zu tun.

In dieser Situation besteht die organisatorische Herausforderung, denke ich, eher darin, Kontinuität und Verbindlichkeit zu sichern. In vielen kleinen, informellen Initiativen sind es Einzelpersonen, die die Gruppe zusammenhalten – und sich selbst manchmal damit überfordern. Hier ist die Unterstützung durch die DAG SHG, die NAKOS und die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen besonders wichtig – um dem hohen Interesse der Menschen an Selbsthilfe gerecht zu werden, braucht es einen organisatorischen Rahmen mit einer gewissen Professionalität. Auch dies gehört zum Lernort Selbsthilfegruppe: Nicht ganz auf sich allein gestellt zu sein, wenn die eigene Kompetenz, das freiwillige Zeitbudget nicht mehr ausreicht.

## **Beiträge der Selbsthilfe zum Gesundheitssystem**

Dass die Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag zum Gesundheitswesen leistet, brauche ich in diesem Kreis nicht mehr besonders zu betonen. Die »vierte Säule« des Gesundheitswesens hat sich mittlerweile etabliert, auch wenn sich manche Krankenkassen noch schwer damit tun, die finanzielle Unterstützung zu leisten, die ihnen das SGB V vorschreibt. Immerhin zeigen die Regelungen im SGB V und auch im SGB IX, dass der Gesetzgeber die Bedeutung und die Leistungen der Selbsthilfe anerkennt und unterstützt.

Aus der Perspektive bürgerschaftlichen Engagements gesehen, trägt die Selbsthilfe auch dazu bei, das Gesundheitswesen stärker in die Bürgergesellschaft hinein zu öffnen. Mündige Patientinnen und Patienten fordern Aufklärung und nehmen Einfluss auf Behandlungsmethoden. Ich bin davon überzeugt, dass die Qualität der Gesundheitsversorgung mit diesem zivilgesellschaftlichen Moment nur gewinnen kann.

## **Familienselbsthilfe und Familie als Lernort**

Die Bedeutung der Selbsthilfe beschränkt sich aber keineswegs auf den Gesundheitsbereich. Selbsthilfe funktioniert überall dort, wo Probleme gemeinschaftlich angegangen werden können. Das schließt professionelle oder staatliche Unterstützung nicht aus, öffnet aber einen Raum für Eigeninitiative, Selbstgestaltung und die Kompetenzen, über die ich schon gesprochen habe. Neben der gesundheitlichen Selbsthilfe kann also auch die soziale Selbsthilfe einen wichtigen Beitrag zur Bürgergesellschaft und zum Umbau des Sozialstaats leisten.

Ich will das an einem Bereich noch ein wenig verdeutlichen, der für das Bundesfamilienministerium besonders wichtig ist: die Familienpolitik. Familien, so hat es die Ministerin, Renate Schmidt, auf dem Deutschen Fürsorgetag ausgedrückt, sind die »soziale Mitte unserer Gesellschaft«. Familie findet sich überall dort, wo mehrere Generationen – Eltern, Großeltern, Kinder – füreinander sorgen, füreinander Verantwortung übernehmen, Zuwendung geben und empfangen. Stärken wir die Familien, können wir gesellschaftliche Veränderungen besser bewältigen.

Familien brauchen staatliche Unterstützung – dazu hat das Bundesfamilienministerium einige Projekte und Maßnahmen auf den Weg gebracht: vom Ausbau der Kinderbetreuung bis zu den lokalen Bündnissen für Familie. Ich bin davon überzeugt, dass auch die Familienselbsthilfe hier wichtige Beiträge leisten kann.

Schon die einzelne Familie ist ja eine Art Lernwerkstatt: Für den Erwerb sozialer Kompetenzen und erste Erfahrungen mit freiwilligem Engagement ist sie unverzichtbar. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Elterninitiativen oder Mütterzentren trägt dazu bei, diese Familienkompetenzen weiter zu stärken – das zeigt eine Evaluation der Familienselbsthilfe durch das Deutsche Jugendinstitut (DJI).

Die Familienselbsthilfe steht in der Selbsthilfelandchaft nach meiner Einschätzung bisher eher am Rand. Vielleicht liegt das daran, dass die soziale Selbsthilfe weniger etabliert ist als die Gruppen im Gesundheitsbereich. Vielleicht liegt es auch daran, dass wir mit Familie immer noch die Kleinfamilie verbinden, die im Privaten sich selbst genügt.

Das wäre ein falsches Bild. Eine Mutter, die die Unterstützung einer Elterninitiative in Anspruch nimmt, ist keine schlechte Mutter. Und bei Vätern, die sich in der Familienselbsthilfe engagieren, wird der Zuwachs an Familienkompetenz besonders deutlich – auch das hat die genannte Studie des DJI herausgefunden. Lernwerkstatt Selbsthilfegruppe, einmal mehr.

Viele Kompetenzen lassen sich aus der Selbsthilfe auf den Beruf übertragen: Ein Projektteam in einem Unternehmen zusammenzuhalten, erfordert in vielen Fällen genau die Fertigkeiten, die auch in einer Selbsthilfegruppe für Motivation und Kontinuität sorgen. Das gilt auch für Familienkompetenz. Wer eine Familie organisieren kann, ist für Zeitmanagement und Leitungsaufgaben gut gerüstet. Damit sich Familienkompetenzen beruflich wirklich verwerten lassen, müssen sie allerdings erst noch die gesellschaftliche Anerkennung finden, die sie verdienen.

## **Betreuung**

Die Leistung von Mütterzentren und Elterninitiativen geht aber über die Vermittlung von Kompetenzen hinaus. Schon jetzt trägt die Familienselbsthilfe nicht wenig zur Kinderbetreuung bei. Gute Betreuungsangebote wiederum verbessern die Balance von Familie und Beruf und ermöglichen es gerade Frauen, auch ein Engagement besser mit Familie und Beruf zu verbinden.

Ein flexibles, leistungsfähiges Betreuungsangebot wird sicherlich in einem Mix aus privater Eigeninitiative, betrieblichen und öffentlichen Angeboten bestehen. In dieser Situation sehe ich auch eine Chance für die Selbsthilfe.

Für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft ist die Familienpolitik ebenso wichtig wie die Gesundheitsversorgung. In beiden Bereichen werden wir die anstehenden Herausforderungen nur dann bewältigen, wenn wir eine zivilgesellschaftliche Politik betreiben, das heißt, eine Politik, die bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe einbezieht und beteiligt.

## **Lernprozesse in der Selbsthilfe**

Nun aber zurück zur Lernwerkstatt Selbsthilfegruppe. Ich komme zum Schluss und fasse zusammen.

Mit meinem Beitrag möchte ich deutlich machen, dass in der Selbsthilfe ganz unterschiedliche Lernprozesse stattfinden:

Auf der *individuellen, persönlichen Ebene* geht es um die Entfaltung und Weiterentwicklung von Kompetenzen: Kenntnisse über die eigene Krankheit und den Umgang damit, Kenntnisse über Gruppendynamik und Öffentlichkeitsarbeit. Und dieses Wissen, diese Kompetenzen sollten wir ernstnehmen und respektieren.

Was die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe als Einzelpersonen lernen, kommt wiederum der *ganzen Gruppe* zugute. Man spricht heute viel vom »Organisationslernen« – auch in Selbsthilfegruppen werden solche Kompetenzen erworben. Sie stabilisieren die Gruppe, helfen bei Konflikten und bei der Weiterentwicklung. Selbsthilfekontaktstellen können durch Fortbildungs- und Beratungsangebote gerade auf dieser Ebene wichtige Hilfestellungen geben. Und schließlich kann die Selbsthilfe als Teil der Bürgergesellschaft etwas dazu beitragen, dass die ganze Gesellschaft lernt. Die Herausforderungen, vor denen wir stehen – ich habe Familie und Gesundheit als Beispiele genannt –, lassen sich nur bewältigen, wenn wir bereit sind zu lernen, gemeinsam zu lernen. Insofern ist die Lernwerkstatt Selbsthilfegruppe auch ein Teil der Lernwerkstatt Bürgergesellschaft.

Dr. Martin Schenkel ist Leiter des Referates Bürgerschaftliches Engagement, Freiwilligenprogramme, Freiwilligengesetz im Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Dieser Beitrag ist die redaktionell leicht bearbeitete Fassung seines Vortrages im Rahmen der Jahrestagung 2003 »Lernwerkstatt Selbsthilfegruppe« der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) in Schwerin vom 23.-25.6.2003.