

Selbsthilfe ist Hilfe für sich und für andere

Bürgerschaftliches Engagement von Selbsthilfegruppen in der Region Hannover

Eine Gruppe Männer und Frauen, die im Kreis auf Stühlen sitzen, ihre eigenen Sorgen, ihre Süchte, ihre Situation offenbaren und den anderen zuhören, ihnen Rat geben, Mut machen – das ist die gängige Vorstellung von Selbsthilfegruppen. Und diese Vorstellung ist oft richtig. Selbsthilfegruppen werden gegründet, weil Menschen etwas für sich tun möchten, ihre Krankheit oder ihr Problem besser in den Griff bekommen wollen. Viele Gruppen sind aber mehr als ein Gesprächskreis. Gerade wenn sie länger bestehen, engagieren sich ihre Mitglieder für andere, die nicht an der Gruppe teilnehmen. Sie sind bürgerschaftlich engagiert. Diese Aktivitäten der Selbsthilfe sind ein Teil des freiwilligen Engagements, das als ‚Bürgerschaftliches Engagement‘ bezeichnet wird.

In der Regel ist nicht bekannt, in welchem Ausmaß sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Selbsthilfegruppen für andere einsetzen. Aber häufig muss sich die Selbsthilfe mit Bewertungen auseinandersetzen: Selbsthilfegruppenmitglieder täten nur etwas für sich und nicht für andere. Oder: Selbsthilfe finde nur innerhalb einer begrenzten Gruppe statt und diene daher nicht der Allgemeinheit. Die Einordnung der Selbsthilfe in die Bereiche Ehrenamt oder bürgerschaftliches Engagement ist auch auf der Ebene der fachlichen Diskussionen eine – wenn auch theoretische – Fragestellung, auf die es viele Antworten gibt.

Was geschieht tatsächlich in der Selbsthilfe? – Eine Befragung

Als Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich wissen wir, dass das Engagement für andere eine größere Rolle in der Selbsthilfegruppenarbeit spielt als vielfach angenommen. Wir wollten daher dokumentieren, was Menschen in der Selbsthilfe für einander und für andere tun und wie viel Zeit sie dafür aufwenden. Um die eigenen Mutmaßungen durch konkrete Zahlen zu ersetzen, haben wir die 605 Selbsthilfegruppen in der Region Hannover anhand eines schriftlichen Fragebogens befragt. Die Gruppen sollten Angaben zur Art und zum Umfang ihrer Aktivitäten im Zeitraum eines Jahres, von Oktober 2008 bis September 2009, machen. Der Fragebogen erfasste zunächst die Gruppentreffen, um einen Eindruck von den Kernaktivitäten der Gruppen zu vermitteln. Zusätzlich wurden eine Reihe möglicher Aktivitäten erfragt, die über die reinen Gruppentreffen hinausgehen und nach ‚außen‘ gerichtet sind, also an Betroffene, die nicht Mitglieder der Selbsthilfegruppe sind, aber auch an Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitswesen und an die allgemeine Öffentlichkeit.

Um abschätzen zu können, ob die Gruppe der Antwortenden einen repräsentativen Querschnitt der hannoverschen Selbsthilfegruppen darstellt, wurde die Befragung nicht anonymisiert.

135 der 605 Selbsthilfegruppen haben zu ihrem Engagement Auskunft gegeben, das ist eine Rücklaufquote von 22 Prozent. Davon waren 91 Gruppen direkt aus der Landeshauptstadt Hannover und 44 Gruppen aus den anderen 20 Städten und Gemeinden der Region.

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Umfrage sowohl unter dem Aspekt der gegenseitigen Hilfe innerhalb einer Selbsthilfegruppe als auch unter dem der Aktivitäten nach außen – dem klassischen ehrenamtlichen Engagement – dargestellt. Die angegebenen Zahlen beziehen sich immer auf die 135 Selbsthilfegruppen, die den Fragebogen beantwortet haben.

Kernaktivitäten der Selbsthilfegruppen

Gleich wer sich in Selbsthilfegruppen zusammenfindet: die Mitglieder wollen zunächst etwas für sich selbst tun. In erster Linie findet diese gegenseitige Unterstützung bei den regelmäßigen Treffen der Gruppen statt. Sich mit anderen Menschen auszutauschen, die die gleiche Krankheit oder das gleiche Problem haben, ist der Kern der Selbsthilfearbeit. Durch die gemeinsame Bewältigung, den Austausch, die gegenseitige Information und Beratung sowie gemeinsame Aktivitäten ist allen geholfen, die sich an einer Selbsthilfegruppe beteiligen. Dabei finden neben den regelmäßigen Treffen auch Aktivitäten statt, die der weitergehenden Information oder der zusätzlichen Bearbeitung spezieller Themen dienen. Zu nennen wären beispielsweise Besuche von Krankenhäusern oder Rehabilitationskliniken, um sich dort über die Ausstattung und über Behandlungskonzepte zu informieren oder die Durchführung spezieller Gruppentreffen, auf denen Fachleute Vorträge halten und die anderen Interessierten offen stehen. Ein weiteres Beispiel: Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Angstselbsthilfegruppe treffen sich abseits des Gesprächskreises, um gemeinsam die Situationen zu bewältigen, die die Ängste auslösen, zum Beispiel U-Bahn-Fahren oder einen Fahrstuhl benutzen. Manche Gruppen unternehmen gelegentlich gemeinsame Freizeitaktivitäten. Diese vertiefen das gegenseitige Vertrauen und das Wissen über die Lebenssituationen der anderen Mitglieder und führen zu einem besseren Verständnis. Dadurch können Hilfestellungen bei den Gruppentreffen zielgenauer und besser auf die Situation des Einzelnen angepasst werden.

Um diesen Teil des freiwilligen Engagements in der Selbsthilfe zu erfassen, haben wir die Selbsthilfegruppen nach der Häufigkeit ihrer Treffen befragt:

Die 135 Gruppen sind innerhalb eines Jahres zu insgesamt 3.213 Gruppentreffen zusammengekommen. Im Schnitt traf sich jede Gruppe 24mal im Jahr. Geht man von zwei Stunden pro Gruppentreffen aus, dann sind das 48 Stunden pro Gruppe und Jahr, in denen sich Menschen gegenseitig bei der Bewältigung von Problemen und Erkrankungen helfen.

Selbsthilfeaktivitäten als freiwilliges Engagement für andere

Während der Gruppentreffen tauschen sich die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe über ihre Erfahrungen aus. Sie hören von anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, wie diese die Schwierigkeiten mit der eigenen Krankheit oder dem eigenen Problem bewältigen. Sie können von den Erfahrungen der anderen lernen. Viele Gruppenmitglieder informieren sich ausführlich über ihre Krankheit oder ihre Behinderung, sie fragen ihren Physiotherapeuten oder ihre Ärztin, lesen Zeitschriften und Bücher zum Thema und suchen im Internet nach neuen Informationen. Nach und nach werden sie zu Experten in eigener Sache. Als solche wollen sie auch Betroffenen helfen, die nicht zu ihrer Selbsthilfegruppe gehören.

Die freiwilligen Aktivitäten, die Selbsthilfegruppen über die reinen Gruppentreffen hinaus leisten, wurden in der Umfrage anhand dreier Bereiche erfragt: Beratung, Öffentlichkeitsarbeit und Vertretung in Gremien.

Beratung

90 Gruppen (67 %) – also zwei Drittel – bieten telefonische Beratung an. Im Schnitt hat jede dieser Selbsthilfegruppen 2,9 Stunden pro Woche telefonisch beraten – 151 Stunden pro Gruppe und Jahr. Einzelne Gruppen haben angegeben, sogar zehn Stunden und mehr pro Woche telefonisch andere Betroffene zu informieren und zu unterstützen.

17 Selbsthilfegruppen (13 %) bieten auch Online-Beratung an. Durchschnittlich 43 Stunden hat jede von ihnen im Befragungszeitraum für diesen Bereich aufgewendet.

28 Selbsthilfegruppen (21 %) bieten sogar direkt in Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken Besuchsdienste und Gespräche an, um Patientinnen und Patienten mit einer neu gestellten Diagnose zu unterstützen. Zum Beispiel besuchen Aktive aus Suchtgruppen andere Abhängige auf Entgiftungsstationen.

Öffentlichkeitsarbeit

Innerhalb der zwölf erfassten Monate organisierten 41 der Selbsthilfegruppen (30 %) 111 öffentliche Veranstaltungen. Für die Vorbereitung und Durchführung ihrer Veranstaltungen benötigten sie insgesamt 2.108 Stunden – das sind durchschnittlich 51 Stunden pro veranstaltender Gruppe und Jahr. Jede Veranstaltung schlägt also durchschnittlich mit 19 Stunden Arbeitszeit für eine Selbsthilfegruppe zu Buche.

Neben der Organisation dieser Veranstaltungen beteiligten sich die Ehrenamtlichen aus den Selbsthilfegruppen auch an Aktionen unterschiedlicher Veranstalter. Zu nennen wären etwa die jährlichen drei Selbsthilfetage in der Region Hannover, Gesundheitsmessen oder auch Gesundheitstage von Behörden. Die Selbsthilfegruppen aus unserer Erhebung beteiligten sich innerhalb eines Jahres an insgesamt 164 Veranstaltungen anderer Institutionen.

45 Selbsthilfegruppen (33 %) haben eine eigene Website und bieten auf diese Weise Informationen im Internet an. Insgesamt wandten diese Gruppen 1.769 Stunden pro Jahr auf, um die Inhalte dieser Seiten auf dem Laufenden zu halten – 40 Stunden Arbeitszeit pro Gruppe und Jahr.

Das Informationsangebot der Selbsthilfe richtete sich aber nicht nur an andere Betroffene, sondern auch an Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Beispiele hierfür sind die Aus- und Weiterbildungen von Pflegekräften und anderen Berufsgruppen oder die Mitwirkung an Fachtagungen. Darüber hinaus beteiligten sich Selbsthilfegruppen auch an speziellen Projekten an Schulen. Im Zeitraum unserer Erhebung hielten 35 Selbsthilfegruppen (26 %) insgesamt 131 Vorträge mit einem Zeitaufwand von 657 Stunden – 19 Stunden pro Gruppe und Jahr. Neun Gruppen haben in allgemeinbildenden Schulen insgesamt 35 Unterrichtseinheiten mitgestaltet und dafür 147 Stunden aufgewandt.

Vereinzelt wenden Mitglieder aus Selbsthilfegruppen auch viel Zeit für Filmaufnahmen für Fernsehdokumentationen oder Radio- und Zeitungsinterviews auf. Mit dieser Form der Öffentlichkeitsarbeit helfen sie, über einzelne Themen aufzuklären und auf tabuisierte Krankheiten und Probleme aufmerksam zu machen.

Gremienarbeit

Die Mitarbeit in verschiedenen Gremien ist in den letzten Jahren zu einem immer stärker nachgefragten Feld der Selbsthilfeaktivitäten geworden. Als Expertinnen und Experten in eigener Sache ist die Meinung von Betroffenen zunehmend gefragt. Für die Selbsthilfevertreter ist dies eine Chance, ihre Belange und Sichtweisen in fachliche Diskussionen und gar Entscheidungsgremien einzubringen. Betroffene erhalten eine Stimme. Umgekehrt profitieren die Gremien vom Erfahrungswissen der Betroffenen. Angebote und Maßnahmen des Gesundheits- und Sozialbereiches können so weitaus zielgenauer an tatsächlichen Bedarfen ausgerichtet werden.

77 Gruppen (57 %) waren in Netzwerken und Gremien aktiv. 1.808 Stunden waren die Selbsthilfegruppen im Befragungszeitraum auf diese Weise bürgerschaftlich engagiert – pro Gruppe 13 Stunden. Sie brachten ihr Wissen in verschiedenste Gremien ein, beispielsweise in ärztliche Qualitätszirkel, in Sitzungen der Runden Tischen zur Hospizarbeit oder Psychoonkologie, im Bündnis gegen Depressionen, in die Ethikkommission der Medizinischen Hochschule Hannover oder auch in die Gremien, die die Zulassung niedergelassener Ärzte vornehmen.

Umfang des freiwilligen Engagements und der Gruppenarbeit in der Region Hannover – eine vorsichtige Schätzung

Es gibt natürlich große Unterschiede im zeitlichen Umfang des Engagements einzelner Selbsthilfegruppen. Während viele Gruppen ein oder zwei Stunden pro Woche telefonisch beraten und sich an einer Veranstaltung im Jahr betei-

ligen, gibt es andere, die deutlich mehr Zeit in nach außen gerichtete Aktivitäten stecken. Eine Gruppe leistete allein 200 Stunden Online-Beratung im Befragungszeitraum, andere stellten gleich ein Dutzend Veranstaltungen auf die Beine oder beteiligten sich an Veranstaltungen anderer.

Aufgrund des eingangs erwähnten Verzichts auf Anonymisierung der Gruppen waren wir in der Lage, die antwortenden Selbsthilfegruppen als einen repräsentativen Durchschnitt hinsichtlich der Aktivitäten nach ‚innen‘ und ‚außen‘ einzuschätzen. Die Antworten sind unserer Einschätzung nach somit auch aussagekräftig für die Gesamtzahl der Gruppen in der Region Hannover. Wir haben uns daher erlaubt, die Befragungsergebnisse auf alle 605 Selbsthilfegruppen hochzurechnen, die zum Zeitpunkt der Befragung bei der KIBIS registriert waren. Das Ergebnis: In 14.399 regelmäßigen Treffen unterstützten sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppen untereinander – durchschnittlich 24 Treffen pro Gruppe und Jahr. Zusätzlich engagierten sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppen ganze 108.631 Stunden außerhalb der Gruppentreffen, das sind durchschnittlich rund 180 Stunden für jede einzelne Gruppe. Sie standen in dieser Zeit für Information und Beratung zur Verfügung, hielten Vorträge, richteten Veranstaltungen aus, gestalteten Unterrichtseinheiten für Schulen und leisteten Gremienarbeit. All dies kam anderen Betroffenen, Fachleuten des Sozial- und Gesundheitswesens und der allgemeinen Öffentlichkeit zugute.

Die Befragung der Selbsthilfegruppen in der Region Hannover bestätigte eindrucksvoll mit konkreten Zahlen: In Selbsthilfegruppen wird nicht nur ‚nebenbei‘ ein bisschen freiwilliges Engagement geleistet. Das freiwillige Engagement macht einen beträchtlichen Teil der Selbsthilfearbeit aus, sowohl innerhalb der Gruppen, in denen sich die Betroffenen gegenseitig unterstützen, als auch darüber hinaus durch vielfältige regelmäßige Aktivitäten und zusätzliche Projekte.

Rita Hagemann ist Diplom-Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, Referentin für Gesundheitsförderung, Supervisorin und seit 14 Jahren Leiterin der KIBIS.

Christiane Lackemann ist Diplom-Pädagogin und seit sieben Jahren Mitarbeiterin der KIBIS.

Niclas Beier ist Diplom-Sozialarbeiter/Sozialpädagoge. Er war von 2003 bis 2005 in der KIBIS Hannover und von 2005 bis 2009 in der Stabstelle Patientenorientierung der Kassennärztlichen Vereinigung Niedersachsen tätig.

Die Broschüre „Wir tun was für uns. Und für andere“ kann bei der KIBIS Hannover, Gartenstraße 18, 30161 Hannover, Tel: 05 11 / 66 65 67, E-Mail: info@kibis-hannover.de angefordert werden. Auf der Homepage www.kibis-hannover.de steht auch ein Download zur Verfügung.