

Katrin Berger, Bettina Brandt, Sabine Campe, Silke Gdanitz, Petra Mohr, Andrea Pohlenga, Rebecca Pohlmann und Michaela Welzel

Wir halten Kontakt! Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen gehen neue Wege in der Pandemie

Als in Deutschland im März 2020 aufgrund der Corona-Pandemie das Leben in fast allen gesellschaftlichen Bereichen runtergefahren wurde, hatte das dramatische Folgen für die Selbsthilfe. In diesem Artikel berichten Mitarbeiter*innen aus fünf niedersächsischen Selbsthilfekontaktstellen über ihre Ideen und Erfahrungen, unter den schwierigen Bedingungen den Kontakt zu den Menschen in der Selbsthilfe nicht zu verlieren, Menschen in ihren Nöten aufzufangen und das Herzstück der Selbsthilfe, den Austausch untereinander, zu ermöglichen.

Katrin Berger

Der Kraftbrief: Gemeinsam durch die Zeit Trotz Abstand – wir bleiben vereint

Mit Beginn der Pandemie im März 2020 erteilte uns und allen Selbsthilfegruppen im Emsland plötzlich die Information, dass sich Selbsthilfegruppen nicht mehr treffen durften. Die Nutzung des Mediums der Videokonferenzen war uns in der Selbsthilfearbeit bis dahin noch weitgehend fremd, jedoch war uns klar, dass der sonst so lebendige und aktive Austausch mit unseren rund 200 Selbsthilfegruppen bestehen bleiben musste. Auch im Social-Distancing-Modus wollten wir in Verbindung bleiben und gemeinsam mit allen Gruppen positiv und voller Hoffnung auf ein baldiges Wiedersehen durch diese Zeit gehen.

Somit war die Idee des *Kraftbriefes* geboren: eine kleine, bunte Broschüre mit unterhaltsamen Texten, Abbildungen und Fotos. Neben heiteren Geschichten und Gedichten, die den Leser*innen ein Lächeln ins Gesicht zaubern sollten, gab es Anregungen und Ideen für mehr Abwechslung im Pandemie-Alltag, zum Beispiel Rezepte oder Bastelanleitungen. Das Motto der Kraftbriefe lautete „Gemeinsam durch die Zeit. Trotz Abstand – wir bleiben vereint“.

Neben mutmachenden Inhalten umfassten die Kraftbriefe auch eine Auflistung wichtiger regionaler und überregionaler Anlaufstellen und Sorgentelefone in Krisensituationen sowie Hinweise auf Informationsmöglichkeiten rund um das Thema Corona.

Die Themen und Inhalte wurden im Wesentlichen vom gesamten Selbsthilfekontaktstellen-Team gemeinsam gestaltet. Aber auch die Mitglieder der Selbsthilfegruppen waren aufgerufen, sich zu beteiligen. Aus ihren Reihen gab es immer wieder sehr berührende Texte zu lesen.

Der Kraftbrief erschien alle 14 Tage und wurde per E-Mail oder Briefpost an die Selbsthilfegruppen versandt und auf unserer Website veröffentlicht. Zudem gingen sie an den Fenstern der drei Standorte der Selbsthilfekontaktstelle aus, sodass auch vorübergehende Passanten mitunter stehenblieben und sich an den Texten erfreuten. Aus Reihen der Selbsthilfeaktiven berichteten uns viele, *wie sehr ihnen unser Kraftbrief wirklich auch Ablenkung, Hoffnung und Kraft in der ersten, unsicheren Zeit der Pandemie gegeben hat.*

Inzwischen ist der Kraftbrief eingestellt. Viele Gruppen berichten, dass sie trotz der schwierigen Zeit inzwischen gut miteinander vernetzt seien, zum Beispiel über Telefonketten. Der Kontakt zwischen der Selbsthilfekontaktstelle und den Gruppen läuft inzwischen nicht mehr nur per Telefon, E-Mail oder Post, sondern auch per Videokonferenz.

Katrin Berger arbeitet in der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Emsland (KoBS). Neben dem Hauptstandort Meppen hat die Kontaktstelle auch Zweigstellen in Lingen und Papenburg. Die Kraftbriefe sind unter www.selbsthilfe-emsland.de veröffentlicht.

Bettina Brandt, Sabine Campe und Rebecca Pohlmann

„Das ist nichts für mich, aber schön, dass Sie es anbieten“ – Unser Weg zum virtuellen Kaffeeklatsch

Zu Beginn des Jahres 2020 konnte die Arbeit der Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Gifhorn noch wie gewohnt stattfinden. Ab Mitte März trat dann der Corona-Lockdown in Kraft. Nach einem ersten Schock stellte sich für uns die Frage, wie wir unsere Arbeit fortführen können. Wie andere Kontaktstellen erstellten wir Listen mit Kontakten zu Hilfsangeboten, telefonierten mit Gruppenleitenden, schrieben viele E-Mails und Briefe. Aber natürlich fehlte vieles, insbesondere der gemeinsame Austausch bei unserem „analogen“ *Selbsthilfekaffeeklatsch*.

Seit 2017 bieten wir etwa alle vier Wochen dieses offene Treffen in der Kontaktstelle an. Das Angebot ist bewusst niedrigschwellig gestaltet. Leiter*innen und Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen können zum Termin ohne Anmeldung in der Kontaktstelle vorbeikommen. Wir bewirten mit Kaffee, Tee, Plätzchen und setzen uns gemütlich zusammen. Das Thema des Gesprächs ist völlig offen. Die Tasse Kaffee fungiert dabei als Eisbrecher. Häufig ergibt sich eine Mischung zwischen Smalltalk und Neuigkeiten aus den Gruppen und der Kontaktstelle. Oft kommt es zu einem regen Austausch unter den Gruppenvertreter*innen, und wir als Kontaktstellenmitarbeitende erfahren viel über die Arbeit in den Gruppen. Die Anzahl der Teilnehmenden schwankte bislang zwischen null und acht Gästen. Trotzdem hat sich der Selbsthilfekaffeeklatsch als gute Ergänzung zu den Gesamttreffen etabliert. Um mit zu betreuenden Kindern, wechselnden Arbeitszeiten und eingeschränkten Homeoffice-Möglichkeiten im Team unter Corona-Bedingungen arbeitsfähig zu bleiben, suchten wir nach schnellen und sicheren, aber auch pragmatischen Lösungen. So lasen wir viel auf der Internetseite der NAKOS über Online-Treffen und

probierten einfach mal Jitsi für uns aus. In unserem kleinen Team funktionierte der virtuelle Austausch sehr gut. Daher beschlossen wir, den Selbsthilfekaffeeklatsch auf diese Weise anzubieten. Im April 2020 fanden wir zwei Gruppenvertretende, die es mit uns ausprobierten. Die Teilnehmenden waren technisch fit und es kam ein netter Austausch zustande. Wir boten weitere Termine an, aber es meldeten sich keine anderen Gruppen. Teilweise hatten die Gruppenvertreter*innen Bedenken oder einfach nicht die technischen Möglichkeiten. Der Landkreis Gifhorn ist ländlich geprägt, mit einer hohen Altersstruktur und auch nicht jeder kleine Ort verfügt über gute Internetverbindungen. Deshalb begannen wir den monatlich stattfindenden Selbsthilfekaffeeklatsch zusätzlich als Telefonkonferenz anzubieten und konnten somit für eine Weile mehr Gruppenvertretende erreichen. Im Rahmen der Videokonferenzen und bei einzelnen Anfragen probierten wir unterschiedliche Tools aus, um die Selbsthilfegruppen darin zu unterstützen, diese Möglichkeiten kennenzulernen und für sich zu nutzen.

Mit zunehmenden Lockerungen im Sommer sank das Interesse an virtuellen Angeboten wieder. Der Selbsthilfekaffeeklatsch konnte mit Anmeldung, Lüften und Abstand angeboten werden, aber es fehlte die lockere Atmosphäre. Im Herbst wurde die Situation wegen steigender Infektionszahlen erneut schwieriger. Wir recherchierten daher weiterhin nach guten und sicheren Meeting-Tools und erarbeiteten Anleitungen für die verschiedenen Videokonferenzmöglichkeiten, nahmen selbst an unterschiedlichen Fortbildungen teil und boten den Gruppen professionelle Fortbildungen zu Videokonferenz-Tools an. Auf das Angebot unseres monatlichen virtuellen Selbsthilfekaffeeklatsches machten wir in unseren E-Mails und Rundschreiben aufmerksam. Häufig hörten wir am Telefon den Satz: „Das ist nichts für mich, aber ich finde es toll, was die Kontaktstelle alles anbietet.“ Manchmal frustrierte uns die geringe Nachfrage. Wir probierten unterschiedliche Zeiten und unterschiedliche Themen. Immer mal wieder kamen im kleinen Rahmen gute Gespräche zwischen den Gruppenleitenden zustande und einzelne Gruppen begannen, Videokonferenzen auch für ihre Gruppentreffen zu nutzen. Inzwischen kommen vermehrt Gruppenvertreter*innen und -mitglieder, die sich lange nicht an virtuelle Angebote herantrauten, auf uns zu und stellen Fragen dazu oder nutzen die Möglichkeit, sich telefonisch an den Online-Treffen zu beteiligen.

Neben dem monatlichen Kaffeeklatsch und einem virtuellen Gesamttreffen im Februar starteten wir eine Online-Gruppe für pflegende Angehörige. Es dauerte eine ganze Weile, bis wir drei Teilnehmende zusammenhatten, aber inzwischen hat sich das Angebot etabliert und wir erhalten Anfragen von weiteren Interessent*innen.

Wir werden unsere virtuellen Angebote weiterhin anbieten, auch wenn wir uns sehr darauf freuen, wieder persönliche Gespräche führen zu können. Vielleicht probieren wir es zunächst als Hybridvariante aus.

Rebecca Pohlmann leitet seit 2016 die Selbsthilfekontaktstelle des AWO Kreisverbandes Gifhorn. Unterstützt wird sie von Bettina Brandt (Verwaltungskraft) und seit 2018 von Sabine Campe (B. SC. Pflegewissenschaften), die in der Kontaktstelle als Koordinatorin arbeitet und den Schwerpunkt Pflegende Angehörige übernommen hat.

Der große Selbsthilfetag in Hannover – 2020 ganz anders: virtuell

Der jährlich im Mai stattfindende Selbsthilfetag der KIBIS Hannover mitten in der Innenstadt am Kröpcke ist seit 35 Jahren eine feste Institution im Kalender der Stadt und Region Hannover. Auch für 2020 hatten wir unsere große Veranstaltung geplant, und zwar, wie so viele andere auch, ganz normal. 79 Gruppen hatten sich angemeldet. Anfang März mussten wir uns mit Blick auf die Entwicklung von Covid-19 entscheiden, ob wir den Selbsthilfetag durchführen können oder absagen müssen. Wir entschieden uns für eine Absage. Danach waren wir erstmal mit dem ersten Lockdown und der Unterstützung der Selbsthilfe beschäftigt.

Im Sommer allerdings ließ uns der Ausfall des Selbsthilfetages keine Ruhe. Ein Jahr ohne große Sichtbarkeit der Selbsthilfe in der Region Hannover – das war undenkbar. Also ging es in eine kreative Phase und wir entschieden uns für eine virtuelle Version des Selbsthilfetages, die sich am Konzept der realen Veranstaltung orientierte: Auf einer extra Website sollten sich die Selbsthilfegruppen vorstellen können, Grußworte und kulturelles Rahmenprogramm eingespielt und um ein paar Angebote zum Anschauen und Mitmachen ergänzt werden. Mit der technischen Unterstützung unseres Webdesigners starteten wir.

Zuerst schrieben wir alle Selbsthilfegruppen an, die sich für den ursprünglich geplanten Selbsthilfetag angemeldet hatten. Der Rücklauf war sehr spärlich. Nun telefonierten wir alle ab und es stellte sich heraus, dass bei den Gruppen große Ängste bestanden, selbst für die internetgerechte Aufbereitung und die Einstellung ihrer Beiträge zuständig sein zu müssen. Diese Sorgen konnten wir ihnen nehmen. Letztlich haben sich 64 Gruppen zur Teilnahme mit ihren virtuellen Ständen entschieden.

Die Teilnehmenden waren aufgefordert, uns Informationen wie Kontaktdaten und Links zur eigenen Website oder eigenen Filmen, aber auch zu weiterführenden Themen und Öffentlichkeitsmaterialien zukommen zu lassen. Ob Flyer in Papier, Fotos, Filme oder Texte – das Format spielte keine Rolle. Einige Gruppen haben für den Anlass neue Filme gedreht und Fotos gemacht. Wir haben das Material dann eingescannt, bearbeitet und in die Website eingepflegt.

Nach rund drei Monaten war es so weit: Der Selbsthilfetag ging online. Ab jetzt hatten die Besucher*innen der Website drei Wochen Zeit, in aller Ruhe über den Selbsthilfetag zu „schlendern“.

Bühnenprogramm virtuell

Die Schirmherrschaft für die Veranstaltung hatte Hannovers Oberbürgermeister übernommen. Er begrüßte die Besucher*innen, ebenso wie die Sozialdezernentin der Region Hannover, mit einer Videobotschaft. Die Begrüßung durch die KIBIS

war als Audiodatei eingestellt und mit Fotos, die den Weg vom Hauptbahnhof zum Kröpcke zeigten, unterlegt.

Nach diesem Start konnte durch das Anklicken verschiedener Reiter der Gang durch die einzelnen Programmteile beginnen:

- Mithilfe einer *virtuellen Karte* der Innenstadt von Hannover war es den Besucher*innen möglich, sich von Stand zu Stand bewegen. Beim Anklicken eines Standes öffnete sich in einem Pop-up-Fenster die Präsentation der Selbsthilfegruppe.
- Es war auch möglich, sich anhand einer alphabetischen Liste der teilnehmenden *Selbsthilfegruppen* zu orientieren. Mit einem Klick auf den Namen gelangte man zum Stand der Gruppe.
- Unter *Info und KIBIS* gab es Informationen rund um Selbsthilfe und die Selbsthilfekontaktstelle.
- Im *Kino* kamen Selbsthilfeaktive in kurzen Spots zu Wort und erzählten ihre Geschichte und die ihrer Selbsthilfegruppe.
- Spaß versprach die *Schnitzeljagd*: Hier konnte man sein Wissen über die teilnehmenden Gruppen und vieles mehr testen. Aus den Antworten ergab sich ein Lösungswort. Zur Belohnung erhielt man Komplimente.
- Im *Gästebuch* konnten Besucher*innen eine Nachricht hinterlassen.
- Unter dem Reiter *Bühne* war das komplette Bühnenprogramm, das für den Selbsthilfetag vor Ort geplant war, von den Künstler*innen für den virtuellen Selbsthilfetag aufbereitet: Eine Rockband von Menschen mit psychischen Erkrankungen hatte Musikstücke eingespielt, mehrere Tanzgruppen stellten zum Teil extra für den Selbsthilfetag choreografierte und musikalisch selbst gestaltete Tanzvideos zur Verfügung. Und auch ein integratives Musikcorps sowie ein Selbsthilfechor präsentierten sich auf der Bühne.

Resümee

Den Arbeitsaufwand haben wir zu Beginn etwas unterschätzt, die Massen an nicht aufbereitetem Material, viele Telefonate und so weiter hielten uns in Atem. Aber die Vorfreude auf den virtuellen Selbsthilfetag war bei uns sehr groß und steigerte sich mit jedem weiteren Inhalt, der dazukam. Bei den Kosten für die technische Umsetzung kam uns unser Webdesigner sehr entgegen, sodass wir im für einen Selbsthilfetag üblichen finanziellen Rahmen bleiben konnten.

Gut 1.300 Leute haben sich die Website angeschaut und so ist aus unserer Sicht diese Art der Präsentation eine gute Alternative für die Selbsthilfe. Dies zeigen auch die Rückmeldungen im Gästebuch sowie die Ergebnisse einer Umfrage unter den teilnehmenden Selbsthilfegruppen, die allesamt mit großem Engagement dabei gewesen waren. Aber natürlich wird der reale Selbsthilfetag am Kröpcke von allen priorisiert – und hoffentlich bald wieder möglich sein!

Silke Gdanitz ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet in der KIBIS des Paritätischen Hannover. Seit vielen Jahren organisiert sie dort den jährlichen Selbsthilfetag.

Auf neuen Wegen durch die Krise: Kontaktstelle sammelt Glücksmomente und eröffnet ein Café

Für mehr Glücksmomente im Alltag!

Unsere Idee, „für mehr Glücksmomente im Alltag“ zu sorgen, entstand gleich zu Beginn der Pandemie. Wir alle wurden von einer Welle des Schreckens und der Sorge überrollt, so vieles veränderte sich plötzlich und Kontakte mussten von heute auf gleich auf ein Minimum reduziert werden. Dies bedeutete für die Selbsthilfegruppen, dass keine Treffen mehr möglich waren und wichtige Austauschmöglichkeiten wegbrachen. In den ersten Wochen im Lockdown telefonierten wir mit allen Kontaktpersonen der uns bekannten Selbsthilfegruppen in der Stadt und dem Landkreis Helmstedt. In den intensiven und bewegenden Telefonaten wurde deutlich, wie wichtig die regelmäßigen Treffen der Gruppen für die einzelnen Mitglieder sind, wie sehr diese fehlen und nicht durch Telefonate untereinander ersetzt werden können. Ängste und Sorgen wurden sichtbar, aber auch viel Energie und Kraft, um den Kontakt unter den Gruppenmitgliedern nicht abreißen zu lassen. Wir stellten fest, dass es in der Krisenzeit einen Ausgleich braucht, kleine Augenblicke der Freude und des Glücks, um diese schwere Zeit ohne wesentliche Beeinträchtigungen zu überstehen.

Wir überlegten, wie wir solche Glücksmomente zu den einzelnen Menschen bringen und was Glücksmomente eigentlich sein könnten. So entstand die Idee, eine Sammlung von schönen Sachen zum Lesen, Anschauen, Nachmachen und Ähnliches zusammenzutragen und diese auf unserer Website zu veröffentlichen, damit viele Menschen daran teilhaben können. Wir waren (und sind) auch offen für Ideen und Zuschriften von Selbsthilfeaktiven und anderen Leser*innen.

Vonseiten der Geschäftsleitung erhielten wir sofort die Erlaubnis und konnten direkt mit unserem Projekt starten. Wir informierten unsere Selbsthilfeaktiven im Vorfeld per E-Mail oder Post über die geplante Aktion. Außerdem machten wir unsere Netzwerkpartner*innen vor Ort auf unser Angebot aufmerksam und konnten Berichte in der regionalen Presse veröffentlichen. Auf diese Weise wurden Bürger*innen ohne Anbindung an die Selbsthilfe ebenfalls informiert und zur Mitarbeit aufgerufen. Darüber hinaus stellten wir das Projekt allen anderen Kontakt- und Beratungsstellen in Niedersachsen, dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen sowie der NAKOS vor.

Wir können nicht feststellen, wer wie oft auf die Website zugegriffen und sich unsere Glücksmomente angesehen hat, aber die Resonanz, die uns unmittelbar erreicht, ist sehr positiv. Lediglich die Beteiligung an der Ideensammlung war bislang geringer als erhofft.

Wir denken, dass diese Aktion weiterhin wichtig ist und hoffen, dass noch viele Menschen den Weg auf unsere Website finden und sich kleine Glücksmomente in ihr Leben holen werden. Manchmal sind es die kleinen Impulse, die Größeres in Gang setzen.

Unsere Ideensammlung „Für mehr Glücksmomente im Alltag“ ist unter www.helmstedt.paritaetischer.de (Stichwort: Selbsthilfe-Kontaktstelle/Für mehr Glücksmomente) zu finden.

Virtuelles Selbsthilfe-Café „Neue Zeiten – Neue Wege“

Die Einschränkungen bezüglich der Gruppentreffen hielten das gesamte Jahr 2020 in Niedersachsen an. Im Sommer waren Treffen zwar wieder möglich, vielfach fehlten jedoch die geeigneten Räumlichkeiten oder die Gruppenmitglieder entschieden sich aus Vorsicht und Sorge vor einer möglichen Ansteckung bewusst dagegen. Einige der regionalen Selbsthilfegruppen hielten per Telefon oder WhatsApp-Gruppen Kontakt untereinander. Ein Austausch mit anderen Gruppen oder selbsthilfeinteressierten Personen fand gar nicht mehr statt.

Vor diesem Hintergrund entwickelten wir eine weitere Idee: die Eröffnung eines virtuellen Selbsthilfe-Cafés mit dem Namen *Neue Zeiten – Neue Wege*. Damit haben wir einen (virtuellen) Raum erschaffen, in dem sich Selbsthilfaktive und Interessierte begegnen können und in dem es nicht um Corona, Inzidenzwerte und andere Themen der Pandemie geht. Einen Raum für Begegnungen, für Austausch und Lachen miteinander. Wir alle (auch wir Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle) befinden uns in neuen Zeiten und müssen neue Wege beschreiten – und so stand der Name unseres Selbsthilfe-Cafés schnell fest. Das Angebot findet einmal im Monat für 90 Minuten am späten Nachmittag statt, damit auch Berufstätige teilnehmen können.

In den Treffen wird viel gelacht, aber auch ernste Themen finden Platz. Für einige Treffen haben wir Referent*innen zu Themen wie die Nutzung von Jitsi, Entspannung oder Resilienz eingeladen. Wir sind für Anregungen oder Wünsche aus den Reihen der Teilnehmenden offen und versuchen, diese zeitnah umzusetzen. Die Honorare der Referent*innen werden zum größten Teil über Projektförderungsgelder der AOK Niedersachsen finanziert. Unterstützung erfährt das Projekt auch durch die örtliche Presse, indem unsere Presseinformationen regelmäßig veröffentlicht werden. Außerdem haben wir die niedergelassenen Psychotherapeut*innen über unser Angebot informiert, um das Selbsthilfe-Café unter ihren Klient*innen bekannter zu machen und diese dabei zu unterstützen, erste Schritte in Richtung Selbsthilfe zu unternehmen.

Das Selbsthilfe-Café gestaltet sich bislang ausgesprochen positiv – und langsam wächst die Gruppe der Teilnehmenden. Die Termine bis Juni 2021 sind bereits geplant und die anschließende Sommerpause werden wir für die Evaluation und die Planung unseres weiteren Vorgehens nutzen.

Uns ist bewusst, dass wir mit diesem Angebot nicht alle Menschen erreichen können. Wir wissen, dass viele Menschen sich nicht mit der notwendigen

Technik auseinandersetzen können oder wollen und entsprechend nicht an Video-Konferenzen teilnehmen. Wo immer es geht, bieten wir Unterstützung und Hilfe an, um den Zugang zu erleichtern. Dennoch haben wir zurzeit nur die Möglichkeit, diesen virtuellen Begegnungsraum anzubieten und mit Leben zu füllen. Für unseren Mut, diese neuen Wege in dieser neuen Zeit zu beschreiten, bekommen wir von den Teilnehmenden viel positive Resonanz und Dankbarkeit, die uns in unserem Tun sehr bestärken.

Petra Mohr ist Diplom-Pädagogin und leitet seit 2016 die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Kreisverbands Helmstedt für die Stadt und den Landkreis Helmstedt. Ihre Kollegin Michaela Welzel, Diplom-Sozialpädagogin, kam 2020 mit ins Team.

Andrea Pohlenga

Lockdown bedeutet nicht nur Stillstand – ein Fotoprojekt

Im Frühjahr zeichnete sich die Schwere der Corona-Krise langsam ab, im März kam dann der Shutdown. Selbsthilfegruppen konnten sich nicht mehr persönlich treffen, der Alltag musste neu organisiert werden. Von der Kontaktstelle gab und gibt es unterschiedliche Unterstützungsangebote zur Begleitung der Gruppenmitglieder durch die Krisenzeit, zum Beispiel die Vermittlung von Spaziergängen zu zweit, Angebote für Online-Schulungen, ein wöchentliches Seko-Online-Café für den aktuellen Austausch, kostenfreie Zeitungsinserate für Selbsthilfegruppen oder kreative Angebote wie das Bemalen von Steinen mit mutmachenden Motiven oder die Beteiligung am selbstgestalteten Online-Adventskalender auf unserer Website.

Uns lag aber auch daran, zu verdeutlichen, wie es den Menschen aus den Selbsthilfegruppen wirklich geht, und wir suchten nach einer Möglichkeit, dies kreativ darzustellen. So riefen wir zu einem Fotowettbewerb mit dem Thema „Corona – wie erlebe ich diese Zeit“ auf, zu dem alle Mitglieder der Selbsthilfegruppen eingeladen waren, teilzunehmen.

Nach und nach erhielten wir Fotos unterschiedlichster Art. Dabei kam es nicht auf Qualität oder Können an, sondern auf die innere Verbindung, die jede einzelne Person mit dieser außergewöhnlichen Zeit herstellte: ein Gefühl der Isolation und Einsamkeit, erwachte Kreativität, ein neues Hobby oder das Bedürfnis nach Frischluft und Natur. Es entstanden wunderbare Ergebnisse und es war erstaunlich, wie unterschiedlich die Auswahl der Fotomotive sowie die dazugehörigen Kommentare waren. Beispielsweise schickte uns ein über 80-jähriger Gruppenleiter, an Parkinson erkrankt, ein Foto von seinen Holzschnitzarbeiten. Dieses Hobby hat er in der Zeit des Lockdowns neu für sich entdeckt. Anbei lag ein Brief mit ermutigenden Zeilen – ein Aufruf, das Beste aus dieser Zeit zu machen. Aus einer anderen Selbsthilfegruppe bekamen wir ein Foto mit einem Vogeljungem, das von seiner Mutter gefüttert wird, als Symbol für neues Leben – es geht weiter!

Des Weiteren zeigte eine Schwarzweißfotografie eine nebelige Landschaft mit einem Menschen und drückte damit Gefühle von Isoliertheit und Einsamkeit aus. Der Ausblick in die Zukunft erscheint (noch) „nebulös“, ist aber auch verbunden mit Hoffnung auf baldige Besserung.

Gerade über die Teilnahme einiger besonders vulnerablen Selbsthilfegruppen waren wir sehr erfreut – spiegelten sie offensichtlich kleine Schritte der eigenen Krankheitsbewältigung wider. Unter anderem beteiligten sich Gruppenmitglieder aus den Bereichen Sucht und psychische Erkrankungen.

Aufgrund der hohen Corona-Fallzahlen war eine Fotoausstellung mit einer Vernissage einschließlich der Ehrung der Sieger*innen leider nicht möglich. In der Selbsthilfekontaktstelle entwickelten wir deshalb die alternative Idee, einen Kalender für 2021 zu erstellen, in dem alle eingesandten Fotos berücksichtigt wurden. Somit gab es ausschließlich Siegerfotos!

Mithilfe einer entsprechenden Software erstellten wir einen bunten Jahreskalender, in den auch die Anmerkungen Einzelner sowie Auszüge aus Briefen und E-Mails eingearbeitet wurden.

Der Kalender wurde per Post mit einem Jahresabschlussbrief an die Gruppenleitungen versendet. So fand ihr Engagement eine besondere, vorzeigbare und nicht alltägliche Würdigung.

Über die AOK-Projektförderung konnte das Vorhaben finanziert werden.

Fazit

Der Aufwand war für uns sehr umfangreich. Die eingesandten Fotos mit entsprechenden Texten zu sortieren, zu speichern, Hilfestellung bei der Motivsuche und der Einsendung zu leisten, die Fotoqualität zu bearbeiten und letztlich die Gestaltung des Kalenders haben viel Zeit gekostet. Wir sind uns jedoch einig, dass es sich gelohnt hat, da wir dadurch viel Kontakt und Austausch zu den Mitgliedern hatten. Und die positiven Rückmeldungen haben uns gezeigt: Es war eine gute, mutmachende Aktion!

Andrea Pohlenga ist Diplom-Sozialpädagogin und arbeitet seit April 2020 in der Selbsthilfekontaktstelle Wittmund-Wilhelmshaven, deren Träger der Verein zur Förderung von Gesundheit und Selbsthilfe e. V. ist.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2021

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

André Beermann
Sabine Bütow
Angelika Vahrenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d. § 55 Abs. 2 RStV:

Niclas Beier und Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen), Florian Czeschinski, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Gießen, Anja Eberhardt und Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, Hannover, Anne Kaiser, KOSKON NRW (Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW), Mönchengladbach

Registergericht:

Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 04.02.2021

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Diego Vásquez, Berlin

Druck: Kössinger AG

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder der fördernden Krankenkassen wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autor*innen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des *selbsthilfegruppenjahrbuchs* wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Förderern:



*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN: DE18 5139 0000 0006 3030 05 BIC:VBMHDE5F*