



Deutsche  
Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen e.V.

# **Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute** **Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung**

**43. Jahrestagung vom 12. - 14. Juni 2023 in Weimar**

**Gesamtbericht zur 43. DAG SHG-Jahrestagung**

**Text:**

**Friederike Opitz,**  
Nationale Kontakt- und  
Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung  
von Selbsthilfegruppen  
(NAKOS)

**[www.dag-shg.de](http://www.dag-shg.de)**

Unter dem Motto „Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung“ fand vom 12. bis 14. Juni 2023 die 43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) statt. Im Leonardo Hotel Weimar kamen 145 Selbsthilfeaktive, Fachkräfte und Multiplikator\*innen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung zusammen, um sich über das Früher, Heute und die Zukunft der Selbsthilfe auszutauschen.

### **1. Tag, 12. Juni: Begrüßung, Podiumsdiskussion und World Café**

Zum Auftakt begrüßten André Beermann und Sabine Bütow (Vorstandsmitglieder der DAG SHG) und Dr. Jana Andreeva (Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.) die Teilnehmenden der Tagung. Neben dem besonderen Tagungsort Weimar waren die verschiedenen Krisen, denen wir alle und auch die Selbsthilfe zurzeit begegnen, ein aktueller Bezug, der immer wieder aufgegriffen wurde. Bei seinem Grußwort hob beispielsweise Ralf Kirsten, der Bürgermeister von Weimar, hervor, dass sich das Leben insbesondere in den letzten drei Jahren sehr verändert habe. Nicht nur durch die Pandemie, sondern auch durch den Angriffskrieg durch Russland und die Klimakrise, die uns – und auch die Selbsthilfe – vor besondere Herausforderungen stellen.

Heike Werner, die Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie in Thüringen, konnte zwar nicht persönlich anwesend sein, schickte jedoch ein Video-Grußwort. Auch sie betonte darin, dass die aktuellen Krisen Resilienz – also eine gute Fähigkeit zur Anpassung an Veränderungen – erfordere. Gemeinschaftliche Selbsthilfe könne diese Resilienz stärken.

#### **Auf dem Podium: Geschichte der Selbsthilfe in Deutschland**

Der zentrale Programmpunkt des Tages, der von vielen mit besonderem Interesse erwartet worden war, war ein Sesselgespräch von Jürgen Matzat (ehemals Kontaktstelle Gießen, Gründungsmitglied der DAG SHG) und Karla Mertz (Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Hildburghausen, Vorstand der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.), die von Dörte von Kittlitz (Selbsthilfe-Büro Niedersachsen) und Ines Nitsche (Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.) zu den Wurzeln der Selbsthilfe in Deutschland befragt wurden. In einem lebendigen Gespräch berichteten beide aus wechselnder Perspektive – Jürgen Matzat aus Westdeutschland und Karla Mertz aus der DDR, beziehungsweise den neuen Bundesländern nach der Wende.

Beide gaben persönliche Einblicke in ihre eigenen Erfahrungen. Anhand eines Zeitstrahls fassten sie die wichtigsten Ereignisse zusammen, die zu den etablierten Strukturen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung führten, wie wir sie heute kennen. Sie stellten auch heraus, dass die Selbsthilfe in Deutschland im Gegensatz zu anderen Ländern eine ganz besondere Erfolgsgeschichte ist.

#### **Thementische zur Selbsthilfeunterstützung**

Am Abend luden Anne Kaiser (KOSKON Nordrhein-Westfalen) und Sabine Bütow (Vorstand DAG SHG) zu einem World Café ein. 105 Teilnehmende folgten der Einladung und tauschten sich anhand von drei übergeordneten Themen zu aktuellen Fragen aus der Selbsthilfeunterstützung aus.

Die Themen an den drei Tischen waren:

1. **Werte und Profil von Selbsthilfegruppen:** Worin liegt der Wert von Selbsthilfegruppen und welche Werte vertreten sie?
2. **Selbsthilfeunterstützung konkret:** Welche Unterstützungsbedarfe haben Anfragende und wie gehen Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen damit um?
3. **Was kann und soll Selbsthilfeunterstützung leisten?** Welche Unterstützungsformate haben sich bewährt und wo liegen Grenzen in der Selbsthilfeunterstützung?

In wechselnder Zusammensetzung entstanden an den einzelnen Tischen lebhaft Diskussionen. Die Teilnehmenden sprachen unter anderem über ihre Vorstellungen von Selbsthilfeunterstützung, sich ändernde Herausforderungen im Alltag und die Relevanz der Selbsthilfe für die Gesellschaft. Im Anschluss wurden die Kernaussagen und Ergebnisse der Thementische mit dem Plenum geteilt.

## **2. Tag, 13. Juni: Workshops**

Bei dieser Jahrestagung wurden zehn Workshops zu einer vielfältigen Auswahl an Themen angeboten. Da vormittags und nachmittags je fünf Workshops parallel stattfanden, konnten die Teilnehmenden sich für zwei Themen entscheiden. Zur Auswahl standen die folgenden Themen:

1. **Die Gründung von Selbsthilfegruppen begleiten - Wie gelingt es nachhaltig?** Unter der Leitung von Birgit Sowade (Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Mitte) und Franziska Anna Leers (Sozialpädagogin M.A., Trainerin und Seminarleiterin) beschäftigten sich die Teilnehmenden mit Fragen wie: Wie kann die Selbsthilfegruppen-Gründungsbegleitung konkret unterstützt werden? Welche Stolpersteine gibt es zu bedenken? Was hat sich in der Anfangsphase der Gruppen bewährt und was braucht Erneuerung?
2. **Fit für Kooperationen, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Verhandlungen:** Durch das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen (Netzwerk SPiG) wurden inhaltliche Beispiele vorgestellt, sodass anschließend eigene Erfahrungen in Kleingruppen reflektiert werden konnten und eigene neue Impulse für die Kooperationen und Verhandlungen gegeben wurden. Moderiert wurde der Workshop von Ines Krahn (Netzwerk SpiG, Berlin) und Sabine Bütow (Vorstand DAG SHG, ehemalig Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.)
3. **Reaktive und aktive Selbsthilfeunterstützung: Hat sich die Grundhaltung in der Selbsthilfeunterstützung geändert?** Dörte von Kittlitz (Selbsthilfe-Büro Niedersachsen) und Anja Eberhardt (Selbsthilfe-Büro Niedersachsen) setzten sich mit den Teilnehmenden unter anderem mit folgenden Fragen auseinander: Muss sich die professionelle Selbsthilfeunterstützung aufgrund gesellschaftlicher Änderungen oder neuer Zielgruppen wandeln? Hat sich das Menschenbild in der Selbsthilfeunterstützung verändert? Welche Vorstellung haben wir von unserem Arbeitsfeld?

4. **Selbsthilfe und Pflege: Wandel der Kontaktstellenarbeit, um belastete Angehörige unterstützen zu können.** Ziel des Workshops von Anja Schödwell (Projektmitarbeiterin DAG SHG) und Ele Herschelmann (Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen Oldenburg) war es, über aktuelle Entwicklungen in der Pflegeselbsthilfe zu informieren, Beispiele gelungener (und vielleicht auch gescheiterter) Praxis auszutauschen und verschiedene Ansätze zu diskutieren. Die Teilnehmenden waren dazu eingeladen, voneinander und miteinander zu lernen sowie Impulse für die eigene Praxis mitzunehmen.
5. **Digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich: verstehen - einordnen – vermitteln.** In diesem Workshop stellte Antonia Goldin (Projektmitarbeiterin NAKOS Berlin) die NAKOS-Projekte zu digitalen Formen gesundheitlicher Selbsthilfe vor. Beteiligt war auch Jan Siegert (Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart), der über den Umgang mit digitalen Selbsthilfegruppen bei örtlichen Selbsthilfekontaktstellen berichtete. Im Austausch mit den Teilnehmenden wurden außerdem die Bedarfe der Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in Bezug auf die geplante Datenbank der NAKOS ermittelt.
6. **Nicht nur nett, sondern ehrlich... Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation.** Klaus Vogelsänger (Seminarleiter und Kommunikationstrainer, Köln) und Florian Czeschinski (Selbsthilfekontaktstelle Gießen) erforschten mit den Teilnehmenden die Anregungen aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg. Denn gerade Selbsthilfegruppen bieten ein ideales Übungsfeld für vertrauensvolle und offene Kommunikation.
7. **Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe neu denken.** Nadine Geldener (Potsdam) und Ines Krahn (Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen, Berlin) setzten sich mit den Teilnehmenden mit folgenden Fragestellungen auseinander: Veränderungen der Medien, soziale Medien, strukturelle Öffentlichkeitsarbeit – was gestaltet sich heute leichter/schwieriger? Wie werden neue Medien bewertet? Welche Qualitätsanforderungen gibt es?
8. **Offener Fachaustausch / Kollegiale Beratung in der Selbsthilfeunterstützung:** Die Methode „Kollegiale Beratung“ bietet gute Möglichkeiten, sich über schwierige Fälle aus der Praxis, aber auch zu persönlichen Grenzen oder Belastungen strukturiert auszutauschen. Dabei liegt der Fokus auf den eigenen Ressourcen und einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst und den Kolleg\*innen. Ein positiver Nebeneffekt ist außerdem, dass die Methode als zusätzliches Handwerkszeug für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen eingesetzt werden kann. Der Workshop wurde moderiert von Theresa Keidel (Selbsthilfekoordination Bayern) und Kristina Jakob (Selbsthilfezentrum München).
9. **Ist Selbsthilfe etwas für jede\*n?** Wen erreichen professionelle Selbsthilfeunterstützer\*innen mit ihrer Ansprache, mit ihrer Öffentlichkeitsarbeit, mit ihrem Vokabular für die Selbsthilfe? Wird möglicherweise verhindert, dass Menschen „Lust“ auf Selbsthilfe bekommen? Katja Kliewe (Mitarbeiterin Selbsthilfekontaktstelle Weimar) und Katrin Wieacker (Mitarbeiterin

Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen) luden ein zum Austausch über Praxiserfahrungen in der alltäglichen Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit.

**10. Selbsthilfeunterstützung im ländlichen Raum – besonderen Herausforderungen begegnen.** In diesem Workshop gingen die Teilnehmenden den Fragen nach: Wie kann Selbsthilfeunterstützung auf dem Lande gelingen? Welche wirkungsvollen Angebote haben Selbsthilfekontaktstellen in ländlichen Regionen bereits erprobt und etabliert? Es moderierten Anne Kaiser (KOSKON Nordrhein-Westfalen), Magdalena Schmidramsl (KOSKON Nordrhein-Westfalen), Heike Trapphoff (Selbsthilfekontaktstelle Rhein-Sieg Kreis) und Ute Silwedel (Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Emsdetten).

### **3. Tag, 14. Juni: Entwicklung und Perspektiven, Rückschau und Verabschiedung**

Am letzten Tag hielten Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS Berlin) und Peggy Heinz (NAKOS Berlin) einen Fachvortrag mit dem Titel „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute. Entwicklung und Perspektiven“. Darin blickten auch sie zurück in die Geschichte und führten durch die Meilensteine der DAG SHG von der Gründung 1982 bis heute.

Außerdem zeigten sie, welche Themen und Herausforderungen die NAKOS heute vorwiegend beschäftigen, und stellten Ergebnisse von aktuellen NAKOS-Befragungen vor. Bemerkenswert war zum Beispiel das Ergebnis, dass die 350 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland mit 320.000 fast doppelt so viele Anfragen während der Corona-Pandemie zu bewältigen hatten wie 2018 (knapp 177.000). Das bestätigte den Eindruck, den auch viele Teilnehmenden im Laufe der Jahrestagung miteinander teilten.

#### **Rückschau und Ausklang**

Peggy Heinz und Katharina Pretscher (beide NAKOS Berlin) fassten die wichtigsten Themen und Programmpunkte der Jahrestagung in ihrer Rückschau noch einmal zusammen. Außerdem luden sie die Teilnehmer\*innen ein, ihre eigenen Eindrücke miteinander auszutauschen und zu besprechen, welches die wichtigsten Erkenntnisse waren und ob es Wünsche für die kommende Jahrestagung 2024 gibt.

Nach zwei Tagen voller Impressionen, Austausch und Anregungen verabschiedeten Sabine Bütow und André Beermann, Vorstandsmitglieder der DAG SHG, die Gäste.