



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

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

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

Workshop 10:

**Selbsthilfeunterstützung im ländlichen Raum -
besonderen Herausforderungen begegnen**

Leitung:

Anne Kaiser,
KOSKON Nordrhein-Westfalen

Magdalena Schmidramsl,
KOSKON Nordrhein-Westfalen

Heike Trapphoff,
Selbsthilfekontaktstelle Rhein-Sieg Kreis

Ute Silwedel,
Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Emsdetten

www.dag-shg.de

In unserem Workshop im Rahmen der DAG-Tagung 2023 gingen wir mit den Teilnehmenden der Frage nach, wie Selbsthilfe-Unterstützung im ländlichen Raum gelingen kann. Und welche wirkungsvollen Angebote Selbsthilfe-Kontaktstellen auf dem Lande bereits erprobt und etabliert haben.

Der Workshop beinhaltete einen theoretischen Input zur Definition und den Bedingungen im ländlichen Raum, zwei Praxis-Impulse der Selbsthilfe-Kontaktstellen Rhein-Sieg-Kreis und Kreis Steinfurt sowie einer Workshop-Phase (World-Café) mit der Möglichkeit, zu zwei von vier ausgewählten Themen in den Austausch zu gehen.

1. Theoretischer Input

Im Rahmen eines theoretischen Inputs wurden verschiedene Möglichkeiten einer Beschreibung ländlichen Raums vorgestellt: (1) siedlungsstrukturelle Kriterien, (2) geographische Lage der Region (zentral/peripher), (3) soziale und wirtschaftliche Situation der Einwohner*innen, (4) Beschreibung der Region als Sozialraum. Fazit: Eine einheitliche Beschreibung ländlichen Raums existiert nicht; Ländlichkeit besteht in ganz verschiedenen Ausprägungen.

Nachfolgend wurden zentrale Bedingungen und Herausforderungen im ländlichen Raum herausgegriffen und näher erläutert:

- Abwanderungstendenzen und steigender Anteil älterer, pflegebedürftiger Personen ⇒ *Demographischer Wandel*
- Unzureichender ÖPNV und hohe Pkw-Abhängigkeit erschweren Erreichbarkeit von SHG für nicht-motorisierte Personen ⇒ *Entfernung und Mobilitätsbarrieren*
- Erschwerte Bedingungen für Betroffene ausreichend selbsthilfebereite Mitbetroffene zu finden sowie Nachwuchsprobleme ⇒ *Problem der kleinen/sinkenden Zahl*.
- Aufsuchen weiter entfernt gelegener Gruppen aufgrund hoher Sozialkontrolle, sozialer Tabus, mangelnder Anonymität sowie Angst vor Bloßstellung, Stigmatisierung und ggf. Ausschluss ⇒ *Sozialkontrolle und Tabus*
- Schwinden von Orten und Räumen der Begegnung im ländlichen Raum sowie Veränderung der sozialen Lebensformen und Verlust familialer Unterstützungssysteme ⇒ *Veränderung sozialer Einbindungen und Bindungen*
- Rückzug bzw. Abbau von Einrichtungen der psychosozialen oder gesundheitlichen Versorgung und weiterer Infrastruktur im ländlichen Raum ⇒ *Lücken in Infrastruktur und Versorgung*
- Skepsis gegenüber Gesprächsgruppenangeboten und Erfordernis intensiverer Begleitung der Gründungsphase ⇒ *Akzeptanz von Gruppenangeboten*

2. Praxis-Impulse aus Nordrhein-Westfalen



2.1. Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Steinfurt | Ute Silwedel

Kreisweite Aktionen

- Dezentrale Angebote/Aktionen in verschiedenen Städten
- Homepage - „Vor Ort“
- Themenflyer

Dezentrale Aktionen

- Gesamttreffen vor Ort in unterschiedlichen Städten des Kreises
- 2 x jährlich Treffen (Begegnung, Interessensabfrage, Informationsaustausch)
- Fortbildungen (z.B. Speeddating) u.a. zur Vernetzung der Gruppen untereinander
- Selbsthilfe „on tour“: Informationsstände an Markttagen in verschiedenen Orten des Kreises
- Projekt „Chatroom - Selbsthilfe erleben“, Stationen in verschiedenen Orten des Kreises mit einem „Wohnzimmer“- Pavillon als analogem Chatroom
- Selbsthilfe zeigt Gesicht: Interviews mit Selbsthilfe-Aktiven werden an kreisweite Redaktionen gesendet
- Multiplikator*innen vor Ort: Selbsthilfe-Aktive verteilen in ihren Orten Listen und Themenflyer
- Ausleihbare Hörbar: Krankenkassen-gefördertes Modellprojekt; an Hörstationen kann man in die Selbsthilfe „reinhören“ oder sich per QR-Code Selbsthilfe „mitnehmen“
- Präsenz vor Ort durch Teilnahme an z.B. Jubiläen, Runden Tischen, Gesundheitsmessen, Tagen der offenen Tür

Aktionen in Planung

- Bürgermeister der 24 Städte ansprechen
- Team Öffentlichkeitsarbeit aus Ehrenamtler*innen
- Vernetzung mit Nachbarkreisen für Instagram
- Lesungen in den Bibliotheken im Kreis

2.2. Selbsthilfe-Kontaktstelle Rhein-Sieg-Kreis | Heike Trapphoff

„Tour de Rathaus“

- Ziel ist es, die Selbsthilfe auf kommunalpolitischer Ebene bekannt machen
- Jede Selbsthilfegruppe hat die Möglichkeit, über die Selbsthilfe-Kontaktstelle ein Roll-up für die eigene Gruppe gestalten zu lassen. (siehe Foto) Auf diese Weise sind eine Vielzahl an Gruppen-Roll-ups entstanden. Zudem werden für Öffentlichkeitsarbeit 1.000 Gruppen-Flyer zur Verfügung gestellt.
- Die Kontaktstelle organisiert mit den Roll-ups der Gruppen in den Rathäusern einer jeden Kommune im Kreis eine mehrwöchige Roll-up-Ausstellung.
- Im Vorfeld findet ein Gespräch mit dem/der jeweiligen Bürgermeister*in und Mitarbeitenden der Verwaltung statt, zudem erfolgt eine Veröffentlichung der Ausstellung in Gemeindeblättern etc.
- Zur Vernissage sind die jeweiligen Gruppen der Kommune anwesend und stellen sich und die Gruppe den anwesenden Multiplikator*innen von Kirchen, Vereinen, Beratungsstellen usw., Presse und Gästen vor.

„Sozialer Runder Tisch“

- Hintergrund: In kleinen ländlichen Gemeinden ist es schwierig, ausreichend Teilnehmende für eine themenspezifische Gruppe zu finden, Mobilitätsbarrieren kommen erschwerend hinzu.
- Mit Hilfe des „Sozialen runden Tisches“ des Ortes konnte die Selbsthilfe-Kontaktstelle gemischte Gruppen gründen. In diesem Rahmen konnten zudem mehrere Multiplikator*innen gewonnen werden, die Gruppe z.B. durch Übernahme von Fahrdienste o.ä. zu unterstützen.

3. Workshop-Phase - World-Café mit 4 Themen-Tischen

3.1. Strategien zur Herausforderung: „Mobilitätsbarrieren“

- Fahrgemeinschaften und entsprechende Finanzierung z.B. Förderung/Klärung der Zuständigkeit, Sponsoring („Regionaler Topf“), Nutzung persönlichen Budgets
- Funktionierender ÖPNV
- Gut erreichbare Räume, Parkplätze, Barrierefreiheit
- Online-Meetings bei funktionierendem Internet
- Wohnortnahe Bürgerzentren für Gruppen für Beratungen etc.
- Öffentlichkeitsarbeit schaffen für die Situation im ländlichen Raum
- Kooperationen mit Unterstützer*innen eingehen
- Vereinsgründung

3.2. Strategien zur Herausforderung: „Problem der kleinen Zahl“

- Gründung mit „kleiner Zahl“ ist themen- und zeitabhängig

- „Problem der kleinen Zahl“ ist nur relevant für Förderfähigkeit - nicht für SHK-Arbeit
- Geringe Gruppengröße kann wenig Austausch bedeuten
- Austausch in kleinerer Gruppe kann intensiver sein
- Teilnehmende sollten „sich gut tun“, d.h. Gruppe kann jederzeit wachsen, schrumpfen
- Thema breiter fächern, Regionalgruppe gründen
- Online-Gruppen

3.3. Strategien zur Herausforderung: „Akzeptanz und Tabuisierung“

- Voraussetzung: geschützte Räume und Anonymität
- Themen, welche mit sozialen Tabus belegt sind, sind sehr vielfältig, z.B. Suizid, Wochenbettdepression, ungewollt kinderlos etc.
- Wahrgenommenes Klima vor Ort ist ausschlaggebend und vermutete Reaktion des sozialen Umfeldes

3.4. Strategien zur Herausforderung: „Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit“

- an Netzwerktreffen in den Landkreisen teilnehmen
- Aktionstage und Aktionswochen nutzen
- Low-Budget-Aktionen im öffentlichen Raum (z.B. Wolfgang Nafroth)
- Kinos als Partner gewinnen
- Facebook und Instagram mit Engagement
- Kontakte zum Regional-Radio aufbauen
- Mit Expert*innen Vortragsreihen vor Gruppengründungen organisieren
- Sitz der Selbsthilfe-Kontaktstelle „kund*innenfreundlich“ gestalten
- Außenstelle mit Sprechstunden aufbauen
- Selbsthilfe-Bus organisieren
- Gespräche nach Kirchenbesuchen führen
- Angesagte Medien nutzen
- Dahin gehen, wo die Leute sind
- Vernetzung mit Beratungsstellen und ins medizinische System
- Kreativ sein

In einer Abschlussrunde äußerten mehrere Teilnehmende den Wunsch, für ein solches Thema mehr Zeit zu haben und ergebnisorientierter arbeiten zu können. Eine Auswertung zum Schluss könnte eine gute Hilfe für die Arbeit vor Ort sein.

Zudem wurde das Interesse bekundet, innovative Strömungen mit Bezug zur Selbsthilfe zu beobachten. So gibt es gerade im ländlichen Raum eine Fülle von Entwicklungsprojekten von der EU, Bund und Land. Dazu gehören z.B. Mobilität für Jugendliche, Co-working-spaces, Angebote für die Infrastruktur vor Ort und im Internet.

Sie finden sich auf der Website des Ministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: www.bmel.de (Suchbegriff: ländlicher Raum)