

Katja Kliewe und Susann-Cordula Koch

## **„Ich wünschte mir, dass die positive Kraft der Selbsthilfe in andere Bereiche der Gesellschaft überschwappt“**

Wie kann das Wissen um das Selbstverständnis der Unterstützungsarbeit an neue Kolleginnen und Kollegen weitergegeben werden? Dazu führten wir im letzten Jahr ein Interview mit zwei Protagonist\*innen der Gründungsgeneration der Selbsthilfekontaktstellen in Niedersachsen. In diesem Jahr kommen wieder zwei Vertreterinnen der Selbsthilfe-Unterstützung zu Wort, dieses Mal aus Sachsen und Thüringen. Susann-Cordula Koch aus Chemnitz und Katja Kliewe aus Weimar gehören zu den treibenden Kräften der Selbsthilfe-Unterstützung in diesen zwei so genannten neuen Bundesländern. Beide sind sowohl in ihren Regionen aktiv als auch auf Landesebene. Wir bedanken uns, dass sie uns an ihren Erinnerungen, Erfahrungen und ihrer Haltung zur Selbsthilfe teilhaben lassen.

### **Arbeitsfeld Selbsthilfe**

#### **Als Einstieg: Wie war euer Weg in die Selbsthilfe-Unterstützung?**

*Susann-Cordula Koch (KISS, Stadtmission Chemnitz e. V., Koordinatorin der Landeskontaktstelle Sachsen, LAKOS):* Ich bin als Berufseinsteigerin auf die Selbsthilfe gestoßen, weil mein damaliger Chef meinte, dass das vielleicht etwas für mich wäre. Ich war damals noch unentschlossen, in welche Richtung ich mal gehen will. Und da kam mir dieses Themenübergreifende echt gelegen. Im Berufsanerkennungsjahr war ich im Sozialamt in der Ausländer- und Aussiedlerberatung. Das war 1994, dann wurde die Stelle ausgeschrieben bei der KISS und ich bin da ins Gespräch gegangen und fand das ganz cool. Mir war gar nicht bewusst, was eigentlich alles Selbsthilfe ist. Diese Bandbreite der Gruppen hat mich total angesprochen und auch der Empowermentansatz. Das lag auch so an der Zeit. Wir waren ja Wendekinder, wo die Revoluzzer noch lebendig waren, und da bin ich da dabei geblieben. 1995 habe ich dann in der Kontaktstelle angefangen.

*Katja Kliewe (Selbsthilfekontaktstelle in der Stadtverwaltung Weimar, Vorstandsmitglied des Vereins LAKOST e. V., Thüringen):* Ich bin 2010 im Februar mit meinem Studium Soziale Arbeit fertig geworden, hatte drei kleine Kinder und war in der Situation, mich bewerben zu müssen in einem Arbeitsmarkt, der nicht so rosig war. Und dann war hier bei der Stadt eine Stelle ausgeschrieben: 60 Prozent Tuberkuloseberatung, 20 Prozent Geschlechtskrankheitenberatung, 20 Prozent Selbsthilfekontaktstelle. Ich hab eigentlich nur „Selbsthilfe“ gelesen und gedacht: Klingt ja total spannend. Dann habe ich im Netz einiges gelesen und dachte, das ist ja wirklich etwas Bunt, sehr Vielfältiges mit sehr kreativen Ansätzen. Ich habe mich dann tatsächlich vor allem

wegen der Selbsthilfe beworben und im Bewerbungsgespräch sehr betont, dass ich den sozialarbeiterischen Blick in die Stelle einbringen will. Dann habe ich angefangen ohne Einarbeitung. Ich saß hier ganz alleine. Alle dachten „Selbsthilfe ist Selbsthilfe, die machen das alles alleine.“ Ich konnte am Anfang nicht viel tun mit circa vier Stunden pro Woche, hatte sozusagen die Verwaltung für 25 Gruppen. In den anderen Feldern hatte ich sehr wenig zu tun und im Amt zu arbeiten, war für mich neu und sehr fremd. Dann kam mit einer neuen Amtsärztin eine neue Haltung ins Gesundheitsamt. Das Selbsthilfefeld war gewollt, wurde ernst genommen. Und der Stellenanteil für die Selbsthilfe wurde immer ein kleines Stück weiter erhöht. Jetzt bin ich nur noch für Gesundheitsförderung und Selbsthilfe zuständig.

Aber insgesamt zu Thüringens Anfängen. Soweit ich weiß, gab es am Anfang im Modellprojekt drei Kontaktstellen: Suhl, Erfurt und Jena. Das Besondere an Thüringen ist ja, dass wir 23 Kontaktstellen haben, also in jedem Landkreis eine. Wir sagen Kontaktstellen, obwohl wir wissen, dass das nach der DAG SHG-Definition nicht ansatzweise Kontaktstellen sind. Im Rahmen des Modellprojektes war entschieden worden, möglichst viele Kontaktstellen beim öffentlichen Gesundheitsdienst anzugliedern, quasi als Versuch, der damals wahrscheinlich auch besser vom Land finanziert wurde. Das Land gibt mittlerweile immer weniger Geld, insgesamt 20.000 Euro für alle Kontaktstellen. Einige geben die Zuwendungen an die Gruppen weiter. Dadurch ist natürlich in den letzten Jahren die Personalausstattung rückläufig. Jetzt kommen wir wieder dahin, dass jedenfalls der Ist-Stand erhalten bleibt und die Stellen auch mit motivierten Leuten besetzt werden. Aber die Stellen haben zusätzlich zur Kontaktstellenarbeit viele Aufgaben, die Pflichtaufgaben der Gesundheitsämter sind, und das nimmt einen riesigen Raum ein. 2013 ergab eine Analyse in Sachsen und Thüringen, dass diese Struktur eigentlich kaum gute Unterstützung der Selbsthilfe ermöglicht und unser Leistungsspektrum wirklich minimal ist und die Qualitätsstandards genauso.

### **Wie war das in den Kontaktstellen, als ihr angefangen habt?**

*Katja:* Hier war sehr wichtig, die Fördermittelverteilung an die Gruppen gut zu gestalten. Das waren am Anfang 25 Gruppen, jetzt sind es 60 – das zeigt, dass sich so etwas mit der richtigen Unterstützung gut entwickeln kann. Ich hatte freie Hand und relativ viel Spielraum. Da ging es zuerst um Öffentlichkeitsarbeit, zu zeigen, dass wir überhaupt da sind.

*Susann:* Bei uns hatte sich die Kontaktstelle aus der Inneren Mission heraus gegründet, wo es zu DDR-Zeiten schon Suchtgruppen und Gruppen Körperbehinderungen gab. Ein Diakon von hier hatte Kontakt zur KISS Hamburg und das Konzept übernommen. 1991 kann dann das Modellprojekt. In Sachsen ist die Trägervielfalt eine ganz andere als in Thüringen, zum Teil bei der Diakonie und der öffentlichen Hand als große Träger. Aber auch kleine Vereine, zum Beispiel in Zwickau, wo der damalige Amtsleiter einen Verein gegründet hat, „Gesundheit für alle“, der die Trägerschaft übernommen hat. Und so gibt es mehrere unterschiedliche Träger.

*Aber es haben bei der Kontaktstellengründung in Weimar oder Chemnitz keine Selbsthilfegruppen mitgemacht?*

*Beide:* Nein.

*Susann:* Das ist, glaube ich, auch ein Unterschied zu Westdeutschland. Bei euch hat eher die Basis gesagt, wie brauchen jetzt mal Kontaktstellen. Aber hier gab es erst mal sehr wenige Gruppen und die Gruppenstrukturen haben sich auch erst richtig in den 90ern entwickelt, aber dann auch rasant. In den ersten zwei bis drei Jahren haben sich in Chemnitz total viele Gruppen gegründet, insgesamt über 100. Das war so eine richtige Aufbruchstimmung. Zum Teil durch einzelne Leute, die etwas machen wollten, zum Teil durch die bestehenden Selbsthilfeverbände, die Ortsgruppen gründen wollten.

*Katja:* In Weimar war die Selbsthilfe bis 2010 etwas, das so nebenher lief. Bevor ich angefangen habe, hatte die Stadt sogar überlegt, die Kontaktstelle auszugliedern. Hier hat dann die damalige Amtsärztin sehr engagiert dafür gesorgt, dass die Kontaktstelle gestützt wurde.

### **Was hat sich aus eurer Sicht in den letzten Jahrzehnten in dem Arbeitsfeld Selbsthilfe geändert? Und in der Arbeit der Kontaktstellen?**

*Katja:* Bei uns in Weimar haben sich zum einen die Themen sehr verändert. Anfangen habe ich vor allem mit Gruppen chronischer Erkrankungen. Mit Beginn der Öffentlichkeitsarbeit der Kontaktstelle, wo deutlich wurde, was Selbsthilfe alles sein kann, sind jetzt die Anfragen deutlich andere. Jetzt sind die psychosozialen Themen im Vordergrund. Und dann auch das Miteinander. Mein erstes Gruppensprechertreffen war in ziemlich angespannter, bedrückter Stimmung, etwa 18 Sprecher, die sehr auf ihr Thema bezogen waren. Und jetzt ist das ein total schönes Miteinander, man tauscht sich aus, die Stimmung ist energiegeladen und positiv.

*Wodurch hat sich das so verändert?*

*Katja:* Am Anfang wurden die Gruppen nicht positiv einbezogen und zusammengeschweißt. Das, was wir mit Selbsthilfe verbinden, wurde noch gar nicht gespürt. Mir war dann klar, da muss ich etwas anderes herauskitzeln. Mehr das Gefühl vermitteln, dass alle in einem Boot sitzen. Es macht schon einen Unterschied, was man da transportiert.

*Susann:* Eine negative Veränderung hat bei uns die Ausstattung der Kontaktstellen erlebt. Während der fünf Jahre des Modellprogramms waren wir sehr gut aufgestellt mit 2,5 Stellen in der Kontaktstelle. Mit der Anschlussfinanzierung hat sich das rückläufig entwickelt, so dass wir jetzt nur noch 1,5 Stellen sind. Die Projekte, die wir machen, sind immer ein thematischer Schub, werden aber für die Kontaktstellenfinanzierung auch dringend gebraucht.

Was die Themen angeht, habe ich das Gefühl, dass es immer verschiedene Schübe gibt. Die psychosozialen Themen kommen eher von außen, dafür brauchten wir keine eigenen Aktivitäten, die Nachfrage ist einfach seit Jahren groß. Einen neuen Fokus hat „Junge Selbsthilfe“ gelegt, auch auf die Öffentlichkeitsarbeit und es gab mehr Gruppengründungen. Mein Gefühl ist aber, dass die Aufbruchstimmung, die ich am Anfang erlebt hab', bei einigen lange

bestehenden Gruppen weg ist. Für die ist es dann die Frage: „Dürfen wir aufhören?“. Da gucken wir eher mit denen, ob es noch weitergehen muss.

Und GKV ist ein Stichwort. Durch die Förderung wird der Fokus der Arbeit schon sehr auf die gesundheitliche Selbsthilfe gelegt. Der Trend, Selbsthilfe auch im Sozialen anregen zu wollen, hat es deshalb einfach schwerer.

*Katja:* Aber mein Gefühl ist, wenn ein Thema da ist, für das es Menschen gibt, die sich engagieren wollen, dann schaffen die es auch. Zum Beispiel in Weimar Transkinder, zu dem Thema hat sich gerade eine Elterngruppe gegründet. Da gibt es eine Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstelle und Frauenzentrum und das Frauenzentrum würde auch mal einen Referenten bezahlen. Also wenn wirklich Interesse ist, dann würde ich die fehlende Förderung nicht als Bremse sehen.

### **Unterscheiden sich die Betroffenen heute von den Betroffenen zu Beginn eurer Arbeit?**

*Katja:* Ich hatte so bestimmte Überraschungsmomente. Man denkt ja irgendwann, man weiß, wie Selbsthilfe läuft und wer zu den Gruppen kommt, aber bei der letzten Angstgruppengründung waren es deutlich mehr Männer.

*Susann:* Ja, das ist bei uns auch total spannend. Vor allem ist so toll, dass auch junge Männer sich jetzt trauen. Für die ist es heute viel selbstverständlicher, sich zusammenzutun. Die sind sehr locker, wollen eine gute Zeit miteinander verbringen, sind sehr humorvoll, das ist wirklich klasse. Wir haben jetzt eine neue Angst- und Depressionsgruppe junger Leute, die nennt sich „Lockere Schraube“.

In Chemnitz spielt auch die Nähe zur Uni eine Rolle. Wir haben in unserem Projekt „Junge Selbsthilfe“ eine Zusammenarbeit mit der Uni und da kommen eben viele jungen Leute zu allen möglichen Themen, zum Beispiel Prokrastination oder Sozialphobie, da üben die miteinander ihre Referate.

Und es gibt jetzt einen Trend bei den Verbänden, Netzwerke von jungen Leuten zu befördern. Das finde ich dann auch wieder so spannend in der Selbsthilfe, dass da so vieles möglich ist und dass man da vieles ausprobieren kann. Manches läuft, anderes nicht, das ist immer wieder neu. Deshalb finde ich das auch so ein spannendes Arbeitsfeld, sonst wäre ich bestimmt nicht so lange dabei geblieben.

*Katja:* Was ich auch feststelle, dass Leute, die heutzutage an die Tür klopfen, mehr Ahnung haben als vor zehn Jahren. Selbsthilfe ist schon bekannter, man muss nicht mehr im Urschleim anfangen. Klar, dass Selbsthilfe davon lebt, dass man sich einbringt, ist immer noch immens wichtig in den Klärungsgesprächen. Aber von Selbsthilfe gehört haben viel mehr Leute.

*Susann:* Wobei ich auch erlebe, dass es durch unsere Netzwerkarbeit öfter vorkommt, dass Therapeuten und Ärzte vermitteln. Du merkst in dem Gespräch dann sofort, wer von sich aus kommt und wer nur kommt, weil er die Empfehlung gekriegt hat. Und dann musst du halt fragen: „Was möchten Sie denn?“. Das sind spannende Gespräche, ob das dann wirklich der Wunsch nach Selbsthilfe ist. Manche Themen sind auch schwer oder wenn Leute gerade akut betroffen sind, unbedingt aus einer Gruppe was mitnehmen wollen

und es gibt aber keine Gruppe. Mit denen dann eine Gruppe zu gründen, ist schwierig.

*Katja:* Ja, bei uns gab es zum Beispiel ständig Nachfragen zu Angehörigen-gruppen, aber auf die Frage, ob sie eine gründen wollten, hat sich keiner ge-  
traut. Das Gleiche bei Depressionen. Da dachte ich, da müssen wir von uns  
aus was machen. Was in beiden Fällen total gut geklappt hat. Die Angehöri-  
gengruppe besteht jetzt schon drei Jahre. Die sind wunderbar miteinander.  
Und die Depressionsgruppe besteht seit letztem September.

### **Welche Ideen und Impulse oder Strukturen waren für eure Arbeit in der Selbsthilfe wichtig?**

*Katja:* Schon auch die finanzielle Förderung. Wir haben jetzt gerade für mich  
mehr Stunden beantragt, so dass ich jetzt 25 Stunden für die Selbsthilfe und  
fünf für Gesundheitsförderung habe. Ohne die GKV-Förderung könnte ich nie  
so arbeiten. Die Stadt zahlt zwar die Räume und Personalkosten, aber es  
würde kein weiteres Budget geben zum Beispiel für Referenten oder anderes.

*Susann:* Ich fand inhaltlich immer wichtig den Austausch mit anderen Kolle-  
gen. Zum Beispiel die DAG-Jahrestagungen. Auch in der Landesarbeitsge-  
meinschaft haben wir uns immer gut austauschen können.

*Katja:* Für viele ist das der Ort, an dem sie Dinge klären, weil es sonst keinen  
Raum für richtig persönlichen Austausch gibt. Der fachliche Austausch ist na-  
türlich auch wichtig. Aber die Kollegen, die so „bepackt“ sind, wollen sich ein-  
fach mal aussprechen.

*Susann:* Und dann gibt es ja das Austauschtreffen Sachsen und Thüringen.  
Das hat sich zu einem sehr schönen Netzwerktreffen entwickelt, wo man mal  
richtig Zeit hat. Da kommen fast alle. Wir können uns was wünschen an The-  
men und Referenten, zwei Tage mit Übernachtung.

*Katja:* Und das tut gut, man kommt gleich motivierter zurück.

*Susann:* Noch ein Punkt: Ich habe gemerkt, dass die Rahmenbedingungen to-  
tal wichtig sind. An manchen Stellen stößt man aber an Grenzen, zum Beispiel  
Öffentlichkeitsarbeit, wenn das Corporate Design vorgegeben wird.

*Katja:* Aber auch Themen. Also wir hatten jetzt das Gruppenthema „Cannabis  
als Medizin“ und das musste ich dann auch im Amt absprechen.

*Susann:* Mit bestimmten Themen tun sich manche Träger eben schwer.

## **Themen der Selbsthilfe**

### **Welche Themen haben euch in eurer Arbeit begleitet oder welche waren in den letzten Jahrzehnten besonders präsent?**

*Katja:* Vor allem haben die psychosozialen Themen und Angehörigenthemen  
in den letzten fünf Jahren sehr zugenommen. Angehörige vielleicht, weil ich  
da den Fokus stärker gesetzt habe mit Öffentlichkeitsarbeit. Elterngruppen,  
Angst, Depressionen jetzt auch wieder neu,...

*Susann:* ... Trauer, bestimmte Lebensphasen...

*Katja:* ... ja genau, aber auch Vätergruppen oder andere Männerthemen.

*Susann:* Alleinerziehende: Da kam gerade ein junger Vater, der sagte, er braucht jetzt Unterstützung mit anderen Eltern. Es kommen doch immer wieder soziale Themen auf, zum Beispiel jetzt Trennungsthemen.

Was ich auch schon länger beobachte: Die Menschen wollen lieber etwas Schönes zusammen machen. Die junge Selbsthilfe hat da einen Schub vorgegeben, aber die älteren haben dann gesagt: „Wir wollen das auch!“. Zum Beispiel kam da ein Ehepaar, die haben für ihre Gruppe ein richtiges Aktivprogramm entwickelt, einen Tangokurs organisiert. Die sind richtig cool. Ich habe die dann in unser Programm „Junge Selbsthilfe“ mit reingenommen im Sinne von neue Strömungen für alle Altersgruppen.

*Katja:* Solche Akzente setzt man aber auch aus der Kontaktstelle heraus. In Weimar war immer klar, wenn wir bei Aktionen dabei sind, muss der Stand frisch und lebendig wirken. Oder solche Formate wie die Weimarer „GEHsprache der Selbsthilfe“, das ist eine super Vernetzungsmöglichkeit. Man läuft gemeinsam zum Beispiel im Goethepark, da kommen Leute aus verschiedensten Gruppen und reden über alles Mögliche und trotzdem geht es auch um Selbsthilfe. Diese „abseitigeren“ Vernetzungen muss man stärken, das verbindet einfach.

*Susann:* Es geht ja immer auch darum, für die Selbsthilfeleute ein gutes Umfeld zu gestalten. Selbsthilfe findet ja überall statt. Das zusammenzuhalten und nach draußen zu bringen, also Selbsthilfe als Querschnittsthema.

*Katja:* Das ist ja auch eine schöne Aufgabe, das in die Gesellschaft zu pflanzen.

*Susann:* Ja, das ist eine wichtige Aufgabe der Kontaktstellen, das am Leben zu halten.

## **Besondere Konflikte und Herausforderungen im Arbeitsfeld Selbsthilfe**

### **Gab es für euch im Selbsthilfebereich besondere Herausforderungen, denen ihr euch stellen musstet?**

*Susann:* Da fallen mir spontan zwei Sachen ein. Eine ist der Gegensatz zwischen der verbandsorientierten Selbsthilfe und der freien Selbsthilfe. Da habe ich immer das Gefühl, da prallen Welten aufeinander. Das ist manchmal schwierig hinzukriegen, dass man im Sinne der Selbsthilfe gemeinsam agiert.

*Katja:* Wir haben den Verbänden den Vorschlag gemacht, sie könnten unserem Verein beitreten und da hat tatsächlich jetzt ein Verband den Anfang gemacht. Wir müssen, glaube ich, noch mehr zeigen, wo wir – auch mit der Landeskontaktstelle – hinwollen, damit man das gemeinsam gehen kann.

*Susann:* Die zweite ist nach wie vor die Finanzierung. Vor allem für die Kontaktstellen ist das eine richtig schwierige Situation. Wir kriegen keine Gelder vom Land Sachsen. Von den GKV-Mitteln geht die Hälfte an die regionalen Selbsthilfegruppen, obwohl die das gar nicht abfordern. Die Kontaktstellen und Landesorganisationen bekommen zusammen fünfzig Prozent der Fördermittel und davon wird jetzt auch noch die Landeskontaktstelle finanziert. Und

für die Kommunen ist die Kontaktstellenfinanzierung keine Pflichtaufgabe, die fördern deshalb total unterschiedlich.

*Katja:* Bei uns ist die Herausforderung, Personalerweiterungen in den kommunalen Stellenplan einzubringen, was sich genauso auswirkt wie eine fehlende Finanzierung. Die Kontaktstellen arbeiten teilweise nur vier oder fünf Stunden pro Woche. Das ist bei uns ein richtig dickes Brett.

### **Gibt es rückblickend Momente / Ereignisse, die eure Arbeit positiv oder negativ beeinflusst haben?**

*Susann:* Also ein großes Highlight – außer der Landeskontaktstelle – war 2009 unsere Ausstellung im Landtag. Da hatten wir 800 Quadratmeter zur Verfügung. Da kamen richtig viele Leute aus der Selbsthilfe, aber auch von den Politikern. Von beiden Seiten wurde total gelobt, dass man sich mal begegnen konnte. Und danach gab es tatsächlich die Meinung: Ja, es braucht in jedem Landkreis eine Selbsthilfekontaktstelle. Das hatte wirklich einen super Effekt, obwohl das nur einmal war.

*Katja:* Ich habe eine Erinnerung, wo wir echt mal mit den Entscheidern auf Augenhöhe waren. Das Sozialministerium und die GKV wollten ursprünglich unterschiedliche Dinge hinsichtlich der Ausrichtung der LAKOST. Aber dann hatten wir ein wirklich gutes Gespräch mit dem Ministerium, bei dem wirklich alle an einem Strang zogen.

*Susann:* Was mich echt positiv motiviert: Ich bin immer ganz glücklich, wenn jemand kommt und mir berichtet, wie wichtig ein Beratungsgespräch oder die Selbsthilfegruppe war.

*Katja:* Ja, wenn man Leute wiedersieht, die man mal im Beratungsgespräch hatte.

*Susann:* Die meisten kommen ja in einer echt schwierigen Situation. Und dann zu sehen, wie die sich öffnen und sich dann stabilisieren. Das ist was, was mich echt antreibt und dabei bleiben lässt.

## **Kooperationen, Strukturen und Politik**

### **Wie haben sich aus eurer Sicht die Strukturen und Kooperationen im Arbeitsfeld Selbsthilfe für die Selbsthilfekontaktstellen verändert?**

*Katja:* Da hat sich ziemlich viel verbessert. Selbsthilfe wird oft angefragt, zum Beispiel im interkommunalen Austausch – da geht's darum, Selbsthilfe immer gleich mitzudenken. In der Kommune sind wir in verschiedenen Netzwerken: Stadtteilnetzwerke, offenes Seniorennetzwerk, Ehrenamtsagentur. Wir sind auch mit dem Klinikum in einem guten Abgleich. Auf der Landesebene sind wir im Arbeitskreis gesundheitliche Selbsthilfe des Paritätischen, da sind Selbsthilfe- und Behindertenverbände miteinander verbunden. Die letzte Begegnung konnte da in Bezug auf die Landeskontaktstelle eine gute gegenseitige Öffnung erreichen.

Dann arbeiten wir mit NAKOS und dem Paritätischen in dessen Fortbildungsakademie zusammen. Dadurch konnten wir teilweise die Lücken, die wir hier bei den Selbsthilfegruppenfortbildungen in der Fläche hatten, schließen.

*Susann:* In Sachsen war hinsichtlich der Strukturen die neue Richtlinie „Gesellschaftlicher Zusammenhalt“ total wichtig. Da liegt der Fokus jetzt auf sozialpolitischen und basisdemokratischen Initiativen und da ist die Selbsthilfe mit drin. Darüber konnte dann auch die Landeskontaktstelle finanziert werden. Das Ministerium fördert die LAKOS für ein breites Themenspektrum, auch für soziale Themen.

### **Welche Rolle spielen Kooperationen und Netzwerke für eure Arbeit?**

*Katja:* In Weimar sind das Gleichstellungsbüro, die Behindertenbeauftragte und die Gleichstellungsbeauftragte wichtig. Das war auch anfänglich ein gutes Netzwerk, um die Stadt besser kennen zu lernen. Die Gleichstellungsbeauftragte ist zum Beispiel beim Thema Transgender mit im Boot, auch beim Thema In der DDR geschiedene Frauen. Ansonsten sitze ich in verschiedenen Runden mit am Tisch, auch wo es um städtebauliche Entscheidungen geht. Wo wir den Selbsthilfeansatz auch mitdenken können: Wo könnten Menschen zu Themen auch zusammenkommen wollen? Beteiligung wird gerade im Projekt „Gesund in Weimar-Nord“ ganz groß geschrieben.

*Susann:* Für uns als freier Träger ist das Gesundheitsamt der wichtigste Kooperationspartner und da konkret die Kolleginnen, die für die Gesundheitsförderung und die finanzielle Förderung zuständig sind. Und seit dem Präventionsgesetz hat sich eine alte Arbeitsgruppe aus den 90ern wieder neu gegründet, die nennt sich jetzt „Gesundes Chemnitz“. Da war auch von vornherein ganz klar, dass da die Selbsthilfe dabei ist. Ansonsten ist es sehr thematisch: die Migrationsbeauftragte, die Psychiatriekoordinatorin ... je nachdem, was passt.

*Katja:* Das Schwierige ist, wenn man immer dabei sein will, ist das kaum noch zu bewältigen.

*Susann:* Genau, es hat keinen Sinn, große Sachen zu machen, wenn ich das hinterher nicht abfangen kann. Wir achten deshalb immer drauf, dass wir nicht irgendwie einfach als Alibi dabei sitzen und unsere Ressourcen verschwenden.

## **Landesarbeitsgemeinschaften**

### **Erzählt doch bitte etwas über eure Arbeit in den Landesarbeitsgemeinschaften**

*Susann:* Als Kontaktstelle waren wir natürlich von Anfang an Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft. Die gab es, glaube ich, schon seit Anfang der 90er. Da gab es fünf Kontaktstellen in Sachsen, die fast alle im Bundesmodell zur Entwicklung der Selbsthilfe in den neuen Bundesländern waren. Ich bin dann ziemlich schnell Sprecherin geworden und wir wollten erreichen, dass wir mehr als fünf Kontaktstellen in Sachsen haben. Von Anfang an haben wir



sachsenweite Veranstaltungen gemacht. Es hat eine ganze Weile gedauert, aber jetzt haben wir tatsächlich in jedem Landkreis eine Kontaktstelle, also insgesamt 13 in ganz Sachsen.

Die Sprecherarbeit wurde aber immer aufwändiger, deshalb haben wir eine Weile mit drei Sprecher\*innen gearbeitet. Aber eigentlich war schon früh der Plan, dass wir ein Länderbüro brauchen. Wir haben ja beim Länderrat im Austausch mit den anderen Bundesländern gesehen, dass eine richtige Landesstelle gut funktioniert. Unser erster Versuch ist wegen mangelnder Finanzierung gescheitert. Dann haben wir einen Verein gegründet – 2003 etwa, aber wegen des hohen Aufwands 2008 wieder aufgelöst. Aber seit September 2019 gibt es doch endlich die Landeskontaktstelle. Momentan ist es so, dass wir für die Landeskontaktstelle nur halbe Stellen finanziert bekommen. Ich habe deshalb eine halbe Stelle bei KISS und eine halbe bei der Landeskontaktstelle.

*Katja:* Ich bin nach meiner Einstellung gleich regelmäßig zu den Treffen der Landesarbeitsgemeinschaft gegangen und auch relativ schnell eine der vier Sprecherinnen geworden, weil ich einfach auch Lust hatte und dachte, dies ist ein Ort, wo man was versuchen kann. Wir Sprecherinnen waren immer gut vernetzt und sind Dinge angegangen. Jede hat ja ihre Stärken und da haben wir die Tätigkeiten entsprechend aufgeteilt. Neben dem Austausch fanden wir immer wichtig, politisch aktiv zu sein. Und deshalb brauchen wir auch eine Landeskontaktstelle. Wir hatten schon 2015 deswegen erste Vorgespräche im Ministerium. Die GKV hatte das auch befürwortet wegen der schlechten Grundstruktur in Thüringen und konnte sich die Mitfinanzierung vorstellen. Unser Verein, Landeskontaktstelle Thüringen e. V., wurde November 2016 gegründet. Im Frühjahr 2017 konnten wir endgültig beginnen und ich bin eine von drei Vorständen.

Unser nächstes Ziel ist, dass in den Gebieten, wo die Selbsthilfe noch nicht gut aufgestellt ist, die Ressourcen gestärkt werden.

*Susann:* Wir haben ja fast parallel gearbeitet mit der Vorbereitung der Landeskontaktstellen. Zu dem Gespräch im sächsischen Ministerium waren alle Referate eingebunden, die irgendwie mit Selbsthilfe zu tun hatten. Und die wollten dann die Landeskontaktstelle, weil wir den Ansatz junge Selbsthilfe, soziale Selbsthilfe und Zukunft der Selbsthilfe eingebracht haben. Nachdem das Ministerium die Richtlinie fertig hatte, in der die Landeskontaktstelle stand, sind die GKVen dann finanziell mit eingestiegen.

### **Hat sich die Funktion / die Rolle der Landesarbeitsgemeinschaft seit ihrem Bestehen verändert?**

*Susann:* Wir haben in der LAG immer mehr Aufgaben übernommen, zum Beispiel Patientenbeteiligung oder andere Gremienarbeit. Aber wir haben auch sachsenweite Projekte gestemmt, wodurch regionale Kontaktstellen noch was an zusätzlicher finanzieller Unterstützung erhalten haben wie „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ oder Qualitätshandbuch. Was aber noch brach liegt, ist, Selbsthilfe landesweit besser darzustellen. Dass die Selbsthilfe wirklich landesweit als starke Stimme auftritt, war bisher nicht so gegeben. Ich wünsch' mir, dass die Landeskontaktstelle sich dessen annimmt, die verschie-

denen Strömungen im Land zusammenbringt, Selbsthilfe zukunftsfähig macht. Das haben wir so auch in unserem Konzept. Man muss natürlich alle mitnehmen. Was sich bewährt hat, muss bleiben. Aber wir wollen allen zeigen: Ihr habt was davon, wenn Selbsthilfe eine starke Kraft in Sachsen bildet.

Für mich ist jetzt der spannende Punkt: Wie übertragen wir das, was bisher die Landesarbeitsgemeinschaft gemacht hat, auf die Landeskontaktstelle? Und was bleibt konkret als Aufgabe und Rolle der Landesarbeitsgemeinschaft?

*Katja:* In Thüringen ist die Landeskontaktstelle ganz offen aufgestellt und arbeitet für die regionalen Kontaktstellen und für die Landesverbände. Da versuchen wir, alle einzubinden.

## Ausblick

### **Welche Visionen und Wünsche habt ihr für das Arbeitsfeld Selbsthilfe oder für die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen?**

*Katja:* Was mich immer berührt ist ja, wenn Selbstbestimmung, Eigeninitiative, Miteinander, gemeinsames Handeln so gut funktioniert. Ich wünschte mir, dass das in andere Bereiche der Gesellschaft überschwappt. Dass man aus dieser Kraft etwas für die Gesellschaft ziehen könnte.

*Susann:* Ich wünsch' mir, dass die Selbsthilfe als Haltung viel eher greift, dass das auch in der Bildung ein Thema ist, nämlich die Selbstermächtigung. Wenn man jahrelang fremdbestimmt ist und dann mit einem Mal Eigenverantwortung zeigen soll, das kann nicht funktionieren.

*Katja:* Und was ich noch denke: Das Bedürfnis, sich in der Gruppe auszutauschen, wird immer bleiben. Es gibt ja die sozialen Medien, aber die reale Begegnung hat eine ganz andere Qualität. Ich erinnere mich an eine Gruppe bei Facebook. Eines Tages kam eines der Mitglieder auf mich zu und meinte, sie wollten sich jetzt mal „richtig“ begegnen. Jetzt ist das eine Gruppe von 20 Leuten.

### **Und wenn ihr jetzt an eure Arbeit in den Kontaktstellen denkt, welche Wünsche und Visionen habt ihr für die Arbeit der Selbsthilfekontaktstellen?**

*Susann:* Also ich bin ja immer ganz neidisch, wenn ich höre, dass andere Kontaktstellen oder andere Städte so richtige Zentren haben! Wir sind zwar auch ein offenes Haus, wo Gruppen Schlüssel kriegen. Aber das ist noch lange kein „Haus der Selbsthilfe“. Ich fände ein eigenes Haus super, wo wir den Rahmen geben, aber dass die dann untereinander mehr regeln.

*Katja:* Das ist tatsächlich eine super Vorstellung. Solche Orte, wo man sich begegnet, wo parallele Treffen stattfinden, die können die Selbsthilfe wirklich beflügeln. Da wäre so vieles selbstverständlich, was jetzt mühsam organisiert werden muss.

*Susann:* Was mir noch wichtig wäre: dass die Kontaktstellen ein bisschen flexibler sein könnten, was die Personalpolitik angeht. Ich hab' das zum Beispiel gemerkt, wenn wir Projekte hatten. Junge Selbsthilfe funktioniert zum Beispiel nur mit jungen Leuten in der Kontaktstelle. Das Migrationsthema funktioniert

nur richtig mit Leuten, die selbst einen entsprechenden Hintergrund haben. Wenn du da nicht über einen Ehrenamtspool ein paar Leute hast, dann wird das echt schwierig.

*Katja:* Ja, das wäre toll, wenn das gesichert wäre.

Das Interview führten Elke Tackmann und Dörte von Kittlitz vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen.

### **Abkürzungen**

GKV: Gesetzliche Krankenversicherung

LAKOS: Landeskontaktstelle Sachsen

LAKOST: Landeskontaktstelle Thüringen

NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

### **Erläuterung**

Mit „Landesarbeitsgemeinschaft“ ist immer die jeweilige Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Sachsen oder Thüringen gemeint.

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2020**

### **Herausgeber:**

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

### **Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:**

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

### **Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.**

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,  
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

**Registergericht:** Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344  
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

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

**Satz und Layout:** Egon Kramer, Gießen

**Druck:** Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

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 bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:  
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F