



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

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

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

Workshop 9:
Ist Selbsthilfe etwas für jede*n?

Leitung:
Katja Kliewe,
Selbsthilfekontaktstelle Weimar
Katrin Wieacker,
Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V.

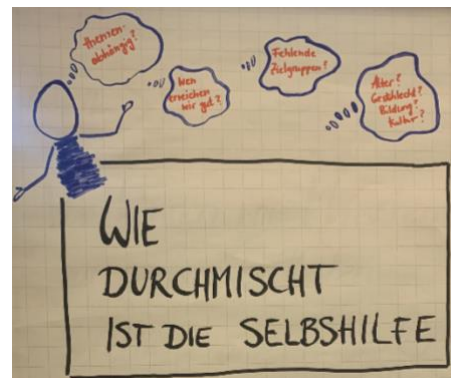
www.dag-shg.de



Der Workshop-Titel ***Ist Selbsthilfe etwas für Jede*n?*** war als offene Diskursfrage gemeint, wohlwissend, dass darauf keine eindeutige Antwort zu finden ist. Dennoch gibt es wohl schon seit den Anfängen der Selbsthilfebewegung Überlegungen dazu, wer sich in Gruppen zusammenschließen könne, wer möglicherweise weniger geeignet sei, wer durch die Idee der Selbsthilfe erreicht werde und wer nicht.

Im Workshop ging es vordergründig um die Erfahrungen aus der Praxis der alltäglichen Selbsthilfeunterstützung. Viele Mitarbeitende in Selbsthilfekontaktstellen arbeiten alleine und nutzen die Räume der Jahrestagung deshalb besonders gerne für den reflektierten Austausch.

Den Einstieg brachte die Frage ***Wie durchmischt sind Selbsthilfegruppen?*** Dabei wurde in Flüstergruppen ein aktuelles Bild der Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen aufgezeigt. Menschen in Selbsthilfegruppen sind überwiegend älter als 60 Jahre, was nachvollziehbar daran liegt, dass viele Krankheiten erst mit zunehmendem Alter auftreten. Junge Menschen in Selbsthilfegruppen nehmen jedoch in den letzten Jahren zahlenmäßig zu, insbesondere in Gruppen mit psychosozialen Themen. Eine Altersdurchmischung mit weiter Altersspanne ist in den Gruppen selten. Frauen sind noch immer deutlich mehr in den Selbsthilfegruppen vertreten. Hinzukommen mittlerweile themenspezifische reine Frauen- bzw. Männergruppen. Die Durchmischung hinsichtlich von Bildung und Einkommen ist schwer zu erfassen. Die Wahrnehmung sei jedoch, dass mehr Menschen mit höherer Bildung den Weg in eine Selbsthilfegruppe finden, als Menschen mit niedriger Bildung. Menschen mit Migrationshintergrund finden überwiegend in kulturell homogenen Gruppen zusammen.



Unser Wunsch als Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen „alle“ zu erreichen, scheint ein wenig Größenwahnsinnig. Dennoch - der Wunsch geht zu Herzen. Er steht, entgegen gesellschaftlicher Entwicklungen der Segregation, für das Verbindende ähnlicher Betroffenheit unabhängig von bestimmten anderen Merkmalen.

In einer dem World Café ähnlichen Situation wurde sich im Folgenden mit zwei Diskussionsanliegen auseinandergesetzt. Eine Sammlung der Antworten von den vier Gruppentischen ist unter der jeweiligen Frage zusammengefasst.

1. Runde:

**Wie können wir Menschen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe anregen?
Was brauchen sie, um auf die Idee einer Selbsthilfegruppe zu kommen?
Was ebnet den Weg?**

- **Öffentlichkeitsarbeit**
 - gemeinschaftliche Selbsthilfe als eine Bewältigungsmöglichkeit bekannt machen
 - ÖA auch in ungewöhnlicher Weise (z.B. nach Ideen von Wolfgang Nafroth – Öffentlichkeitsarbeit anschaulich auf der Straße)
 - (öffentliche) Räume schaffen, damit Betroffene ihre Erfahrungen darstellen können („O-Töne“, „Hör-Bar“, SH in der Lehre verankern)
 - ungewöhnliche neue Formate probieren (z.B. Stuhl-Kunstwerke „Nimm Platz – finde Halt“, Selbsthilfebüro Korn e.V.)
 - bekannte betroffene Personen, Promis „nutzen“; Schirmherrschaften

- **Verständnis gemeinschaftlicher Selbsthilfe schärfen**
 - Multiplikatorinnen sind hier gefragt
 - „Du darfst Dir Hilfe suchen!“
 - SH ist nicht nur Gespräch, sondern die Summe der Erfahrungen ihrer TN
 - an Erlebnisse anknüpfen, in denen durch den Austausch mit anderen ein positives Gefühl entstanden ist
 - Möglichkeiten und Vielfalt der SH auffächern

- **Mehrwert der gemeinschaftlichen Selbsthilfe darstellen**
 - über SH-Erfahrene diesen Mehrwert transportieren, verbreiten → „Schlüsselpersonen“, Betroffene empfehlen SH weiter
 - Wissen über den (individuellen und gesellschaftlichen) Mehrwert muss v.a. auch im professionellen Bereich vorhanden sein

- **Ansprache; Erreichen der Menschen**
 - Vorannahmen über Zielgruppen prüfen
 - passende (An)Sprache wählen
 - Umgebungsbevölkerung (z.B. Universitätsstadt = jung und gebildet)
 - Hürden abbauen (Öffnungszeiten anpassen; ÖA - Wo werben wir wie?...)
 - „Out of the box“-Denken; über den Tellerrand schauend (z.B. Info-Veranstaltung bei Friseur*innen-Innung)
 - dort sein, wo die Menschen sind (Wochenmärkte, Einkaufszentren, Stadtteilstadt, Festivals, Spielplätze, Kliniken...)

Was erschwert/ verhindert den Zugang zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe?

- Selbsthilfe passt nicht in jede Lebenssituation
- andere Orte der Unterstützung reichen aus (z.B. familiäres Umfeld)
- gemeinschaftliche Selbsthilfe als Konzept ist nicht bekannt
- klischeebeladenes Bild der SH verschreckt
- zu viele Angebote/ Möglichkeiten, die überfordern
- akuter Hilfebedarf (z.B. finanzielle Not) steht vor dem Bedürfnis nach Austausch

2. Runde:

Was brauchen Menschen für die gemeinschaftliche Selbsthilfe? Welche Fähigkeiten/ Haltungen/ Ressourcen sind hilfreich?

- Menschen, die (noch) nicht in der SH sind (ca. 95%):
 - Wissen, dass es gemeinschaftliche Selbsthilfe gibt
 - Informationen zu Chancen und Grenzen von gemeinschaftlicher Selbsthilfe
 - Gesundheitskompetenz (Health Literacy)
 - Entstigmatisierung (#nostigma)
 - Abbau von Vorurteilen und Ängsten
 - vertrauensvolle Umgebung, positives Setting, Wohlfühlklima
 - Leidensdruck
- Menschen, die in der SH sind (ca. 5-10%):
 - Hoffnung, dass Gruppe guttut (positive Gruppenerfahrung)
 - Entschlusskraft
 - Wille zur Selbstreflektion
 - Lust auf einen (Gruppen)Prozess
 - Interesse an Menschen, am Gegenüber; Zuhören können; sich öffnen
 - SHG als Methode/ Arbeitsweise begreifen
 - Gruppenfähigkeit (basale Kommunikationsregeln; Bereitschaft, Gruppenregeln zu erarbeiten, einzuhalten, zu erneuern)
 - Abgrenzungsfähigkeit/ Fähigkeit, bei sich zu bleiben
 - Offenheit und Neugier; Bereitschaft, Neues zu probieren
 - keine Angst vor Gefühlen
 - Bereitschaft, sich zu engagieren, zur Verantwortungsübernahme
 - Fähigkeit, vielfältige Wege anzuerkennen

Der Workshop lebte vom regen Austausch der 29 Teilnehmenden und brachte einige Anstöße, v.a. dahingehend, dass wir uns in unserer täglichen Arbeit in unserer Rolle immer wieder auf's Neue reflektieren. Selbsthilfekontaktstellen arbeiten als Expertinnen der Ermutigung. Sie können Menschen anregen, mitreißen und Ermöglichungsräume schaffen. Die Frage, ob Selbsthilfe etwas für Jede*n ist, muss dafür nicht beantwortet werden.

Wir schlossen dennoch zusammenfassend mit der Aussage „Selbsthilfe – eine Chance für jeden!“ und setzten ein Ausrufezeichen dahinter. Dieser Slogan war Anfang der 1990er Jahre auf dem Flyer einer ersten Veranstaltung zum Thema Selbsthilfe in Thüringen zu lesen. Der Flyer war am Tag eins der DAG Tagung 2023 eingeblendet worden und ließ sich deshalb wunderbar aufgreifen.

