



AG 1: Wissen über Selbsthilfe bereit stellen – Kompetenzen vermitteln

**Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen im ländlichen Raum:
eine Methode zum Erfahrungsaustausch und zur Qualifizierung von Leiter/innen
und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen**

Annette Hillmann-Hartung, KIBIS Nienburg

Die KIBIS Nienburg in Trägerschaft des Paritätischen Niedersachsen e.V. ist in einem **ländlich strukturierten Raum** zwischen Hannover und Bremen angesiedelt. Nienburg als Kreisstadt mit 32.000 Einwohner/innen liegt im Zentrum des sehr weitläufigen Landkreises (ca. 128.000 Einwohner/innen). Der ÖPNV (Öffentlicher Personen Nahverkehr) mit wenigen Niederflurbussen fährt werktags selten länger als 20 Uhr, an Samstagen bis ca. 15 Uhr, sonntags kaum und in den Schulferien sehr reduziert. Diese Infrastruktur lädt folglich wenig zur Mobilität ein.

KIBIS begann 1986 ihre Arbeit und richtete 1 Jahr später das **monatliche Gesamttreffen als eine Methode zum Erfahrungsaustausch** ein. Der Termin dieses Treffens liegt seit dem unverändert an jedem 3. Mittwoch im Monat um 20 Uhr, Ausnahmen sind die Monate Juli und Dezember. KIBIS lädt alle Selbsthilfegruppen ein, die eine Einladung per Post oder E-Mail wünschen und moderiert das Treffen, an dem in der Regel zwischen 16 und 28 Personen teilnehmen, bei besonderen Anlässen bis zu 60.

Ein fester Bestandteil des Treffens ist ein inzwischen gern genutzter *'Infotisch'*, auf dem sowohl die Kontaktstelle als auch Selbsthilfegruppen Informationen vor der Sitzung auslegen. Dieser hat sich zunehmend zu einem *Informationstreffpunkt* für Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickelt, die bereits bis zu 30 Minuten eher zum Gesamttreffen kommen, um die Gelegenheit zu nutzen, miteinander ins Gespräch kommen. Ferner, um sich zu speziellen Fragestellungen vor der „Sitzung“ auszutauschen und zu informieren.

Das *Gesamttreffen als Sitzung* wird eröffnet mit dem Blitzlicht, durch das alle Teilnehmenden die Möglichkeit erhalten, sich kurz vorzustellen und einen thematischen Gesprächswunsch einzubringen.

Als 2. Tagesordnungspunkt folgt in der Regel für durchschnittlich 50 Minuten das *'Thema des Abends'* (z. B. „Neue in Gruppen“, „Telefonische Erstberatung“, „Kooperation mit Professionellen“,

„Sponsoring“ usw.). Dieses Thema entwickelt sich vorrangig aus dem Erfahrungsaustausch des vorherigen Treffens, aber auch aus aktuellem Anlass oder aus einem Anliegen von KIBIS und kann als 'Thema' über mehrere Sitzungen bearbeitet werden. Besteht seitens der Gruppen darüber hinaus Gesprächs- und Fortbildungsbedarf, konzipiert KIBIS zu diesem Thema eine Tages- oder Wochenendfortbildung, die möglichst



zeitnah angeboten wird. Nach dem 'Thema' folgen zuerst der '*Erfahrungsaustausch*' mit aktuellen Wunschthemen (s. Blitzlicht), die sich häufig zum 'Thema' für das nächste Treffen entwickeln und dann der Tagesordnungspunkt '*Verschiedenes*' mit Kurzinformationen. Die Sitzung selbst dauert bis zu 2 Stunden.

Das regelmäßig monatlich stattfindende Gesamttreffen praktiziert zum einen beispielhaft den möglichen Ablauf eines Gruppenabends. Außerdem fördert es andererseits durch den geringen zeitlichen Abstand der Gesamttreffen eindeutig das Kennlernen der Selbsthilfegruppen untereinander und schafft dadurch hohes gegenseitiges Vertrauen. Auf dieser Grundlage kann die Kommunikationsfähigkeit des einzelnen gefördert und die eigene Persönlichkeit gestärkt werden. Dies wird beispielsweise deutlich mit der zunehmenden Befähigung, sowohl Kritik konstruktiv auszusprechen als auch anzunehmen und den Focus auf die gegenseitige Unterstützung zu legen. Ein weiterer Aspekt dieser Methode des Treffens ist, dass auch der Isolation einzelner entgegen gewirkt und das „Wir-Gefühl“ gestärkt wird.

Diese Verbundenheit untereinander führt u. a. zur Bildung von Fahrgemeinschaften sowohl im Stadtgebiet als auch „über Land“, so dass wegen der mangelhaften Infrastruktur besonders in den Abendstunden niemand dem Gesamttreffen fern bleiben muss. Außerdem ermöglicht es die gruppenübergreifende kollegiale Beratung bezüglich gleicher Probleme und das Lernen voneinander. Hierzu ein Beispiel: Eine Frau aus einer Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrener hatte große Probleme mit dem übermäßigen Alkoholmissbrauch ihres an Schizophrenie erkrankten Mannes. Sie verstand zwar, dass er in gewissen Abständen sich gezielt betrank, „um endlich mal Ruhe vor den Stimmen zu haben“, bezog sein Verhalten aber eher auf sich und ihre Unfähigkeit, ihm anders zu helfen. Durch den thematischen Schwerpunkt des Gesamttreffens „Co-Abhängigkeit“ lernte sie, für sich eine andere Sichtweise und dadurch auch ein anderes Umgehen mit dieser Problematik kennen, was sie bis heute als sehr hilfreich empfindet.

Das „Wir-Gefühl“ vieler Nienburger Selbsthilfegruppen wird auch deutlich im Planen gemeinsamer Aktivitäten, z. B. bei der Veranstaltung einer eigenen großen Tombola am Selbsthilfetag, für die sie die Gewinne selbst einwerben, bei gruppenübergreifenden gemeinsamen, eigenständig geplante Fahrradtouren und / oder Selbsthilfefesten mit „Mitbring-Buffer“ und selbst gestaltetem Rahmenprogramm.

Es ist sicherlich so, dass für KIBIS monatlich zu den anderen Gruppenterminen noch drei Arbeitstunden am Abend abgedeckt werden müssen und dass auch das Versenden der Einladungen, des Protokolls und weiterer Informationen bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von 32 Stunden zunächst als ein hoher Aufwand erscheint. Dem gegenüber steht aber auch eine Entlastung durch die Selbsthilfegruppen, deren Kompetenz aufgrund des regelmäßigen Austausches und Kontaktes sehr hoch und auch verlässlich ist. Somit kann KIBIS teilweise



Aufgaben an die Selbsthilfegruppen delegieren, insbesondere auch dort, wo es zunächst um die Klärung gruppeninterner Probleme geht nach dem Prinzip „aus Erfahrungen lernen“.

Um das Gesamttreffen als Methode zum Erfahrungsaustausch und zur Qualifizierung von Leiter/innen und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu nutzen, ist das Bereitstellen einer verlässlichen Infrastruktur unabdingbar, die einen zeitnahen und kontinuierlichen gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch unterstützt. Dies führt zur gemeinsamen Bearbeitung selbsthilferelevanter Themen sowohl der Gruppen untereinander als auch zwischen den Selbsthilfegruppen und der KIBIS auf der Grundlage einer vertrauensvollen Gesprächsbasis

Gemäß dem Niedersachsen-Logo:



Annette Hillmann-Hartung

KIBIS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich

Wilhelmstraße 15

31582 Nienburg

Tel: 050 21 / 97 45 25

Fax: 050 21 / 97 45 11

E-Mail: hillmann_hartung_a@paritaetischer.de

<http://www.selbsthilfe-nienburg.de>