



# Generationswechsel und Generationenkonflikte in Selbsthilfegruppen

**Andreas Greiwe**

Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW, Emsdetten

Die Klagen vieler Selbsthilfegruppen ähneln sich: „Unsere Gruppe ist überaltert. Wir haben zu wenig neue und so gut wie keine jüngeren Mitglieder. Immer weniger sind bereit, Verantwortung für die Gruppenarbeit zu übernehmen. Der anstehende Generationswechsel gefährdet die Existenz unserer Gruppe.“

Häufig gehen Schwierigkeiten beim Generationswechsel auf Aspekte des Gruppenlebens zurück, die nicht auf den ersten Blick als hier wesentlich erscheinen. Das Thema Generationswechsel spiegelt nicht selten vielfältige Probleme wider, oft werden – bisher verdeckte oder versteckte – Konflikte berührt und erkennbar.

Vordergründig nur „Nachfolge“ zu ermöglichen, erweist sich dann als verkürzte Herangehensweise, die nicht nachhaltig die Gruppe stärkt und in ihrer Entwicklung voranbringt. Dem Motto „Mehr vom Gleichen“ zu folgen ist gerade in Krisen nicht hilfreich. Nach meinen Erfahrungen gelingt der Generationswechsel in einer Selbsthilfegruppe dann am besten, wenn die Gruppe bereit ist, die Aspekte, die sich hinter dem Thema Generationswechsel verbergen, offen und ehrlich anzuschauen und Konsequenzen daraus zu ziehen. So kann die Krise zur Herausforderung und Chance werden.

Die Konkurrenz für die Selbsthilfegruppen nimmt zu – „back to the roots“?

Selbsthilfegruppen und -Organisationen stehen in zunehmender Konkurrenz zu anderen Akteuren auf dem Gebiet der Informationsbeschaffung und -vermittlung. Hier ist insbesondere das Internet mit seinen vielfältigen Möglichkeiten zu nennen. Immer mehr Selbsthilfegruppen nehmen diese Konkurrenz an und wollen hier „gegenhalten“. Dafür erhöhen sie ihren Output, ihren Service für Mitglieder und Außenstehende („Mehr vom Gleichen“) und erweitern ihre Kompetenzen durch Qualifizierungen. Selbsthilfegruppen werden so nicht selten zu (kostenfreien) Auskunftsteilen. Dies fördert jedoch die Konsumhaltung der an Selbsthilfe Interessierten und bindet nur wenige Menschen nachhaltig an die Gruppen.

Die Leitungsrolle der SprecherInnen / LeiterInnen wird durch ein solches Vorgehen in der Regel ausgebaut und verfestigt. Die LeiterInnen geraten immer mehr unter Druck, den Anforderungen der Gruppenmitglieder, der neu an der Gruppe interessierten Betroffenen, der Außenstehenden (nicht selten Profis) und insb. ihren eigenen gerecht zu werden.

Mit der Bedeutung der GruppenleiterInnen nimmt auch deren Belastung entsprechend zu. Dies hat unter anderem Folgen für die Bewältigung anstehender Generationswechsel. Mit Blick auf die hohe (zeitliche wie emotionale) Belastung der GruppenleiterInnen und der damit verbundenen Verantwortung werden die Gruppenmitglieder abgeschreckt, die eventuell bereit wären, mehr Verantwortung in der Selbsthilfegruppe zu übernehmen. Potenzielles Engagement kann sich so nicht oder nur schwer entfalten, der Generationswechsel wird weiter hinausgezögert, was wiederum die Existenz der Gruppe gefährden kann.

Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken, können / müssen Akzente (neu) gesetzt werden

- sowohl auf der Ebene der inhaltlichen Ausrichtung der Selbsthilfegruppen (Selbstverständnis, Zielsetzungen etc.),
- wie bei der Struktur des Miteinanders (Leitungsfrage, Verteilung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten etc.)

Hier kann ein Blick auf das helfen, was die Selbsthilfe ausmacht, was das Originäre dieses Hilfeansatzes ist. Die spezifische Qualität der Selbsthilfe ist vorrangig begründet in dem zentralen Merkmal der Selbsthilfe in Gruppen: die gemeinsame, „am eigenen Leibe“ erfahrene Betroffenheit von einem gleichen oder ähnlichen Problem bzw. Anliegen. Diese eigene Betroffenheit gibt den Einzelnen die Kraft und Energie, in den Selbsthilfegruppen sich selber weiter entwickeln zu wollen und dabei auch noch anderen, ebenfalls Betroffene, zu helfen und bei deren Weg zu unterstützen. Es geht um Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung, zur Selbstentfaltung, zum Verbinden von Selbstsorge und Selbstentfaltung und dies gemeinsam mit und für andere. Selbsthilfe heißt zu Recht: „Für sich und für andere.“ Die emotionale Unterstützung in und durch eine Selbsthilfegruppe macht diese Hilfeform so besonders und so besonders wirksam.

Die oben genannte Entwicklung mancher Selbsthilfegruppen (hin zu einer Serviceeinrichtung) führt weg von der originären Qualität der Selbsthilfe. Statt auf die Kraft der Gruppe, auf die heilsame Wirkung der Nähe und persönlichen Unterstützung anderer Betroffener zu setzen, wird versucht, die – gegenüber Internet etc. – bessere Informationsstelle sein zu wollen oder durch „attraktive Angebote“ Interessenten „locken“ zu können.

Es ist zu fragen, ob eine Rück-Besinnung auf das, was die Selbsthilfe in Gruppen ausmacht, nicht ein besserer Weg wäre. Gemeinsame Betroffenheit als zentrale Quelle der Kraft der Selbsthilfegruppe muss wieder stärker in den Vordergrund gestellt und erlebbar (gemacht) werden.

Hier könnte es Aufgabe der Kontaktstellen sein, gemeinsam mit den Gruppen (LeiterInnen und Gruppenmitglieder) das Selbstverständnis und die Zielsetzungen der Gruppe zu reflektieren und – wenn die Gruppe es wünscht – Hilfen anzubieten, diese neu zu definieren und Konsequenzen für das

Miteinander zu erarbeiten. Eine solche stärkere Betonung von Gemeinschaft und Miteinander hätte auch unmittelbare Auswirkungen auf das Thema Generationswechsel.

Mehrere Aspekte begünstigen die oben genannte Entwicklung und tragen mit zu den Schwierigkeiten, das Ursprüngliche von Selbsthilfe in Gruppen in den Mittelpunkt des Engagements und des Miteinanders zu stellen. Die mangelnde (Selbsthilfe-)Gruppenfähigkeit vieler Menschen sowie allgemeine Schwellenängste und Unsicherheiten gegenüber Selbsthilfegruppen sind eher allgemeiner Natur und von den Selbsthilfegruppen wie den Selbsthilfe-Kontaktstellen nur schwer zu beeinflussen. Die beiden folgenden Aspekte berühren jedoch Punkte, die zum unmittelbaren Handlungsfeld der Selbsthilfegruppen wie der Kontaktstellen gehören und daher beeinflussbar(er) sind. Hier ist zuerst die mangelnde Erfahrbarkeit, Erlebbarkeit von Selbsthilfe in (manchen) Selbsthilfegruppen zu nennen. Eine Zielsetzung, die die Selbsthilfegruppe zunehmend in der Rolle eines Dienstleisters sieht und vorrangig Angebote bieten will, drängt das Originäre und damit das letztlich auch nachhaltig „Anziehende“ einer Selbsthilfegruppe zurück. Die heilsame Gemeinschaft wird immer weniger konkret am eigenen Leibe erlebbar. Eine gemeinsame Bestimmung der Zielsetzung und des Selbstverständnisses der Selbsthilfegruppe schafft wichtige Voraussetzungen für einen gelungenen Generationswechsel. Dies erleichtert den Mitgliedern, die unter bestimmten Umständen (welchen Umständen?) bereit wären, mehr Verantwortung zu übernehmen, die Entscheidung hin zu einem größeren Engagement. Diese Personen müssen wissen, worauf sie sich einlassen, was die anderen Gruppenmitglieder erwarten und wohin der Weg der Gruppe gehen soll. Mit Blick auf ihren eigene Zeit- und Belastungsressourcen (es wird viel zu oft vergessen, dass die GruppenleiterInnen in der Regel ja auch Betroffene sind) können dann weitere Absprachen und Vereinbarungen zum Miteinander in der Gruppe ausgehandelt werden.

Der zweite zentrale Aspekt ist das Miteinander in der Selbsthilfegruppe - die häufig „traditionellen“ Strukturen in der Selbsthilfe. Die Strukturen im Miteinander (Rolle und Legitimation der Leitung, Beteiligungsmöglichkeiten der Gruppenmitglieder, Umgang mit neuen Mitgliedern etc.) haben entscheidende Auswirkungen auf die Attraktivität der Gruppe und auf die Belastung, die mit der Übernahme der Gruppenleitung verbunden sind. Der Generationswechsel ist oft darum so schwierig, weil die Beteiligungsstrukturen in Selbsthilfegruppen für viele Menschen nicht attraktiv sind, nicht selten abschrecken und von einem langfristigen Engagement abhalten (dies führt u. a. zum Selbsthilfegruppen-Hopping und fördert die Konsumhaltung der TeilnehmerInnen).

### **Ist Selbsthilfe nicht attraktiv (genug) für Junge?**

Die zu Anfang zitierte Klage vieler Selbsthilfegruppen macht explizit auch die Integration „jüngerer“ Menschen zum Thema: „Unsere Gruppe ist überaltert. Wir haben zu wenig neue und so gut wie keine

jüngeren Mitglieder.“ Das Projekt „Brücken bauen“ der großen Sucht-Selbsthilfeverbände hat sich eingehend mit der Integration von „Jungen“ in die Selbsthilfe befasst und stellte fest, die Verbände und Selbsthilfegruppen müssen „umdenken“, um attraktiv(er) für junge Menschen zu sein. Im Projektbericht werden unter anderem kritisch angesprochen:

- die hierarchischen Gruppenstrukturen,
- die (zu) große Bedeutung der Leitungsperson,
- das starre Miteinander in den Gruppen,
- die „Komm-Struktur“ der Gruppen.

Zu oft werde vernachlässigt, dass gerade jüngere Menschen in der Anfangsphase ihres Selbsthilfe-Engagements mehr Begleitung benötigen und wünschen. Und auch die unterschiedlichen „Konsummuster“ der Generationen und den Wunsch vieler jüngerer Menschen, nach zeitlich begrenzter Teilnahme an der Selbsthilfegruppe, blieben vielfach unberücksichtigt. Hier finden sich viele Parallelen zu der oben genannten These, dass sich hinter dem Thema Generationswechsel andere Probleme „verstecken“.

Bei der Diskussion zur Integration Jüngerer in die Selbsthilfe müssen aber auch noch weitere Aspekte beachtet werden:

- Der allgemeine demografische Wandel; die Gesellschaft wird insgesamt älter.
- Der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund ist in der Altersstufe der „jungen Erwachsenen“ besonders hoch.
- Viele Probleme (insbesondere chronische Erkrankungen) treten gehäuft erst mit zunehmenden Alter auf.
- Wer soll hier angesprochen werden? Was heißt „Junge“? Nicht nur die 20-jährigen fehlen in der Selbsthilfe, auch die 30 / 40-jährigen sind unterrepräsentiert.

### **Ein komplexes Problem – einfache Lösungen?**

Gerade mit Blick auf den Einbezug neuer, jüngerer Mitglieder sind aus meiner Sicht beim Generationswechsel folgende Aspekte zu beachten:

1. Eine Ausrichtung, die die Selbsthilfegruppe zunehmend in der Rolle eines Dienstleisters sieht, drängt das Originäre und damit das letztlich „Anziehende“ einer Selbsthilfegruppe zurück. Hier kann eine gemeinsame Neu-Bestimmung der Zielsetzung und des Selbstverständnisses der Selbsthilfegruppe wichtige Voraussetzungen für einen gelungenen Generationswechsel schaffen.
2. Das Miteinander in der Gruppe (Rolle und Legitimation der Leitung, Beteiligungsmöglichkeiten der Mitglieder, Umgang mit neuen Interessenten) hat wesentliche Auswirkungen auf die

Attraktivität der Gruppe. Starre Leitungs- und Beteiligungsstrukturen in Selbsthilfegruppen schrecken (nicht nur) viele jüngere Menschen ab. Das Miteinander in der Gruppe stellt die Weichen,

- ob neue – insbesondere jüngere – Interessenten nachhaltig angesprochen und integriert werden können,
- ob es ein Gruppenleben gibt, welches von mehreren Personen gestaltet wird,
- ob die Gruppenmitglieder sich so einbringen können, dass sie bereit sind, Mitverantwortung zu übernehmen,
- ob der Wunsch von jüngeren Menschen, sich zeitlich begrenzt einzubringen, konstruktiv in die Gruppenarbeit integriert werden kann,
- ob Menschen aus den verschiedenen Generationen und mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund von einander profitieren und sich gegenseitig stützen können.

3. Bundesweit ist noch immer ein wachsendes Interesse an Selbsthilfegruppen festzustellen. Dies trifft ganz besonders für den Bereich psychische und psychosomatische Erkrankungen zu. Das aber sind Themen und Anliegen, von denen überdurchschnittlich stark jüngere Menschen betroffen sind. Gerade den hier an Selbsthilfe interessierten Menschen fehlen jedoch oft – das ist nicht selten Ausdruck und Folge ihrer spezifischen Betroffenheit – die kommunikativen Fähigkeiten, um die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe für sich (und andere) konstruktiv zu gestalten. Gerade für die jüngeren Menschen muss daher verstärkt über besondere Formen der Hinführung zur Selbsthilfe(gruppe) nachgedacht werden (Patent- und Mentorenmodelle, Projekt In-Gang-Setzer etc.). Eine Vorgehensweise, die sich im übrigen auch bei der Ansprache von MigrantInnen als hilfreich erweist.

Die Integration jüngerer Mitglieder und ein gewünschter Generationswechsel kann demnach am ehesten gelingen, wenn die Gruppe bereit ist, Selbstverständnis und Zielsetzungen zu reflektieren sowie die Gruppenstrukturen zu hinterfragen und – wo erforderlich – zu verändern. Konkret ist zum Beispiel zu prüfen, wie die Gruppe überhaupt „Neue“ aufnimmt, wie sie diese anwirbt, begrüßt, begleitet, unterstützt. Ob die Gruppe bereit ist, die Ideen und Anregungen der Neuen auch zu schätzen oder mit Hinweis auf jahrelange Gewohnheiten zur Seite schiebt (und damit Interessenten „vor die Tür setzt“). Gerade das Internet hat für die jüngere Generation besondere Bedeutung und wird intensiv genutzt. Selbsthilfegruppen sollten sich hier nicht auf einen Wettlauf einlassen, sondern sich auf ihr „Kerngeschäft“ konzentrieren – dort, wo sie stark sind ihre Stärken noch ausbauen; das, was nur der persönliche Kontakt mit gleichermaßen Betroffenen ausmacht erlebbar und wirksam machen: Die Kraft der Gruppe und die helfende, heilende Wirkung der Gemeinschaft.



Eine Aufgabe der Selbsthilfe-Kontaktstellen ist es, die Selbsthilfegruppen für das Thema Generationswechsel und insbesondere für dessen Bezug zu den anderen, oben genannten Aspekten (Selbstverständnis, Gruppenstrukturen etc.) zu sensibilisieren. Dabei müssen die MitarbeiterInnen der Kontaktstellen behutsam vorgehen, um nicht ihre eigene Vorstellungen den Gruppen überzustülpen. Es geht vielmehr darum, es den Gruppen zu erleichtern, ihre eigenen Vorstellungen von Selbsthilfegruppe(n-Arbeit) zu reflektieren und ihre gruppeneigenen Handlungsmöglichkeiten beim Prozess des Generationswechsels zu erkennen und diese ggf. – wenn die Mitglieder der Gruppe es gemeinsam wünschen – mit Unterstützung der Kontaktstelle auszubauen.

Die Botschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen an die Selbsthilfegruppen, die bei der Bewältigung von anstehenden Generationswechseln Unterstützung und Begleitung wünschen, könnte heißen:

- Generationswechsel ist oft mehr als Nachfolge ermöglichen!
- Generationswechsel ist häufig nicht: Wir (die Gruppe) machen alles so weiter wie bisher, wechseln nur den „Kopf“ an der Spitze aus.
- Generationswechsel kann am ehesten gelingen, wenn die Gruppe bereit ist, Selbstverständnis und Zielsetzungen zu reflektieren sowie die Gruppen-Strukturen zu hinterfragen und gegebenenfalls zu verändern.
- Die Kontaktstellen bieten ihre Unterstützung an, diese Prozesse zu begleiten und – wo gewünscht – als Impulsgeber und Diskussionspartner sich einzubringen.

„Für jedes noch so komplexe Problem gibt es eine ganz einfache Lösung – und die ist falsch.“

(Umberto Eco)

**Andreas Greiwe**

*Fachberater Selbsthilfe / -Kontaktstellen beim Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW*

*Fortbildner + Konfliktberater*

*Der Paritätische Wohlfahrtsverband NRW, Friedrichstr. 1-2, 48282 Emsdetten*

*Telefon: (0 25 72) 95 35 66; Email: andreas.greiwe@paritaet-nrw.org*