

# **„Auf die Menschen kommt es an“ Akteure und Adressaten der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung**

Bericht zur Jahrestagung 2010 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

**Sabine Gärtling**

KISS Stuttgart

„Auf die Menschen kommt es an“: Unter dieser Überschrift stand die 32. bundesweite Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. vom 31. Mai bis 2. Juni 2010 in Hamburg – ein treffendes und aussagekräftiges Motto, das die Handelnden und die Zielgruppe der Selbsthilfeunterstützung ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückt. „Durch ihren Einsatz machen sie den Betroffenen und ihren Angehörigen Mut, helfen mit konkreten Ratschlägen, geben Unterstützung und zeigen Perspektiven auf“, schrieb Gesundheitsminister Dr. Philipp Rösler in seinem Grußwort. Darin bezeichnete er die gesundheitliche Selbsthilfe als bedeutende Säule im Gesundheits- und Sozialwesen unseres Landes.

Die Tagung wurde durchgeführt in Zusammenarbeit mit KISS Hamburg und gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und vom Paritätischen Hamburg, der Mittel bei der Stadt Hamburg, der AOK Rheinland / Hamburg und der Techniker Krankenkasse Hamburg eingeworben und sich mit einem eigenen Zuschuss an den Kosten der Tagung beteiligt hat.

## **Begrüßung**

Im ehrwürdigen Saal der Handwerkskammer konnte Dr. Roland Bauer, Vorstandsmitglied der DAG SHG, ca. 140 Teilnehmende begrüßen, darunter nicht nur Fachleute aus Selbsthilfekontaktstellen und Engagierte aus Selbsthilfeorganisationen sondern auch Vertreter/innen von Krankenkassen und von der Unabhängigen Patientenberatung.

Joachim Speicher, Paritätischer Hamburg, fand, dass die Tagung zur richtigen Zeit am richtigen Ort stattfände, denn Selbsthilfe im Spannungsfeld zu bürgerschaftlichem Engagement und Freiwilligendiensten sei gerade ein brisantes Thema in der Stadt. In seinem Grußwort ging er auf die Geschichte der KISS Hamburg ein, die jetzt unter dem Dach des Paritätischen arbeiten, und auf die Entwicklung der Selbsthilfe, die in der Mitte der Gesellschaft angekommen sei. Aber die Gesellschaft habe sich verändert und verändere sich weiter. Das habe auch Auswirkungen auf die Selbsthilfe und bringe Probleme mit sich, mit denen sie sich auseinandersetzen muss:

– Der Zugang zu Informationen ist nicht mehr Grund für die Teilnahme; Informationen finden sich im Überfluss im Internet.

- Die Selbsthilfe hat sich professionalisiert, Beratung wird als kostenlose Dienstleistung angenommen und vielen ist nicht bewusst, dass diese ehrenamtlich erbracht wird.
- Das Gesundheitswesen wandelt sich zur Gesundheitswirtschaft, Selbsthilfegruppen sind ein Teil davon.
- Therapien haben sich rasant weiterentwickelt, immer mehr Menschen mit chronischen Erkrankungen sind arbeitsfähig. Dies bedeutet aber auch, dass diese arbeiten müssen und nicht mehr, aufgrund von freier Zeit nach Frühverrentung, ehrenamtlich Aufgaben in der Selbsthilfe übernehmen können.

Selbsthilfe muss und wird nach seiner Meinung ein Erfolgsmodell sein und kann nicht durch Internetforen ersetzt werden. Aber sie muss kreativ auf neue Herausforderungen reagieren.

Dr. Angelika Kempfert überbrachte die Wünsche des Senats. Zum Motto zitierte sie den Philosophen Hans Jonas: „Der Mensch ist das einzige Wesen, das Verantwortung haben kann. Indem er sie haben kann, hat er sie.“ In Selbsthilfegruppen kommt die Wahrnehmung von Verantwortung zum Ausdruck. Sie seien ein Lehrbeispiel für gelebte Demokratie – einer Grundvoraussetzung für Teilhabe und Gesundheit. Selbsthilfe ergänze staatliche Förderung in hohem Maße durch bürgerschaftliches Engagement und bilde eine Brücke zwischen unterschiedlichen Kulturen. Die Gesellschaft brauche Solidarität und Selbsthilfe müsse nicht nur für die eigenen Interessen sondern fürs Gemeinwohl eintreten.

## **Bürgergesellschaft, Selbsthilfe und Sozialraumorientierung**

Den Referenten Prof. Dr. Dr. Klaus Dörner kündigte Prof. Dr. Raimund Geene in seiner Moderation als Motor der Antipsychiatriebewegung an. Als Antipsychiater sah dieser sich aber gar nicht, dagegen zählte er sich – obwohl Profi – zu den Selbsthilfegruppenerfindern, da er schon 1972 eine Gruppe von Angehörigen psychisch Kranker initiiert hatte.

Dass Selbsthilfegruppen heute fast schon zu unserer Kultur gehören, ist seiner Ansicht nach eine Reaktion der Bürger und Bürgerinnen darauf, dass

- das Gesundheitssystem sich in den letzten 30 Jahren immer mehr rationalisiert und spezialisiert hat,
- die subjektive Stimmen der Betroffenen zunehmend ausgeblendet wurde,
- Profit- und Machtinteressen besonders der Mediziner in der heutigen Marktgesellschaft seit 1980 vollends dominant geworden sind,
- was zu einer defensiven Verantwortungsscheu der Ärzte geführt habe,
- sodass man von einer Arzt-Patienten-Vertrauenskrise sprechen könne.

Misstrauen gegen nichtprofessionelles Helfen war der Preis für ein effizientes Gesundheitssystem.

Die Selbsthilfebewegung sei so etwas wie eine Notgemeinschaft geworden. Das Netz der Selbsthilfebewegung sei aber nur eine Teilbewegung einer viel umfassenderen Bürgerbewegung, deren andere Teilbewegungen sich ebenfalls ab 1980 zeitgleich zu entfalten begonnen haben, wie die Hospize, die Aids-Hilfen, Bürgerstiftungen, generationsübergreifendes Siedeln, Gastpflegefamilien und ambulante Wohngruppen.

Die Wiederbelebung von Sozial- oder Nachbarschaftsmentalität bedeutet nach Klaus Dörner eine diametrale Umkehr des 150-jährigen Trends des Bürgerverhaltens, das sich an egoistischen Eigeninteressen ausrichtete. Als Grund dafür sieht er den demografischen Wandel und den Umstieg von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft. „Wir wachsen in eine Gesellschaft mit dem größten Hilfebedarf aller Zeiten der Menschheitsgeschichte hinein, chronische Krankheiten nehmen ebenso zu wie der Pflegebedarf“.

Klaus Dörner stellte die These auf, dass Selbsthilfegruppen eigentlich Fremdhilfegruppen seien. Wenn jeder in eine Gruppe gehe um Hilfe zu bekommen, geschähe erstmal gar nichts. Erst wenn ich mein Leiden zurückstelle und mich dem Leiden anderer öffne, mich also von den anderen fremdbestimmen lasse, kann die Selbsthilfegruppe wirksam werden, kann die Resozialisierung beginnen. Selbsthilfe sei nur über den Umweg der Fremdhilfe möglich.

Der Mensch sei von zwei Grundbedürfnissen gesteuert, einmal der Selbstbestimmung und zum anderen der „Bedeutung für andere“, von der jeder seine Tagesdosis brauche und die in der Selbsthilfegruppe zu bekommen sei. Selbsthilfegruppen seien ein neutrales Labor zum Einüben, Ausprobieren. „Insofern leisten Selbsthilfegruppen, gerade wenn sie es gar nicht explizit anstreben, einen Beitrag zur Humanisierung der Gesellschaft, nämlich zur Realisierung von mehr Integrations- oder Inklusionsgesellschaft; und damit ist jeder Gruppen-Selbsthelfer nicht nur, wie er denkt, ein egoistischer Konsum-Bürger (Bourgeois), sondern auch Staatsbürger (Citoyen).“

Die an das Referat anschließende Diskussion drehte sich zum einen um die Frage, ob Selbsthilfe oder Fremdhilfe auslösendes Motiv für das Engagement in der Selbsthilfegruppe sind. Zum anderen wurde über die Rolle des Jahres 1980 diskutiert, das nach 150 Jahren Industriegesellschaft mit professionalisierten und institutionalisierten Hilfesystemen den Wendepunkt markiert zu Bestrebungen von Selbsthilfe- und Bürgerinitiativen, Eigenverantwortung zu übernehmen.

Am frühen Abend lud der Paritätische Hamburg zu einem Abendessen in die Seeterrassen ein, zu denen ein schöner Spaziergang durch „Planten und Blomen“ führte. Von dort aus starteten drei verschiedene Stadtrundgänge, die den Teilnehmenden Eindrücke von der „schönsten Stadt der Welt“ vermittelten.

## Arbeitsgruppen

### Frauen und Männer in der Selbsthilfe

Die erste der Arbeitsgruppen am Vormittag des zweiten Tages befasste sich mit der Genderfrage – ein gefragtes Thema, an dem spontan mehr mitarbeiten wollten, als angemeldet waren.

Dr. Bettina Möller-Bock vom statistischen Bundesamt stellte in ihrem Impulsreferat die Frage „Ist Selbsthilfe weiblich?“ und stellte fest, dass wenig verlässliche statistische Angaben dazu vorliegen. Es gibt Untersuchungen zum freiwilligen Engagement, zu gesundheitlicher Selbsthilfe und nicht-repräsentative Angaben aus Kontaktstellen. Daraus lässt sich schließen, dass drei Viertel der Anfragen an Kontaktstellen von Frauen kommen, dass drei Viertel der Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen weiblich sind, von den Teilnehmenden an den Gruppen immer noch 63 Prozent. Für die Selbsthilfekontaktstellen stellen sich damit die Fragen:

- Brauchen wir mehr Daten?
- Ist Selbsthilfe zu weiblich?
- Wie können Männer aktiviert werden?

Frank Omland von der KISS Hamburg berichtete praxisorientiert über Männerselbsthilfe in Hamburg und steuerte Zahlen aus Hamburg bei. Mit gezielten Angeboten, z.B. einem speziellen Falblatt, sollen Männer für die Selbsthilfe erreicht werden. Es hat sich gezeigt, dass Männer über Aktion und Information besser erreicht werden; das Gespräch miteinander ist eher eine Art „Beifang“. Frank Omland plädierte für geschlechterdifferenzierte / geschlechterbezogene Sichtweisen und für mehr Gelassenheit.

Anne Ott vom Bundesverband für Körper- und Mehrfachbehinderte e.V. (BVKM) berichtete aus einem dreijährigen Genderprojekt des BVKM „Frauen sind anders – Männer auch“, das mit verschiedenen Bausteinen praxisnahe Einblicke eröffnete und Initiativen ermöglichte. Workshops für Multiplikator/innen sollten moderierte Männer- und Frauengruppen auch für Menschen mit geistiger Behinderung ermöglichen. Themen der Frauengruppen waren „Frausein, Schönheit, Selbstbewusstsein, ...“; bei den Männern ging es um „Mannsein, Sexualität, Liebe, Lust, ...“. Bei der Weiterführung des Projekts ist eine Kooperation mit Selbsthilfekontaktstellen angestrebt.

Die Arbeitsgruppe regte an, die Gender-AG der DAG SHG wiederzubeleben und an dem Thema weiterzuarbeiten.

## **Migrantinnen und Migranten in der Selbsthilfe**

Serpil Klukon von der KISS Hamburg berichtete über das Modellprojekt „Weiterentwicklung der Selbsthilfeunterstützung für Migrantinnen und Migranten in Hamburg“. Das Projekt hat zum Ziel, den in Hamburg lebenden Migrantinnen und Migranten unter Berücksichtigung der bestehenden (sozio)kulturellen Eigenheiten die gleichen Zugangschancen zu gesundheitlichen Selbsthilfegruppen und zur Selbsthilfeförderung zu schaffen, wie der „nicht-migrantischen“ Bevölkerungsmehrheit. Das Projekt ist in die Struktur von KISS Hamburg vollständig integriert. Seit April 2009 wird eine türkischsprachige Selbsthilfe-Hotline angeboten um sprachliche Barrieren zu reduzieren, und es wurden Werbemittel in türkischer und deutscher Sprache entwickelt.

Öznur Naz, türkischsprachige Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln, berichtete über Erfahrungen bei der Unterstützung der Selbsthilfe türkischsprachiger Mitbürger/innen. Ein entsprechendes in die Kontaktstelle integriertes Angebot besteht seit 2002. Da der Selbsthilfegedanke in der Türkei unbekannt ist, muss viel Aufklärungsarbeit geleistet werden. Für die Hilfesuchenden ist kaum vorstellbar, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, ohne dass ein „Experte“ anwesend ist. Sich anderen zu „öffnen“ und Fremden von eigenen Problemen zu erzählen, fällt schwer. Viele türkischsprachige Mitbürger/innen nutzen das Angebot weit über Selbsthilfeanliegen hinaus, z.B. für eine Orientierung bei professionellen Hilfen.

Dr. Siegmund Pisarczyk erzählte von seiner multikulturellen Selbsthilfegruppe „Gegen soziale Isolation“ aus Hamburg-Wandsbek. Diese Gruppe existiert seit drei Jahren und besteht aus Migrantinnen und Migranten aus verschiedenen Ländern, häufig älteren. Migration kann zu sozialer Isolation führen, diese wiederum kann krank machen. Die Gruppengespräche helfen den Zustand der sozialen Isolation zu überwinden.

Als Fazit der Diskussionen in der Arbeitsgruppe sah die Moderatorin Angelika Vahnenbruck, dass die Selbsthilfekontaktstellen aktiv werden müssen zur Initiierung und Unterstützungen von Selbsthilfegruppen im Migrationsbereich, etwa durch die Einstellung von Mitarbeiter/innen mit Migrationshintergrund. Dies werde aber ein Prozess von vielen Jahren sein, und eine andere Art der Unterstützung sei notwendig. In unterschiedlichen Kulturen gibt es ein verschiedenes Verständnis von Selbsthilfe. Hilfreich ist ein gutes Netz von Multiplikator/innen, neutrale Orte, eventuell in einer Klinik oder bei einem Arzt. Die Anleitung solcher Gruppen muss besonders „diplomatisch“ und umsichtig sein. Eine politische Diskussion des Themas unter den Selbsthilfekontaktstellen ist notwendig.

## Junge und ältere Menschen in der Selbsthilfe

Etwa 20 Teilnehmende befassten sich in der 3. Arbeitsgruppe mit den Auswirkungen des demografischen Wandels auf die Selbsthilfe.

Dr. Wilfried Kösters zeigte in seinem Impulsreferat auf, dass der Trend – weniger, bunter, älter – irreversibel ist. Die Aufgabe laute „Annehmen und gestalten“. Dabei sei Gesundheit die „Mega-Branche der Zukunft, das Gesundheitssystem müsse neu gedacht werden, so sollten alle gesundheitlichen Professionen unter Einbeziehung der Selbsthilfe gefördert und vernetzt werden. Für die Selbsthilfe bedeute das, dass die Gruppe, die ansprechbar ist, größer wird und der erhöhte gesellschaftliche Hilfebedarf neue Herausforderungen bringt: Groß-Eltern- / Senioren-Selbsthilfe, Migranten-Selbsthilfe, steigender Kompetenzbedarf der Alltagsbewältigung, Eigenverantwortung als politisches Prinzip. Die Älteren seien wir selbst; die alten Modelle sind nicht unbedingt passend. Als Kernbotschaft für die DAG SHG formulierte Dr. Kösters: „Wie müssen lernen, in Zielen zu denken, nicht mehr nur in Maßnahmen! Und wir müssen den Mut haben, aus bestehenden Denksystemen herauszutreten.“

Marianne Holthaus vom Kreuzbund Bundesverband berichtete über Erkenntnisse und Ansätze aus dem Projekt „Brücken-bauen“ und dem Arbeitsbereich „Ältere Menschen (55plus)“. Unter dem Dach des Kreuzbundes müsse vieles möglich sein, auch andere Formen als die klassische Selbsthilfe, deshalb experimentiere der Kreuzbund mit neuen Formen. Die Bedürfnislage von traditioneller Selbsthilfe und junger Selbsthilfe unterscheide sich grundlegend.

	<b>Trad. Selbsthilfe</b>	<b>Junge Selbsthilfe</b>
<b>Lebenssituation:</b>	gefestigt	altersgemäße Suche nach Entwicklung
<b>Gruppenzugehörigkeit</b>	dauerhaft	fluktuierend
<b>Suchtformen</b>	Alkohol	Mehrfachabhängigkeiten
<b>Ziel</b>	Abstinenz	Bewältigung der akuten Lebenssituation
<b>Moderation</b>	festgelegt	wechselnd
<b>Gruppenarbeit</b>	Gesprächsgruppen	erlebnis- und handlungsorientiert
<b>Praxisbegleitung</b>	möglich	nötig, besonders in der Startphase
<b>Verbandsarbeit</b>	wichtig	unwichtig
<b>Schulung / Fortbildung</b>	gesichert	nötig, wenig vorhanden

Bei der altersspezifischen Arbeit mit Senioren (55plus) gehe es um die Sensibilisierung für Themen und Haltungen im Umgang mit dem Alter, z.B.

- Ent-Beruflichung
- Vereinzelung / Vereinsamung
- Altern und Biografie – Anpassungsressourcen fördern / stärken.

Wer kümmert sich um ältere und alte langjährige Verbandsmitglieder und um akut suchtkranke Alte?

Die Herausforderungen an den Kreuzbund für die Zukunft lauten: Sich öffnen für Neues – das Kerngeschäft bewahren. Bei zu erwartenden abnehmenden Mitgliederzahlen wird (verbandliche) Suchtselbsthilfe gleichwohl politisch bedeutsamer. Die Zukunftsfähigkeit des Kreuzbundes hänge davon ab, in wieweit es gelingt, die Verantwortung und die Übernahme von Funktionen auf mehr Schultern zu verteilen.

Jutta Hundertmark-Mayser von der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) referierte über Selbsthilfe junger und älterer Menschen im Internet „Virtuell ist auch real“. Es gäbe nach wie vor eine große Gruppe, die das Internet nicht nutzt, diese Kerngruppe dürfe nicht aus den Augen verloren werden. Aber die Netznutzung unter 60 nimmt dramatisch zu. Die Kontaktstellen müssten hier Berührungspunkte verlieren. Internetforen sind auch eine Möglichkeit für ältere und eingeschränkte Menschen. Dabei ist allerdings das Problem Datenschutz, Privatsphäre bei Foren noch ungelöst. Die Selbsthilfeunterstützung blockiert sich, wenn sie sich nicht im Internet bewegt. Hier wird der Generationenwechsel in den Kontaktstellen etwas bewegen, z.B. können private Facebook-Nutzer/innen auch auf die Selbsthilfekontaktstellenseite verlinken.

### **Angehörige in der Selbsthilfe**

Wiebke Schneider von den Guttemplern in Deutschland berichtete von der Angehörigenselbsthilfe im Suchtbereich. Die Suchtverbände bemühten sich, den Angehörigen Suchtkranker Hilfen anzubieten durch spezielle Angehörigengruppen, gemischte Gruppen, Angebote für Eltern suchtkranker Kinder, Kindergruppen und Jugendveranstaltungen. Voraussetzung sei, dass es immer um einen eigenständigen Bedarf der Angehörigen geht und nicht um Unterstützungsleistungen für die Betroffenen. Jahre- oder jahrzehntelange Sorge und Verleugnung eigener Bedürfnisse löse bei Angehörigen nicht selten eine eigene Erkrankung, meist psychosomatischer Art oder die Entwicklung einer Abhängigkeit, z.B. bei fortwährendem Konsum von Psychopharmaka. Ein Problem, das erst langsam erkannt wird, sei Sucht im Alter.

Über Elternselbsthilfe bei einer seltenen Erkrankung berichtete Fritz Bremer von der Elternhilfe für Kinder mit Rett-Syndrom in Deutschland e.V. In seinem Impulsreferat ging es um die „Motivationslage von Angehörigen in Selbsthilfegruppen: Was ist typisch? Was hindert? Was hilft?“ Ihr „Selbst“ brauche Hilfe. In der Elterngruppe wird Know-how gebündelt. Darüber hinaus werden Fortbildungen angeboten für Pädagogen, Therapeuten u.a., um Gelegenheit zu schaffen für einen berufsgruppenübergreifenden Austausch, für die Verbreiterung des Erfahrungswissens und dafür,

dass die Beteiligten der verschiedenen Berufsgruppen die Fragen und Anliegen der Eltern besser kennenlernen.

Die Arbeit mit Angehörigen aus der Sicht der Selbsthilfekontaktstelle beschrieb Ulla Borchert von KISS Hamburg. Angehörige wenden sich an die Kontaktstelle mit dem Ziel, die eigenen Lebensumstände zu verändern, die Betroffenen zu unterstützen, sich gegenseitig bei der Betreuung zu helfen, gemeinsam ihre Interessen zu vertreten und die Versorgungsstrukturen weiterzuentwickeln. Eine Erhebung zeigt, dass die Angehörigenselbsthilfe überwiegend von Frauen als Hilfsform gewählt wird, und Anfragen zu Angehörigenselbsthilfe sich zu über 51 Prozent auf psychische Störungen bzw. Erkrankungen beziehen. Als Praxisbeispiele führte sie an: den Landesverband Angehörige psychisch Kranker, Mütter psychoseerkrankter erwachsener Kinder, die Eltern-Selbsthilfegruppe Tourette-Syndrom und die Eltern von Kindern mit Schulängsten.

Die Arbeitsgruppe beschäftigte sich mit den Unterschieden der Arbeit mit Angehörigen und der Arbeit mit Betroffenen. Die Probleme der Angehörigen bewegen sich auf zwei Ebenen, oft liege der Fokus bei den Angehörigen mehr auf Lobbyarbeit. Die Selbsthilfeunterstützung muss klären, worum es den Angehörigen geht und die Angebote dem Bedarf anpassen.

### **Menschen abholen und für die gemeinschaftliche Selbsthilfe gewinnen: Ideenwerkstatt zur zielgruppenspezifischen Ansprache und aufsuchenden Aktivierung**

Theresa Keidel und Irena Tezak von der Selbsthilfekoordination Bayern bearbeiteten mit der Arbeitsgruppe das Thema mithilfe der Großgruppenmethode „Appreciative Inquiry“ („Wertschätzende Befragung“). Ziel war, kreative neue Ansätze zur aufsuchenden Aktivierung zu entwickeln. Für die Methode „Appreciative Inquiry“ sind zwei Annahmen grundlegend:

1. Jeder Mensch, jedes System hat ein ungeahnt großes Potenzial, welches manchmal sichtbar wird.
2. Organisationen entwickeln sich immer in Richtung dessen, worauf sie ihre Aufmerksamkeit richten.

Während des AI-Prozesses durchlaufen die Teilnehmenden vier Phasen:

- Discovery – Erkunden und Verstehen
- Dream – Visionieren
- Design – Gestalten
- Destiny – Umsetzen.



In Kleingruppen wurden Interviews durchgeführt um Stärken der Teilnehmenden und „beste Geschichten“ aus der Selbsthilfeunterstützung zu sammeln. Die besten dieser Geschichten wurden im Plenum vorgestellt. Darunter zum Beispiel:

- „Hilf-Dir-Duden“: ein gemeinsam von Selbsthilfegruppen aus dem Rhein-Sieg-Kreis mit dem Künstler Hermann Josef Hack entwickeltes Riesenbuch aus wetterfester Plane
- Selbsthilfekonzert zum Generationenwechsel als Worldcafé
- schnelle und gelungene Gruppengründung zum Thema „Burn-out“
- Aktion mit Werbeagenturen „Mitten im Leben“
- Aktion der Selbsthilfegruppen zum Erhalt der Selbsthilfekontaktstelle
- Markt der Möglichkeiten in Form eines Mittelaltermarkts
- Wanderausstellung mit Werken von Selbsthilfegruppen-Mitgliedern, die es bis in den Dresdner Landtag schaffte u.a. mehr.

Nach einem theoretischen Input zur Methode lockte die Visionsphase die Kreativität der Arbeitsgruppen heraus, die jetzt anders zusammengesetzt waren. So berichtete z.B. die Tagesschau vom 1.6.2020 über einen bundesweiten Selbsthilfetag unter der Schirmherrschaft von Bundespräsidentin Anita Jakubowski.

Für die beiden anderen Phasen reichte die Zeit nicht mehr, diese konnten nur angerissen werden. Die Methode eignet sich gut für große Gruppen, aber je mehr Beispiele und Kleingruppen, desto größer der Zeitbedarf. Teilnehmende, die neu in der Selbsthilfeunterstützung tätig sind, bekamen viele Impulse. Auch die Blickrichtung auf die Ressourcen und nicht auf die Defizite wurde als positiv empfunden.

## **Open Space**

Am Nachmittag wurde schon fast traditionell ein Open Space angeboten, wieder unter der bewährten Leitung von Ingo Kempf, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Landratsamt Ortenaukreis. Es fanden sich die folgenden Arbeitsgruppen zusammen (die Stichworte sind den Arbeitsgruppenblättern entnommen):

## **Ein Treffen in Grönland zur Selbsthilfeunterstützung**

Inhalt der Diskussion:

Wir reagieren mit diesem Vorhaben auf eine Bitte, die von grönländischen Partnern ausgesprochen worden ist. Geplant für 2011. Bis Ende 2010 muss der institutionelle Rahmen in Deutschland und Grönland ausgelotet werden. Die Form soll ein informeller Austausch zwischen Interessierten von beiden Seiten sein mit einer öffentlichen Veranstaltung (medienwirksam unter

Einbeziehung von Entscheidungsträgern). Selbsthilfegruppen sollen einbezogen werden. Eine Arbeitsklausur bis zu einer Woche Dauer ist denkbar.

Fazit: Wir sind keine „Missionare“ der Selbsthilfe sondern gleichberechtigte Partner. Näheres zum Vorhaben bei Frieder Weiße, LAG Selbsthilfeförderung Brandenburg e.V.

## **Humor und Selbsthilfe**

Stichworte zum Inhalt und zum Fazit / Ideen für Fortbildungsangebote:

- Humor ist mehr als Lachen, er schafft Distanz zum Problem und einen neuen Blickwinkel.
- Lachen und Weinen liegen eng zusammen.
- Kabarett oder kleines Theaterstück kann Auslöser sein
- Lachen schafft Beziehungen
- Miteinander Lachen statt Auslachen
- Lachen in der Kontaktstelle lockert
- In der Selbsthilfe wird jetzt schon viel gelacht
- Humor und Lachförderung ist wichtig, weil gesundheitsfördernd
- Lachen schafft Nähe.

Der Theorie folgte die Praxis, gemeinsam wurden Lachübungen ausprobiert.

Näheres zum Thema bei Theresa Keidel, SeKo Bayern, E-Mail: Theresa.Keidel@seko-bayern.de

## **Junge Menschen und Selbsthilfe**

Wesentliche Inhalte der Diskussion und Fazit:

Junge Leute sind in der Selbsthilfe erwünscht. Sie haben ein eigenes Verständnis von dem, was sie brauchen. Die „Selbsthilfe“ muss auch von den jungen Leuten lernen, sich auf sie zu bewegen, sich auf ihre Kommunikationsformen einlassen, sich öffnen, aber nicht verbiegen.

Die Selbsthilfekontaktstellen sollten auf ihren Internetseiten Links / Banner zu der speziellen NAKOS-Webseite zur Ansprache junger Menschen <http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de> setzen.

## **Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen**

Das vom BKK BV geförderte Projekt wurde vorgestellt. Themen der Diskussion waren:

- Selbsthilfe mitnehmen bei allen Aktivitäten im Gesundheitswesen.
- Selbsthilfefreundlichkeit ist eine gute Sache, aber die Umsetzung ist schwierig, politische Ebenen müssen bedacht werden.
- Wer sind die adäquaten Partner für Kooperationen mit der Kontaktstelle? Nicht nur aus dem Gesundheitswesen?

- Wie kann man Selbsthilfefreundlichkeit auch kommunal verankern (Sozialraum / Stadtteile öffnen, größerer Kontext) – politische Frage?
- Von der Bundes- und Landesseite ist derzeit keine Etablierung durch Gesetze oder Verordnungen zu erwarten.
- Kooperation darf nicht heißen, dass Selbsthilfe zum Dienstleister für die Wirtschaft wird. Was heißt Augenhöhe bei Ehrenamt und Wirtschaftsbetrieb? Selbsthilfe muss ihre Identität behalten.

### **Kreative Finanzierungsquellen**

Inhalte:

- Die Förderung der Selbsthilfe(unterstützung) kann nicht nur durch Krankenkassen, Land, Kreis oder Kommune erfolgen, sondern auch durch Rentenversicherungen, Stiftungen, Bußgelder, Banken, Bundesamt für Migration, Europäischer Sozialfond
- Die Selbsthilfe mit Kunst und Kultur zu verknüpfen, kann Spendengelder bringen und gut fürs Image sein, z.B. Galas, Versteigerungen, Benefizveranstaltungen, vor allem, wenn bekannte Persönlichkeiten gewonnen werden.

Weitere Projektideen waren:

„Die Gründung eines Fördervereins“, „Kooperationen mit Apotheken, niedergelassenen Ärzten, anderen Organisationen aus dem Gesundheitsbereich“, „Patenschaften für Migrantengruppen“.

Fazit:

Brainstorming „Wer kennt wen?“ Was zählt? Öffentlichkeit, bekannte Persönlichkeiten, Aktionen, die landesweit oder bundesweit laufen.

### **Gesunde Kommune – Gesundheitsförderung im Stadtteil**

Es wurden verschiedene Beispiele angesprochen:

- Netzwerk „Gesunde Kinder“ in der Niederlausitz
- Gesundheitskonferenz in Hamburg-Altona
- Gesundheitstage „Hamburg in Bewegung“
- 3.000 Schritte – Walking für Mädchen mit Ängsten und Depressionen in Nürtingen
- Forum Gesunde Stadt Stuttgart mit den Schwerpunkten Bewegung im Kindergarten und patientenfreundliches Krankenhaus.

Angesprochen wurde die Rolle der Politik.

Fazit: Es gibt vielfältige Angebote der Gesundheitsförderung. Top-Down-Angebote sind weniger nachhaltig. Wir müssen das Thema Selbsthilfe im Stadtteil einbringen; die Akteure vernetzen sich, daraus leitet sich Handlungsbedarf ab. Politik, Ärztinnen / Ärzte, Schulen, Beratungsstellen, Vereine etc. müssen eingebunden sein.

## **Am dritten Tag: Selbsthilfe und Stadtgesellschaft**

Dr. Konrad Hummel vom Bundesverband für Wohnen und Stadtentwicklung e.V. stellte Untersuchungen zur Stadtentwicklung unter dem Aspekt der Milieus der Stadtgesellschaft vor. Er veranschaulichte diese anhand von „Kartoffelgrafiken“.

Die Stadtgesellschaft gruppiert sich um Werte, Lebensstile, Modernisierungsgrade. Sie setzt sich zusammen aus Traditionsverwurzelten, Konsummaterialisten, Hedonisten, Experimentalisten, Bürgerliche Mitte, DDR-Nostalgische, Konservative, Etablierte, Postmaterielle, Moderne Performer. Diese Milieus sind überraschend stabil, es gibt kaum Überschneidungen. Die getrennte Untersuchung von Migrantemilieus wird sich bald erübrigen, diese unterscheiden sich kaum von den „ingesessenen“ Milieus. Die Verteilung der Milieus in einer Stadt und einer Region hängt auch von politischen Entscheidungen ab. So sind in der Stadt Karlsruhe wegen der dort angesiedelten Institutionen Konservative, Etablierte, Postmaterielle und moderne Performer stark vertreten, im Landkreis dagegen ist die bürgerliche Mitte stark.

Prognosen zur Milieuentwicklung sagen einen Rückgang der Traditionsverwurzelten, der Konservativen und der bürgerlichen Mitte und einen Anstieg der Modernen Performer voraus. Es geht um Lebensstile, nicht um Argumente. Menschen wachsen kaum in andere Milieus hinein, sondern nehmen ihre Werte mit ins Alter.

Wachstum haut nicht mehr hin, Städte und Länder unterliegen einem Schrumpfungsprozess. Die Planung muss mit einem massiven Wandel rechnen. Als Zukunftsdimensionen beschrieb Dr. Hummel:

- Arbeit wird weniger; Kreativität ist notwendig.
- Familienstrukturen lösen sich auf; Netzwerk statt traurem Heim.
- Demografischer Wandel; die Altershälfte wächst.
- Bildungsstruktur; die Bildungslücke wächst.
- Einkommen; die Mitte schrumpft.
- Kultureller Wandel; eine Hälfte sucht Heimat.

Für die Selbsthilfe zog er daraus den Schluss, dass sie in Zukunft vor allem die Schnittmenge zur Bildung in den Blick nehmen muss.

Als Voraussetzungen für Engagement gehe es darum, die richtigen Motive / Werthaltungen anzusprechen. Diese hängen ab von der Führung oder Leitung in der Kommune, die wiederum abhängt von den Milieus der Stadtgesellschaft. Jedes Milieu hat seine eigenen Methoden, diese bewirken wiederum die Werthaltungen. Die Frage sei, wie man Kompetenzen organisiert.

Krisen bewirken, dass alle klassischen Entwürfe des guten Lebens relativiert werden müssen, weshalb es richtige Orte geben müsse, Handlungsräume, wo jeder Entwurf eine partielle Erfüllung finden könne. Städte sollen „Ansammlungen von Menschen“<sup>1</sup> bleiben können, die hoffen, besser und glücklicher leben zu können.

Leitbilder für die Stadtentwicklung müssen sein:

1. Eigene Stadtgesellschaftsvielfalt wahrnehmen, anerkennen, wertschätzen.
2. Jede Dominanz vermeiden und Austausch, Bewegung und Kooperation stärken.
3. Die Chancen für künftige Leistungsträger (Familie, Kultur, Bildung, Demografie, Arbeit) stärken.

Fragen an die Selbsthilfe sind:

Für wen macht Selbsthilfe was? – Nicht nur in den gängigen Strukturen denken.

Wie kann Austausch zwischen Milieus erreicht werden?

Wie können Kooperationen von Milieus und Gruppen gestärkt werden?

Leistungsträger seien Menschen, die Zusammenhalt schaffen. Die Selbsthilfe braucht Leistungsträger, sie müsse diese identifizieren und stärken.

In der anschließenden Diskussion ging es um die Unterschiede von Städten und ländlichen Gebieten. Und um die Frage, ob Selbsthilfegruppen mittelschichtsorientiert sind; dies wurde als „Killerargument“ abgelehnt. Leistungsträger kommen selten aus der Mittelschicht. Brückenbauer kommen aus anderen Milieus. Spannend wären Seiltänzerprojekte zwischen den Milieus. Es gibt noch keine Untersuchungen darüber, welche Milieus in Selbsthilfegruppen auftreten – eine solche Studie könnte eine Anregung für das Ministerium sein.

### **Schlussplenum: Gesundheits- und gesellschaftspolitische Perspektiven der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung**

Auch das Schlussplenum befasst sich unter der lebendigen Moderation des Publizisten Dr. Wilfried Kösters noch mit Fragen, die sich aus dem Referat von Dr. Hummel ergaben.

Milieus haben verschiedene Werte und verschiedene Kommunikationsformen – ein türkischer Flyer erreicht das Milieu nicht, prekäre Milieus können nur über Vertrauensleute erreicht werden. Mit Pressemeldungen erreicht man fast nur die Mittelschicht. Moderne Milieus werden eher mit der Botschaft angesprochen „Wir brauchen Deine Kompetenz für die Selbsthilfebewegung“. Selbsthilfe solle gegensteuern gegen Abschottung. Es gebe keine Blaupause für die Herausforderungen der Zukunft, wir müssen selbst schwimmen.

Nach Walt Disney gibt es vier Faktoren für den Erfolg:

1. Traum
2. Initiator
3. Macher
4. Kritiker (die, welche es besser machen können).

Jeder hat diese Faktoren in unterschiedlichem Maß; in einem Team, in einer Gruppe sind alle vorhanden.

In der Schlussrunde fragte Dr. Kösters ab, was die Teilnehmenden mit nach Hause nähmen. Hier einige Wortmeldungen:

- „Zukunft liegt bei allen Menschen – das ist eine andere Haltung als vor 10 Jahren.“
- „Der Wandel wird immer schneller, die Angebote müssen den Lebensbildern entsprechen.“
- „Das Motto ‚Auf die Menschen kommt es an‘ bildet den Horizont unserer Arbeit ab. Wichtig ist die sozialpolitische Wirkung unseres Tuns, das zog sich durch alle Referate und Arbeitsgruppen.“
- „Das Prinzip der Kontaktstellen als Initiativläden ist etwas Tolles. Wir wollen dieses Prinzip weitergeben als Emanzipationsprinzip.“
- „Wir können viel zum sozialen Leben in der Stadt beitragen. Wir müssen politischer werden, um die Sicherung der Selbsthilfeunterstützung in den Köpfen zu verankern.“
- „Wir fangen an, die Menschen in der Selbsthilfe zu funktionalisieren. Da müssen wir achtsam sein und niemanden mitnehmen, nur weil er ‚Zielgruppe‘ ist.“
- „Wir brauchen Milieu-Öffner, mit diesen zusammen können wir etwas bewegen.“
- „Die Referate haben mir einige Denksportaufgaben mit auf den Weg gegeben.“
- „Das Bewährte tun, Neues nutzen, um zu werben.“
- „Wertschätzung und Akzeptanz sind das A und O.“
- „Die Idee der Selbsthilfe hat Potenzial für die Zukunft.“

Mit dem Dank an alle Beteiligten, vor allem an die Organisator/innen und die Gastgeber/innen, ging eine impulsreiche, spannende Jahrestagung zu Ende, an der auch erfreulich viele neue Selbsthilfeunterstützer/innen teilgenommen hatten. Anscheinend gelingt der Generationenwechsel.

## **Anmerkung**

<sup>1</sup> So charakterisierte Giovanni Botero, Lehrer des Sohnes des Herzogs von Savoyen, im Jahr 1589 die Stadt.