

Verschiedenheit als Chance:

Wo steht die Selbsthilfe, wohin geht die Selbsthilfe?

Theresa Keidel

SeKo Bayern, Würzburg

„Drei Seiten der Medaille“ Gesundheit, Soziales, politische Beteiligung:

Dimensionen der Selbsthilfe

Jahrestagung 2014 der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

vom 26. bis 28. Mai 2014 in München

Präsentation am 28.05.2014

Foto: Altes Ehepaar

Die Selbsthilfe ist in die Jahre gekommen:

manche Strukturen großer Verbände sind verkrustet, der Generationswechsel fällt schwer,

das Internet und die besonderen Bedürfnisse der jungen Generation

stellen auch die Selbsthilfe vor große Herausforderungen.

Deshalb sollte sich die Selbsthilfe **auf den Weg** machen (wie hier die Kühe in Oberbayern auf dem Bild) und Veränderungen zulassen, dort wo es nötig ist.

Bevor dies jedoch geschieht, **ist ein Blick zurück hilfreich.**



Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



Denn in Umbruchphasen ist der Blick zurück gleichzeitig ein Blick nach vorn.

Und so wird die **Selbsthilfe** nur dann **überleben**, wenn Sie sich auf ihre **Wurzeln besinnt: Zuhören und Reden** und zwar genau in dieser Reihenfolge.

Bildnachweis: Wikimedia Commons, 2010 Baumwurzel JPG von Michael Hoelzl



Zuhören und Reden: klingt einfach, ist es aber nicht.

Damit jeder zu Wort kommt und aktives Zuhören praktiziert wird, braucht es viel Übung.

Hier sind Selbsthilfekontaktstellen mit Beratung und Anregungen gefragt.



Gute Fortbildungsangebote, Angebote zur Krisenintervention, Gruppengründungsberatung und Gruppenbegleitung

haben deshalb **eine hohe Priorität** in der Kontaktstellenarbeit.

Ja sie sind für mich **die Königsdisziplin** der Selbsthilfeunterstützung!

Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



Das Motto „**Alle übernehmen gleichermaßen Verantwortung und Aufgaben**“ funktioniert leider in der Praxis selten. Um Überforderung und Frust zu vermeiden, sind **transparente Aufgabeverteilungen** und ein **Engagement auf Zeit** gute Lösungsansätze.

(Falls es eine Gruppenleitung gibt, ist eine reflektierte Haltung und Supervision hilfreich).



Auch das Setting des Stuhlkreises wird oft als unzeitgemäß belächelt.

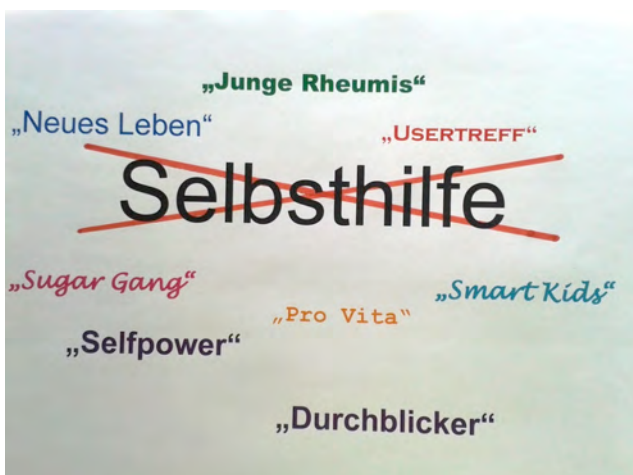
Dabei ist der Stuhlkreis nach wie vor für mich die **beste Basis um offen und vertrauensvoll** ins Gespräch zu kommen.

(Deshalb wird er in psychosozialen Gruppen, die auf das vertrauensvolle Gespräch setzen, ganz selbstverständlich praktiziert und genau diese Gruppen haben nach wie vor starken Zulauf!).

Soviel zu der wichtigen Pflege der Wurzeln.

Doch der Ansatz „Back to the Roots“ auf dem Weg in die Zukunft ist zu kurz gegriffen. Beispielsweise klingt der Begriff „Selbsthilfegruppe“ für Manche antiquiert.

Neue Namen können helfen, wenn Sie sich nicht anbiedern und um jeden Preis „trendy“ klingen wollen.



Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



Doch ist es nur mit einer **Umbenennung der Selbsthilfe** getan?

Oder braucht es nicht auch **neue wegweisende Ansätze** oder ein Aufbrechen von lieb gewordenen Glaubenssätzen und verkrusteten Strukturen?

SELBSTHILFEinter@ktiv



ORIENTIEREN | MITDISKUTIEREN | ANDERE FINDEN

www.selbsthilfe-interaktiv.de

So ist es für mich so sicher wie das Amen in der Kirche, dass **Web 2.0 Angebote** nicht nur zusätzliche, virtuelle Gespräche ermöglichen, sondern zukünftig **einer der wichtigsten Anknüpfungspunkte** für die Selbsthilfe vor Ort sein werden.



Junge Leute werden so durch Foren im Netz für die Selbsthilfe „**angefixt**“.

So wird es vielleicht **zukünftig mehr „Usertreffs“** und weniger Selbsthilfegruppen geben: **entscheidend ist was dort geschieht** und das erscheint mir sehr ähnlich zu sein.

(Doch nicht nur neue Zugangswege und neue Namen werden die Selbsthilfe zukünftig weiterbringen).

Selbsthilfe im Gesundheitsbereich

zurzeit 617 Themen auf der Homepage von SeKo Bayern
 Beispielsweise:

- Allergie und Umwelterkrankung
- Alopecia Areata
- Bandscheibenprobleme
- Candida-Mykose
- Defibrillator
- Ehlers-Danlos-Syndrom
- Fibromyalgie
- Gaktosämie
- Haarausfall
- Herzfehler
- Immundefekt
- Jodallergie
- Kartagener Syndrom
- Lactoseintoleranz
- Makuladegeneration
- Mukoviszidose
- Narkolepsie
- Organspende
- Pankreatektomie
- Phobien
- Rett-Syndrom
- Sarkoidose
- Taubblinde
- Umweltgeschädigte
- Zöliakie.....

Selbsthilfe im Sozialbereich

zurzeit 273 Themen auf der Homepage von SeKo Bayern
 Beispielsweise:

- Adoption
- Alt hilft Jung
- Binationale Partnerschaften
- Coming Out
- Dreiecksbeziehung
- Dyskalkulie
- Elterninitiativen
- Fehlgeburt
- Gewaltfreie Kommunikation
- Hochsensible Menschen
- Homosexuelle Partner
- Jugendamtsgeschädigt
- Krise nach der Geburt
- Lernen, individuell
- Messie-Syndrom
- Migration
- Nachbarschaftshilfe
- Obdachlose
- Patchworkfamilien
- Pubertät
- Radikale Therapie
- Schüchternheit
- Trauer
- Unterhalt/Familienrecht
- Wechseljahre.....

Auch der streng indikationsspezifische Ansatz mit seinen engen Abgrenzungen ist zu überdenken.

So ist für mich deutlich, dass Gesundheitsselbsthilfe und soziale Selbsthilfe nur auf dem **Papier streng zu trennen** sind und beides ineinander spielt.



Gemeinsame Aktivitäten lassen neue Verbindungen entstehen.

(wie hier bayerische Kolleginnen in der Mittagspause auf einer Tagung im Altmühltal)

Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



So treffen sich Selbsthilfeaktive, um gemeinsam zu singen, eine Selbsthilfezeitung zu verfassen und Theater zu spielen **mit** oder auch ohne aktive Unterstützung der örtlichen Kontaktstelle.



Oder es entstehen Initiativen zu **selbstorganisierten Wohnprojekten** oder zu **neuen Formen der Nachbarschaftshilfe**.

So bieten Seniorengenossenschaften oder Zeitbanken Antworten auf Probleme, die durch den **demografischen Wandel** entstehen.

Foto: Walkende Gruppe

Auch **Bewegung und Prävention** werden von Selbsthilfeaktiven in ihren Gruppen oder als Metagruppe angeboten.

So entstehen beispielsweise Meditationsgruppen, Übungsgruppen zur gewaltfreien Kommunikation oder Nordik-Walkinggruppen im **Dunstkreis der Selbsthilfe**, oft gut unterstützt und vernetzt durch die örtliche Selbsthilfekontaktstelle.

Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



Aktive Gruppen, die nicht mehr defizitorientiert sind, sondern gemeinsam **ihre gesunden Anteile** trotz widriger Umstände (wie hier im Bild der Regen) stärken, sind Entwicklungen aus der Selbsthilfe, die es zu fördern gilt.

So entstehen **Brücken – vielleicht erst provisorisch aus Holz**, die in die indikationsspezifische, traditionelle Selbsthilfe **hinein- und hinausführen**.



Das Schiff der Selbsthilfe muss wieder in Fahrt kommen, und am besten lassen sich neue Wege ausprobieren, wenn wir den **Fahrtwind des Zeitgeistes** nutzen und trotzdem ab und an mal **gegenzusteuern**, um auf Kurs zu bleiben.



Meine Erfahrung ist:

Nicht das Thema der Gruppe ist wichtig: sondern dass Menschen in einer Gruppe zusammenkommen **und wieder Gemeinschaft positiv erleben**.

Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014



Deshalb sollten wir Türen öffnen und
**selbstorganisierte Gemeinschaft als
Hauptziel** unserer Arbeit begreifen.

Leitfragen:

- Was für Anregungen, Gedanken nehme ich mit nach Hause?
- Was sind für mich wichtige Zukunftsthemen der Selbsthilfe?
- Gibt es etwas, das ich ganz konkret umsetzen möchte?

Bildnachweise

- Fotos: SeKo Bayern und Theresa Keidel privat
- Blatt 4 Foto Wurzel: siehe Angabe auf Blatt 4
- Blatt 11 Wort-Bild-Marke SELBSTHILFEinter@ktiv: SeKo Bayern, NAKOS
- Blatt 12 Baum mit jungen Menschen: NAKOS „Junge Seite“
Fotos und Grafiken der NAKOS mit freundlicher Genehmigung .

Theresa Keidel (SeKo Bayern, Würzburg): Verschiedenheit als Chance.

Präsentation am 28.05.2014 in München

© DAG SHG, Jahrestagung 2014