

selbsthilfegruppenjahrbuch
2003

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen**

selbsthilfegruppenjahrbuch 2003

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

Redaktion:

Anita Jakubowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),
Wilmersdorfer Straße 39, 10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Druckkollektiv, Gießen

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des ›selbsthilfegruppenjahrbuchs‹
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und
Jugend, von der ›GlücksSpirale‹ und von folgenden Krankenkassen:

Deutsche Angestellten Krankenkasse – DAK, BARMER Ersatzkasse,
Gmünder Ersatzkasse – GEK, Kaufmännische Krankenkasse – KKH,
Hamburg-Münchener Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse – HEK,
Krankenkasse für Bau- und Holzberufe – HZK, BRÜHLER – Die Ersatzkasse,
Buchdrucker-Krankenkasse, KEH-Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

Selbsthilfe in Norwegen

In Norwegen ist auf dem Gebiet der Selbsthilfe in den letzten Jahren einiges in Bewegung geraten. Selbsthilfeförderung wird mehr und mehr in kommunalen und staatlichen Handlungsplänen verankert. Dies geschieht natürlich nicht von selbst: Das norwegische Selbsthilfeforum (NSF) hat dabei wichtige Anstöße und Beiträge geliefert. Das NSF ist eine Stiftung, die 1998 gegründet worden ist und es sich zum Ziel gesetzt hat, systematisiertes Erfahrungswissen aus der Angstselbsthilfe (»Angstringen«) in andere Selbsthilfebereiche zu übertragen und weiter zu entwickeln.

Um die Arbeitsweise des NSF verständlicher zu machen, möchte ich einen Blick auf die Geschichte des »Angstringen« werfen, der neben anderen »neueren« Selbsthilfe-Organisationen, wie z.B. dem Verein für Frauen mit Eßstörungen, Mitte der 80er Jahre entstand.

Der Beginn des »Angstringen« war eine kleine Annonce, die von drei von Angst betroffenen Menschen in eine der größten Tageszeitungen in Norwegen gesetzt wurde: *»Nur Angst? Möchten eine Gruppe in Oslo gründen. Volle Diskretion. Billmrk. 6270«.*

Der Beweggrund dafür, eine Gruppe zu gründen, lag in dem Bedürfnis, irgendetwas mit der eigenen lebenseinengenden Angst zu machen, auch wenn man nicht wußte, wie man dies bewerkstelligen sollte. Selbsthilfe war damals ein sehr vager Begriff, und keiner hatte inhaltlich klare Vorstellungen von Selbsthilfearbeit.

Diese Annonce löste die reinste Lawine aus: Zahlreiche Leute mit den unterschiedlichsten Ängsten nahmen Kontakt auf, oft auch mit der Erwartung, von den anderen Hilfe zu erhalten. Aber man stieß relativ schnell an Grenzen: Dem Wunsch nach Hilfe von außen wollte man nicht entgegenkommen; vielmehr wurde beabsichtigt, eine Gemeinschaft zu etablieren, die auf Gegenseitigkeit beruht und in der alle TeilnehmerInnen den gleichen Ausgangspunkt haben, nämlich den der Eigenverantwortlichkeit, um die eigene Angst zu bearbeiten.

Als man 1986 die Selbsthilfearbeit aufnahm, verfügte man über keine Räumlichkeiten, kein Geld und kein professionelles Wissen. Die Arbeitsweise im »Angstringen« hat sich sehr langsam herausgebildet, und die Strukturen der Gruppe entwickelten sich parallel dazu. Probleme und Fehlschläge wurden zum Antrieb für die weitere Arbeit. Dank zweier Psychologen, die von der Stadt Oslo als Berater zur Verfügung gestellt wurden, brachte man den Mut auf, den Weg des »prozessorientierten Lernens« zu gehen, seinen eigenen Erfahrungen stärker zu vertrauen und aus schmerzvollen Fehlern zu lernen. Bei Schwierigkeiten und Problemen hat man es geschafft, gerade diese als den Motor für die weitere Arbeit zu nutzen.

Die zentrale Grundlage für die Entwicklung des »Angstringen« bestand in dem Wunsch, sich selber zu ändern und nicht die Anderen. Um es mit anderen Worten zu sagen: Man wollte keine neue Protest- oder Interessensorganisation schaffen, die sich mit den Unzulänglichkeiten des öffentlichen Behandlungssystems auseinandersetzt.

Eine Zeit lang arbeitete man auch mit sogenannten »kompensatorischen Maßnahmen«, d. h. man vermittelte die Mitglieder des »Angstringen« an ZahnärztInnen, Fahrschulen, Friseursalons usw., die sich besonders auf Menschen mit Angst eingestellt hatten. Nach einiger Zeit gelangte man zu der Einsicht, daß man die Ängste damit auf Dauer nur konservierte und man so zur eigenen Stigmatisierung beitrug.

Heute praktiziert der »Angstringen« ausschließlich »reine« Selbsthilfearbeit, und er betreibt zudem Öffentlichkeitsarbeit in den Bereichen »Angst« und »Selbsthilfe«, wobei er von generalisiertem Erfahrungswissen ausgeht. Der »Angstringen« hat auch keine »Mitglieder«, sondern »TeilnehmerInnen«, die sich so lange im »Angstringen« engagieren, bis der/die Einzelne das Bedürfnis hat, die eigene Angst entweder in der Gruppe oder weiter als Ehrenamtliche(r) (z. B. Mentorentätigkeit für neue Gruppen; Telefondienst) zu bearbeiten.

Ziel des »Angstringen« ist es, zu erreichen, daß die TeilnehmerInnen »wieder in die Welt hinaus gehen«, um die Alltagsprobleme mit Hilfe des »Rüstzeugs« der Selbsthilfe, das man im Laufe der eigenen Selbsthilfearbeit entwickelt hat, zu bewältigen. Interne Erhebungen, die im Laufe von 10 Jahren im »Angstringen« durchgeführt wurden, ergaben, daß über 70% der TeilnehmerInnen positive Änderungen in ihrem Alltag erleben (Arbeit, soziales Netzwerk usw.).

Ausgehend von Erfahrungen, die in langjähriger Selbsthilfearbeit gemacht wurden, stellen heute folgende Elemente das Fundament der Selbsthilfearbeit im »Angstringen« dar:

- Angst als Lebensproblem (ausgehend von Angst als Zustand, den man selbst erfahren hat, im Gegensatz zu einem diagnostischen Verständnis, das in den Behandlungskontext gehört), das der/die Einzelne in der Selbsthilfegemeinschaft bearbeiten kann.

Angst in der Selbsthilfegruppe ist kein Thema, sondern ein realer Zustand, mit dem man konkret in der Gruppe arbeiten kann.

- Angst ist ein normaler Zustand, der als Leitfaden dienen kann, um mit seinen eigentlichen Problemen und Gefühlslagen in Kontakt zu kommen. Dies macht es möglich, eigene Probleme zu verarbeiten.
- Die Übernahme der Verantwortung für das eigene Angstproblem schafft eine wesentliche Grundlage zur Veränderung.
- Der/die Einzelne ist aktive/r TeilnehmerIn, der/die über eigene Kräfte verfügt und diese mobilisieren kann.

Nachdem sich 1990 das Gesundheits- und Sozialministerium an den »Angstringen« wandte und dem Verein empfahl, Projektgelder zu beantragen, damit die Erfahrungen der Selbsthilfearbeit an andere relevante Akteure und an

die Bevölkerung vermittelt werden könnten, wurde dies zum Anlaß genommen, wesentliche Erfahrungen zu systematisieren und zusammenzufassen. Wenn ich nun im folgenden einige Definitionen und Begrifflichkeiten präsentiere, so haben diese ihre Verankerung im Erfahrungswissen aus der konkreten Selbsthilfepraxis im »Angstringen«:

Selbsthilfe besteht darin, seine eigenen (Handlungs-)Möglichkeiten zu ergreifen, seine eigenen Ressourcen zu finden, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, um dieses selber in die gewünschte Richtung zu steuern. Bei der Selbsthilfe geht es darum, einen Prozess in die Wege zu leiten, nämlich vom passiven (Hilfs-)EmpfängerIn hin zum/r aktiven GestalterIn des eigenen Lebens.

(»Angstringen« 1992)

Über 300 »Angstringen«-Selbsthilfegruppe sind im Laufe von 15 Jahren initiiert worden. Das Informationsbüro des »Angstringen« in Oslo praktiziert Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit und verfügt derzeit über 1,5 Mitarbeiterstellen. In Zusammenarbeit mit dem Norwegischen Selbsthilfeforum arbeitet der »Angstringen« momentan an einem zweijährigen Projekt, das sich zum Ziel gesetzt hat, lokale Angst-Selbsthilfearbeit in Ehrenamts-Agenturen landesweit zu stärken und Selbsthilfe und Ehrenamtlichkeit zu fördern.

Das Norwegische Selbsthilfeforum (NSF)

Wie schon eingangs erwähnt, sind die Erfahrungen, die man im Verlauf von 13 Jahren Selbsthilfearbeit im »Angstringen« gemacht hat, Ausgangspunkt für die Stiftung »Norwegisches Selbsthilfeforum« – ein Ressource- und Kompetenzzentrum für Selbsthilfe. Diese Erfahrungen aus der »Empowerment-Praxis« sowie die Erfahrungen mit dem Modell der selbstorganisierten Selbsthilfe sollen dazu beitragen, daß Menschen mit den unterschiedlichsten Problemlagen den Mut aufbringen, sich ihrem von ihnen selbst erkannten Lebensproblem zu stellen und damit aktiv zu arbeiten.

Ziel dieser Stiftung ist es, diese Erfahrungen zu generalisieren, weiter zu entwickeln und in andere (Lebens-)Bereiche hinein zu vermitteln. Wissens- und Erfahrungsvermittlung ist daher eine der zentralen Aufgaben. Die Arbeitsweise des NSF ist in einem Empowerment-Denken verankert:

Empowerment ist jener Prozeß, der notwendig ist, um die Fähigkeiten des Menschen zu stärken und zu aktivieren, seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, seine eigenen Probleme zu lösen und sich die notwendigen Ressourcen zu verschaffen, um die Kontrolle für das eigene Leben zu übernehmen (Talseth 1997).

Das NSF initiiert keine »Selbsthilfeangebote«, sondern bietet sich als Kooperationspartner an, wo immer Menschen, Organisationen, Angestellte innerhalb des psychosozialen Versorgungssystems usw. selbst das Bedürfnis haben, ein Problem zu bearbeiten und Selbsthilfe in ihre eigene Tätigkeit zu integrieren.

ren. Langfristig angelegte Informationsarbeit zur Selbsthilfe ist eine wesentliche Voraussetzung für diese Arbeit.

Die wichtigsten Aufgabenfelder des NSF:

- Systematisierung und Dokumentation von Erfahrungen mit Selbsthilfe
- Methodenentwicklung
- Erfahrungsvermittlung aus der Selbsthilfearbeit
- Starthilfe bei der Etablierung von Selbsthilfegruppen
- Teilnahme an der Forschungs- und Entwicklungsarbeit
- Zusammenarbeit mit Ausbildungsinstitutionen: Teilnahme an der Entwicklung und Durchführung von Ausbildungs- und Weiterbildungsstudiengängen.

Darüber hinaus entwickelt und produziert das NSF Informations- und Kursmaterial über Selbsthilfe, häufig in Zusammenarbeit mit aktuellen Akteuren.

1999 startete das NSF mit dem kommunalen Projekt »Vom passiven Empfänger zum aktiven Teilnehmer«, das von der Stadt Oslo über Mittel zur Förderung des Ehrenamts finanziert wurde. Das Hauptziel dieses Projektes:

»Selbsthilfearbeit soll in der Stadt Oslo so verankert werden, daß eine Grundlage geschaffen wird, daß diese Arbeitsform ein potenzielles 'Werkzeug' für jede/n Bürger/in werden kann. Dies soll allen BürgerInnen ermöglichen, erkannte Lebensprobleme zu bearbeiten. Auf diese Weise kann die Lebensqualität und das Wohlbefinden gestärkt werden.«

Im Rahmen dieses Projekts praktizierte das NSF zunächst überwiegend Öffentlichkeitsarbeit und arrangierte Informationsveranstaltungen, v. a. im Bereich der Ehrenamtlichkeit. Durch diese Öffentlichkeitsarbeit entstand schnell eine Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Vereinen (Verein für Unfallopfer, Alleinerziehende Eltern, Übergewichtige, Angehörige von Suchtkranken usw.), die Selbsthilfe in ihrem Tätigkeitsfeld integrieren oder weiter entwickeln wollten. Relativ schnell hat sich auch abgezeichnet, daß es auch wichtig ist, mit öffentlichen Einrichtungen des psychosozialen Bereichs zusammenzuarbeiten, um eine dauerhafte Verankerung der Selbsthilfe zu gewährleisten.

Ein interessantes Projekt, das zustande gekommen ist, ist die Zusammenarbeit mit einem Stadtteil in Oslo. Dieser Stadtteil ist gravierenden Umstrukturierungen ausgesetzt und in einer äußerst schwierigen ökonomischen Situation. Angestellte in der psychosozialen Versorgung erleben dort einen extrem schwierigen Arbeitsalltag und fühlen sich erschöpft und ausgebrannt. Die Stadtteilverwaltung beschäftigt sich jetzt systematisch damit, wie Selbsthilfe für die professionellen Helfer dazu beitragen kann, das psychosoziale Arbeitsmilieu zu stärken. Ein interessantes Projekt, das auch deutlich macht, daß sich Selbsthilfe auf jedes »Ich« bezieht, unabhängig davon, in welcher Rolle (Helfer, Nutzer) man gerade steckt.

Selbsthilfe als »Unterrichtseinheit« ist in unterschiedlichen Studiengängen aufgenommen worden. Der NSF hat dabei diverse Ausbildungsmodulare ausgearbeitet und wirkt an einer Hochschule in Oslo an den Lehrveranstaltungen mit.

Die Arbeit des NSF ist nicht nur auf die Stadt Oslo beschränkt, sondern erstreckt sich auch auf landesweite Projekte mit unterschiedlichen Vereinen. Auch in Norwegen ist die Finanzierung von Selbsthilfearbeit keine einfache Sache, wenn auch einiges »ins Rollen gekommen« ist. Die ausländische Presse vermittelt oft den Eindruck, daß in diesem reichen Öl-Staat Milch und Honig fließt. Doch steht der öffentliche Haushalt im psychosozialen und Gesundheitsbereich auch in Norwegen unter Druck. Von daher hat auch das NSF einiges zu tun, was die Sicherung einer kontinuierlichen Finanzierung der Selbsthilfearbeit betrifft.

Ein kurzer historischer Rückblick auf die Selbsthilfearbeit in Norwegen:

Die »neuere« Selbsthilfe, die sich im Laufe der 80er Jahre entwickelt hat, hat sich bisher in Norwegen hauptsächlich auf gesundheitliche Problemlagen, d. h. auf psychische und/oder somatische Beschwerden bezogen (z. B.: Anorexie / Bulimie, Trauergruppen, Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen/Suchtproblemen usw.). Wie mit der Formulierung »neuere« Selbsthilfe schon angedeutet, ist Selbsthilfe auch in Norwegen kein ganz so neues Phänomen.

Ende des 19. Jahrhunderts entstanden eine Reihe von Vereinen und Organisationen, deren Ausgangspunkt gemeinschaftliche Probleme, Notlagen und Bedürfnisse waren. Ihr Ziel bestand darin, schwierige Lebensverhältnisse zu meistern. Dabei muß man sich ins Gedächtnis rufen, daß Norwegen noch vor 100 Jahren eine kaum entwickelte Industrie besaß und im Grunde ein armer Fischer- und Bauernstaat war, der von existenziellen Nöten geprägt war. Angesichts dieser Problemlagen entstanden die unterschiedlichsten Organisationen (Arbeiter- und Fischervereine, Wohlfahrtsverbände und Genossenschaften). Manche dieser Organisationen entwickelten sich zu einflußreichen Interessenverbänden. Das Selbsthilfeprinzip, nämlich durch Aktivierung und Gebrauch eigener Kräfte den Alltag besser zu gestalten, geriet zunehmend in den Hintergrund. Aufgrund von weit verbreiteten Alkoholproblemen wurden schon 1935 die »Anonymen Alkoholiker« gegründet. Ab Mitte der 80er Jahre blühte die Selbsthilfebewegung wieder auf.

Nachdem der Wohlfahrtsstaat den BürgerInnen eine gewisse materielle Grundsicherheit gewährleisten kann, stehen jetzt psychosoziale Problemlagen im Vordergrund, die bewältigt werden müssen. Gleichzeitig wird das »Selbsthilfeprinzip« wieder lebendig. Dies stellt letztendlich auch einen wichtigen Beitrag für eine lebendige demokratische Gesellschaft dar, die aktive, teilnehmende BürgerInnen braucht – psychosozialer Rückzug ist schließlich der Entwicklung einer demokratischen Kultur nicht eben förderlich.

Das »Studienzentrum für Selbsthilfe« – ein staatlich finanziertes Forschungsprojekt – stellte in einer in den Jahren 1990 bis 1996 durchgeführten Erhebung fest, daß es in diesem Zeitraum schätzungsweise 2000 Selbsthilfegruppen gab, von unterschiedlichsten Organisationen (autonome Gruppen, öffentliche Institutionen) betrieben. Dies ist allerdings eine sehr grobe Schätzung, deren Unschärfe u.a. daher rührt, wie die einzelnen Akteure den Begriff der Selbsthilfe auslegen. Die meisten dieser Selbsthilfegruppen arbeiten sehr isoliert, und es besteht fast kein Erfahrungsaustausch mit anderen Akteuren. Erfahrungen aus dieser Selbsthilfearbeit bleiben damit »interne« Erfahrungen, die nur fragmentarisch und unsystematisch vorliegen. Die Unzugänglichkeit dieser Erfahrungen verhindert leider, daß die Gesellschaft aus ihnen Nutzen ziehen kann. Viele Selbsthilfeprojekte sind auch gescheitert, weil man nie wesentliche Selbsthilfeinhalte diskutiert hat. So wurden auch selten Erfahrungen des »Scheiterns« diskutiert, wodurch das Lernpotenzial, das in solchen Erfahrungen liegt, nicht genutzt werden konnte.

Um die unterschiedlichen Akteure des fragmentierten Selbsthilfebereichs zu vernetzen, wurden daher auf Initiative des »Studienzentrums für Selbsthilfe« zwei Kongresse unter dem Motto »Selbsthilfe auf Norwegisch« in den 90er Jahren veranstaltet. TeilnehmerInnen waren verschiedene Vereine, bei denen die Selbsthilfe einen Teil ihrer Arbeitsweise ausmacht. Bei diesen Tagungen hat sich die Diskussion hauptsächlich darum gedreht, was Selbsthilfe inhaltlich eigentlich sein soll. Diese Fokussierung auf die Inhalte der Selbsthilfeaktivitäten hatte zunächst zur Folge, daß die Bemühungen, die Selbsthilfe als eine Möglichkeit zu sehen, eigene Probleme zu bearbeiten, sie sichtbarer in der Gesellschaft und damit für betroffene Menschen zugänglicher zu machen, eher verhindert als gefördert wurden.

Deshalb hat insbesondere das NSF auch in Zusammenarbeit mit anderen »Selbsthilfe-Akteuren« darauf gedrängt, zentrale gemeinsame Elemente jeglicher Form der Selbsthilfearbeit transparent zu machen. Es besteht zwar keine absolute Einigkeit – weder bei den unterschiedlichen Vereinen noch bei den Fachleuten -, aber die folgenden Punkte sind annähernd ein gemeinsamer Nenner für die Arbeit der unterschiedlichen Selbsthilfegruppen:

- Selbsthilfegruppen bestehen aus Menschen mit einem gemeinsamen Problem;
- Selbsthilfe kann eine Ergänzung oder eine Alternative zum öffentlichen Gesundheitswesen sein;
- Selbsthilfe besteht darin, aktive Verantwortung für die eigene Lebenssituation zu übernehmen;
- Selbsthilfe wird von Betroffenen selber initiiert und betrieben.

Das Genuine jeder Selbsthilfearbeit besteht darin, daß ihre Grundlage aus der Erfahrung und dem Wissen der Betroffenen besteht. Die erlebten Probleme bilden dabei den Antrieb für den eigenen Veränderungsprozeß:

- Erkennen/Eingestehen des eigenen Problems

- Bewußtwerdung: Vertraut werden mit den eigenen Problemen
- Bearbeiten – wie gehe ich mit meinen Problemen um –, wie verschaffe ich mir Ressourcen
- Aktive Entscheidung, daß man sich wirklich ändern will und den Mut aufbringt, sich auf schmerzvolle Veränderungsprozesse einlassen zu können.
- Veränderung – nicht jedes Problem hat eine Lösung – dadurch, daß man in »Bewegung« kommt; so eröffnen sich neue Perspektiven und Möglichkeiten, mit Problemen zu leben.

Nationaler Plan zur Förderung der Selbsthilfe in Norwegen

Das NSF wurde vom Sozial- und Gesundheitsministerium beauftragt, einen nationalen Plan zur Förderung der Selbsthilfe in Norwegen auszuarbeiten. Im April 2002 wurde dieser Plan im Rahmen einer Pressekonferenz dem damaligen Gesundheitsminister überreicht. Nach der Umorganisation des Sozial- und Gesundheitsministerium (der öffentliche Sektor ist in Norwegen gerade großen Umwälzungen unterworfen) ist dieser Plan an das neu etablierte »Sozial- und Gesundheitsdirektorat« zur weiteren Bearbeitung weitergeleitet worden.

Der nationale Plan zur Förderung sieht folgende Hauptzielsetzungen vor:

»Der Plan soll dazu beitragen, daß Erfahrungen, die in selbsthilfebezogener Arbeit und Projekten gemacht worden sind, in die Praxis integriert und weiter entwickelt werden. Selbsthilfee Erfahrungen sollen dabei dokumentiert und transparent gemacht werden. Durch Vermittlung dieser systematisierten Erfahrungen sollen diese für alle Menschen, die ein Bedürfnis haben, ihre schwierige Lebenslage zu ändern, zugänglich werden. Dadurch wird Selbsthilfe entweder als Alternative oder Ergänzung zu professionellen Hilfsangeboten eine reelle Möglichkeit zur Bewältigung von unterschiedlichen Problemen.«

Diesen nationalen Plan muß man im Zusammenhang mit dem Entwicklungsplan für seelische Gesundheit sehen, der seit 1999 in Kraft getreten ist und 2006 abgeschlossen werden soll. Dieser Entwicklungsplan soll zu einer wesentlichen Verbesserung des öffentlichen Dienstleistungssystems und der Behandlungsmöglichkeiten unter ganzheitlichen Gesichtspunkten im Bereich psychischer Gesundheit beitragen. Dabei räumt dieser Entwicklungsplan der autonomen Lebensbewältigung von Menschen mit psychischen Problemen einen wesentlichen Raum ein, d. h. die »Nutzer-Perspektive« und die aktive Partizipation nehmen einen hohen Stellenwert in diesem Plan ein.

Psychische Gesundheit und Möglichkeiten, sich für eigene Problemlagen und Bedürfnisse engagieren zu können, stehen bekanntlich in engem Zusammenhang. Deswegen ist die Basis für den nationalen Selbsthilfeförderungsplan ein ganzheitliches Verständnis von seelischer Gesundheit. Seelische Gesundheit wird oft mit der Abwesenheit psychischer Erkrankungen gleichgesetzt.

Aber psychische Gesundheit greift wesentlich weiter: Es geht dabei auch um die Fähigkeit, auf eine »gesunde« Art Probleme und psychische Schwierigkeiten zu bewältigen. Selbsthilfe ist dabei ein »Werkzeug«, das dazu beiträgt, die Fähigkeiten des/der Einzelnen mit Problemen, Krankheit, Behinderung und Lebenskrisen umzugehen, zu stärken.

Gleichzeit ist Selbsthilfe ein wichtiger Beitrag für die Entwicklung von mehr ganzheitlichen, professionellen Hilfsangeboten. Selbsthilfe als Methode zielt darauf ab, eigenes Lernen und Wissen zu aktivieren. Dies setzt Vertrauen in die eigene Lernfähigkeit und selbst gemachte Erfahrungen voraus. Die Erfahrungen des/der Einzelnen und die Vertrautheit mit dem eigenen Lebensproblem, das man schließlich am besten selbst kennt, sind eine wichtige Ressource für die Gesellschaft. Man traut dem »Eigenen«, und durch Anerkennung dieses »Eigenen« kann sich Erfahrungswissen und professionelles Wissen ergänzen. Damit können professionelle Hilfsangebote entscheidend verbessert werden.

In der »Volksgesundheitsmeldung« des norwegischen Parlaments (Storting) Nr. 16-2002-2003), in der u. a. der präventive Charakter von Selbsthilfe hervorgehoben wird, hat der Nationale Plan für Selbsthilfe als eine wichtige Maßnahme zur Förderung der Volksgesundheit Eingang gefunden.

In dieser Parlamentsmeldung unterstreicht die Regierung folgende Maßnahmen:

- Etablierung einer »Schaltstelle«, die folgende Aufgaben wahrnimmt:
 - Öffentlichkeitsarbeit und Wissensvermittlung;
 - Erweiterung und Entwicklung von Erfahrungen/neuen Erkenntnissen;
 - Koordination für ein Selbsthilfenetzwerk;
- Förderung und Stärkung der Selbsthilfe durch Finanzierung von Forschungsprojekten;
- Etablierung einer Finanzierungsregelung für die Selbsthilfe im Bereich der seelischen Gesundheit;
- Veranstalten einer nationalen Konferenz im Jahr 2003 mit dem Ziel, die Akteure des Selbsthilfebereichs zu sammeln und damit ein Selbsthilfenetzwerk zu etablieren;
- Organisieren einer internationalen Selbsthilfekonferenz im Jahr 2004 mit dem Ziel, Selbsthilfewissen und -erfahrungen zu vertiefen.

Die konkrete Ausarbeitung dieses nationalen Selbsthilfeförderplanes wird Anfang 2003 abgeschlossen. Es bleibt spannend, welche weiteren Wege die Selbsthilfe in Norwegen gehen wird.

Manuela Wanneck ist Mitarbeiterin bei der norwegischen Selbsthilfeorganisation »Angstringen«. Dieser Beitrag basiert auf ihrem Vortrag am 11. Juni 2002 auf der Fachtagung »Selbsthilfe in (der) Bewegung« der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen in Gießen.