

Der Arbeitskreis Fortbildung und das Berliner Fortbildungskonzept für die Selbsthilfe

Historie – wie fing alles an

Die Entstehungsgeschichte des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe fällt ins Jahr 2003, liegt also mittlerweile neun Jahre zurück. Fortbildung in der Selbsthilfe bedeutete bis zu diesem Zeitpunkt, dass zwei bis drei hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Berliner Selbsthilfekontaktstellen einige wenige Fortbildungsveranstaltungen für Mitglieder von Berliner Selbsthilfegruppen zusammenstellten und durchführten. Das Gerüst dieser Fortbildungsangebote bestand aus einer Bausteinreihe „Gruppentraining“ mit vier Modulen, einem Kurs „Selbsthilfe und Beratung“ sowie regelmäßigen Supervisionsangeboten. Über dieses Konzept wurde bereits im Selbsthilfegruppenjahrbuch 2003 unter der Überschrift „Gruppentraining - Berliner Erfahrungen mit Fortbildungskonzepten in der Selbsthilfe“ ausführlich berichtet.

So gut dieses Konzept seinerzeit auch wirkte, so hatte es auch seine Mängel und Grenzen. Auf Dauer konnte es nicht gut sein, wenn ein so wichtiges und erfolgreiches Konzept nur auf den Schultern einiger weniger engagierter Kolleginnen und Kollegen liegt, deren Ressourcen bei aller Leidenschaft für diese Arbeit begrenzt sind. Der Bedarf und das Interesse an Fortbildungen waren schon damals erkennbar höher als unser regelmäßig ausgebuchtes Angebot. Wie kann man dieses Angebot weiter ausbauen und wen kann man für eine solche Arbeit gewinnen? Auf diese Fragen gab es zu diesem Zeitpunkt noch keine befriedigenden Antworten.

Unter der Überschrift „Fortbildung in der Selbsthilfe – was braucht es noch“ kam es Ende 2003 zu einem Treffen von sechs Frauen und Männern, die in der Selbsthilfe sich auf unterschiedliche Weise schon lange engagierten. Dies waren zum einen aktive Mitglieder aus Selbsthilfegruppen, die bereits Fortbildungen im Selbsthilfebereich als Teilnehmer miterlebt hatten, zum anderen hauptamtliche Mitarbeiter, die sich neu bzw. schon länger für die Sache der Fortbildung engagierten bzw. engagieren wollten. Hauptergebnis dieses Treffens war die Entscheidung einen Arbeitskreis zu gründen, der sich langfristig für alle Belange der Fortbildung in der Selbsthilfe stark machen wollte. Bis der Arbeitskreis ein eigenes Fortbildungsangebot herausgeben konnte – mit einer Vielzahl von neuen Angeboten – welches das bis dahin bestehende deutlich erweiterte – sollten jedoch vier Jahre vergehen. Der Arbeitskreis setzte zunächst andere Schwerpunkte und führte zahlreiche Großveranstaltungen zu selbsthilferelevanten Themen durch. Wir starteten im Jahre 2004 mit einer kleinen Tagung zum Thema „Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen – wie sieht sie aus und wie kann sie weiterentwickelt werden“. Hier konnten wir eine Fülle von Anregungen sammeln, die zur Pla-

nung und Durchführung von weiteren Großveranstaltungen in den kommenden Jahren führten. Gleichzeitig wuchs mit jeder Veranstaltung das Vertrauen in die Kräfte des Arbeitskreises und ihrer einzelnen sehr unterschiedlichen Mitglieder, die in der Lage waren, diese Veranstaltungen auf die Beine zu stellen. Im Jahre 2007 war es dann endlich soweit: wir machten uns daran, das erste gemeinsame Fortbildungsprogramm zusammenzustellen!

Konzeptionelle Vorüberlegungen

In unseren internen Diskussionen um das geplante Fortbildungskonzept des Arbeitskreises wurde sehr schnell deutlich, dass für unsere Zielgruppe – die Mitglieder aus Selbsthilfegruppen – ein ganz besonderes Angebot entwickelt werden muss, was die sehr unterschiedlichen Lebenshintergründe der Beteiligten berücksichtigt.

Unsere Fortbildungen sollten sich gleichermaßen an chronisch Kranke, Süchtige und /oder körperlich eingeschränkte Personen wenden, die gleichzeitig unterschiedlich kommunikativ vorgebildet sind und sehr verschiedene soziale und kulturelle Hintergründe haben. Für alle – gleich welchen Alters und welchen Geschlechts – sollte ein stimmiges Angebot in Form und Inhalt entstehen.

Aus unseren Diskussionen ergaben sich folgende Eckpunkte, die im Großen und Ganzen bis heute Gültigkeit haben:

Die erste Idee besteht darin, die Fortbildungen zeitlich so zu gestalten, dass theoretisch jede/r daran teilnehmen kann. Also sollen die Abendveranstaltungen einen Zeitrahmen von drei Stunden nicht überschreiten. Bei Ganztagsveranstaltungen von sechs Stunden soll eine einstündige Mittagspause eingehalten werden. Außerdem wird jeden Monat eine Fortbildung angeboten werden, so dass auch zeitlich möglichst wenige Einschränkungen bestehen.

Die zweite Idee beinhaltet, Fortbildungen grundsätzlich zu zweit zu leiten. Dabei sollen möglichst viele Fortbildungen mit jeweils einem/r hauptamtlichen und einem/r ehrenamtlichen Kollegen/in durchgeführt werden. Dies soll den gegenseitigen Lernprozess – mit dem Ziel, von den jeweils unterschiedlichen Perspektiven und unterschiedlichen Vorerfahrungen ganz praktisch zu profitieren – unterstützen.

Drittens soll der Theorieteil jeder Fortbildung auf ein Minimum beschränkt werden und der Erlebnisgehalt in den Vordergrund gestellt werden.

Viertens sollen die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen, die in den Fortbildungen zusammenkommen, in vollem Umfang berücksichtigt werden, deshalb wurde sofort ein Evaluationsinstrument installiert.

An fünfter Stelle gibt es die Vereinbarung, dass die Fortbildungskonzeptionen und die damit gemachten Erfahrungen verschriftlicht werden, um sie allen Mitgliedern des Arbeitskreises zur Verfügung zu stellen. Darüber hinaus findet dazu ein regelmäßiger fachlicher Austausch statt. Ein ständiges gegenseitiges Regulativ schafft die Basis für ein wirklich bedarfsgerechtes Angebot.

Sechste Voraussetzung für ein erfolgreiches Fortbildungsprogramm ist die Etablierung eines entsprechenden Angebots für die ganze Stadt Berlin. Das

regionale Denken – Angebote für die einzelnen Stadtbezirke zu machen, aus denen die Mitarbeitenden des Arbeitskreises kommen – musste zugunsten des oben genannten Ansatzes verändert werden.

Siebtens muss das ganze Angebot aus den vorhandenen Ressourcen geleistet werden. D.h., die Hauptamtlichen begreifen das Angebot als Aufgabe innerhalb ihrer regulären Arbeitszeit, die Ehrenamtlichen stellen sich ausschließlich ehrenamtlich zur Verfügung, die Räume müssen in den Kontaktstellen zur Verfügung gestellt werden. Nur die Druckkosten für ein Programm werden seit 2007 von den Krankenkassen finanziert.

Achtens sind alle Mitglieder im Arbeitskreis Fortbildung gleichberechtigt. Es gibt Aufgabenverteilung, aber keine Hierarchie.

Neuntens fühlen sich alle Mitglieder im Arbeitskreis dem humanistischen Menschenbild verpflichtet. Das heißt, der Mensch steht *immer* im Vordergrund, nicht das Thema oder die Methode. Jede/r ist willkommen in den Fortbildungen und wird wertschätzend und respektvoll behandelt. Der Grundsatz der Selbsthilfe „Jede/r ist Experte in eigener Sache“ wird auch hier berücksichtigt. Das Erfahrungswissen jedes Fortbildungsmitglieds wird gewürdigt und findet Raum in den Fortbildungen.

Und als zehnte wichtige Voraussetzung soll das Ganze den Mitgliedern im Arbeitskreis richtig viel Spaß machen.

Was ist inzwischen passiert?

Vier Jahre mit einem umfassenden Fortbildungsangebot für die Berliner Selbsthilfe liegen inzwischen hinter uns. Im September 2007 gaben wir als Arbeitskreis das erste gemeinsame Fortbildungsprogramm heraus. Voller Stolz hielten wir das erste gedruckte, ernsthaft gemeinschaftlich (ernsthaft heißt: vom Inhalt bis zum Layout und der Farbe wurde alles im Konsens erstellt) gestaltete Programmheft in den Händen und verteilten und versandten es an alle uns zugänglichen Adressen der Berliner Selbsthilfe.

Die Themen des ersten Heftes waren:

- Kreative Methoden – Die Gruppe lebendig gestalten
- Unsere Gruppe vergrößert sich oder: Aller Anfang ist schwer
- Zum Umgang mit Nähe und Distanz in der Gruppe
- Wenn die Arbeit an einigen hängen bleibt oder: Wie können Aufgaben in Selbsthilfegruppen besser verteilt werden
- „Reden immer Silber – Schweigen immer Gold?“ – Kommunikationstechniken in der Selbsthilfe
- Die Luft ist raus – Wenn die Gruppe an Dynamik verliert
- Wenn es zusammen nicht mehr weiter geht – Gruppenausschluss als letzte Konsequenz?
- Moderationstechniken in der Selbsthilfe
- Wenn eine(r) in die Krise kommt – was können die anderen tun?
- Eigene Verantwortung = Wohlbefinden?

- Wie kann ich meine Gruppe bekannt machen? – Wie erreiche ich die Anderen?
 - „Ohne Moos nix los“ – Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Zusätzlich gab es drei Weiterbildungsangebote, die aus mehreren Bausteinen zusammen gesetzt waren:
- Selbsthilfegruppen leiten – Eine Fortbildungsreihe für Leiterinnen und Leiter von Selbsthilfegruppen
 - Gruppentraining
 - Selbsthilfe und Beratung

Die Nachfrage hat uns von Anfang an überrascht und begeistert. Schon im ersten Jahr nahmen 152 Selbsthilfegruppenmitglieder an den Fortbildungen teil. Das bedeutet pro Fortbildung im Durchschnitt mehr als elf Teilnehmende – was für ein Erfolg! Die Nachfrage nach unseren Angeboten hat sich in den letzten Jahren weiter erhöht und liegt zur Zeit etwa bei 15 pro Veranstaltung.

Nach jeder Fortbildung erheben wir die Zufriedenheit mit dem Angebot und die Wünsche nach weiteren Themen. Durch die Rückmeldungen konnten wir unser Programm jeweils anpassen, erweitern bzw. verändern. So sind im Laufe der Zeit folgende Themen dazu gekommen:

- Gruppenabläufe – Regeln, Strukturen, Konzepte
- Trauer in der Selbsthilfegruppe
- Konflikte in der Gruppe
- Kritikgespräche führen
- Grenzen setzen
- Rollenspiele in der Selbsthilfegruppe!?
- Wie Stiftungen fördern
- Die Stärken meiner Gruppe
- Frauen und Männer in der Selbsthilfe
- Qualität in der Selbsthilfeberatung
- Humor in der Selbsthilfe
- Abschied tut weh! Abschied in Gruppen

Bewährt haben sich die Bausteinangebote, sie werden regelmäßig angeboten und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Seit 2009 beginnen wir jedes Fortbildungsjahr mit einer großen Auftaktveranstaltung für alle Berliner Selbsthilfegruppen. Hier finden wir Themen, die Relevanz für alle Gruppen haben und setzen auf die Kraft von Großgruppen.

Bei jeder dieser Veranstaltungen sind zwischen 50 und 80 Personen anwesend gewesen, die durch unsere Großgruppenmethoden entscheidende Ergebnisse zu folgenden Themen gefunden haben:

- Selbsthilfe im Spiegel der Generationen
- Die Schatzkiste der Selbsthilfe
- Selbsthilfe als Wegbereiter und Wegbegleiter

In diesen Veranstaltungen wird der Grundstein für das ganze Jahr gelegt. Die Mitglieder werden sich ihrer Bedeutung und der Bedeutung der Selbsthilfe insgesamt wieder sehr bewusst und tragen dieses Wissen in ihre Gruppen. Dadurch wird die Gesamtbewegung gestärkt und das Zusammenspiel von Selbsthilfebetroffenen und den Professionellen in den Selbsthilfekontaktstellen gestärkt.

Ein weiteres wichtiges Unterstützungselement, das wir auch unter der Überschrift Fortbildung führen, ist das Angebot der Supervision.

Viermal im Jahr können sich Gruppenmitglieder aus den verschiedensten Gruppen in einer Supervisionsgruppe treffen und ihren Gruppenprozess unter professioneller Begleitung reflektieren. Auch dieses Angebot wird sehr gut angenommen.

Die Statistik zeigt, dass wir die richtige Form gefunden haben, die Gruppen zu unterstützen. Bis jetzt haben wir weit mehr als 600 Personen erreicht, die an diesen Angeboten teilnehmen. Alle kommen in ihrer Freizeit, sie kommen freiwillig, sie sind engagiert und motiviert und tragen in hohem Maß zu einem gelungenen Gemeinwesen teil.

Unsere Konzeption hat sich im Grunde nur an einer Stelle verändert: Die ehrenamtlichen Mitglieder des Arbeitskreises erhalten für ihr großes Engagement inzwischen eine Aufwandsentschädigung für die Durchführung von Fortbildungsangeboten – wir sind mittlerweile sogar zu der Überzeugung gekommen, ihnen ab 2012 ein Honorar für ihre Tätigkeit zu zahlen, um dadurch deutlich zu machen, dass ein jahrelanges Mitwirken an einem qualifizierten Konzept irgendwann auch entsprechend vergütet werden muss.

Ein Beispiel: Unsere Auftaktveranstaltung „Selbsthilfe als Wegbereiter und Wegbegleiter“ im Jahr 2011

Zur Auftaktveranstaltung des Arbeitskreises Fortbildung in der Selbsthilfe finden sich an einem Samstag im Januar über 50 Besucherinnen und Besucher in der Selbsthilfekontaktstelle in Berlin-Schönberg ein. Im Mittelpunkt des Treffens stehen diesmal folgende Fragen:

- Was gibt mir die Selbsthilfe und was kann ich der Selbsthilfe geben?
- Was hat Selbsthilfe bei mir bewirkt?
- Was wünsche ich mir zukünftig in der Selbsthilfe?

Die aufgeworfenen Fragen werden in lebendiger und phantasievoller Weise im Dialog zu zweit, in der Kleingruppe und im Plenum bearbeitet. Der Vormittag gehörte dem Thema „Geben und Nehmen“ in der Selbsthilfe.

Die Teilnehmer teilen sich dazu in zwei Gruppen – in ‚Geber‘ und ‚Nehmer‘ auf: Die einen machen sich Gedanken darüber, was das Wesentliche ist, das sie in die Selbsthilfe hineingeben, die anderen überlegen, was sie durch die Selbsthilfe bekommen möchten oder bekommen haben.

Die ‚Gebergruppe‘ schreibt ihre Aspekte auf dafür vorbereitete weiße Steine unterschiedlicher Größe. In den nächsten Minuten werden über hundert

Steine mit unterschiedlichem Gehalt versehen: Werte und Eigenschaften wie „Zeit“, „Gelassenheit“, „Struktur“, „Anteilnahme“, „Solidarität“ und vieles mehr findet sich in unterschiedlichen Farben auf den Materialien wieder.

Die beschrifteten Steine werden auf kleine Verkaufstische gelegt und werden den anderen zum ‚Verkauf‘ angeboten – in diesem Fall müssen die ‚Käufer‘ nur begründen, warum sie Eigenschaften wie „Vertrauen“ oder „Verlässlichkeit“ erwerben wollen – dann wird ihnen das jeweilige Gut kostenlos ausgeliefert. Anschließend tauschen die Gruppen die Rollen: Die Käufer des ersten Durchgangs werden zu Verkäufern, die nun ihre beschrifteten Steine an den Mann und an die Frau bringen.

Die Atmosphäre im Zauberladen ist intensiv und schafft ein tiefes Bewusstsein über die vielen Merkmale, die „Geben und Nehmen“ in der Selbsthilfe ausmachen. Alle erworbenen Steine werden abschließend auf einer gemeinsamen Plattform ausgestellt und gewürdigt.

Am Nachmittag beschäftigen sich alle Teilnehmer zunächst mit der Frage, was Selbsthilfe bei ihnen bewirkt hat. Im Rahmen eines sogenannten World Cafés tauschen sich die Beteiligten in kleinen Gruppen dazu aus. Anschließend beschäftigen sie sich in neuer Zusammensetzung mit der Frage „Wenn ich zaubern könnte, was würde ich in der Selbsthilfe verändern?“

Am Ende werden die Ergebnisse der Gespräche an den Tischen von den Moderatoren zusammengetragen. Die Wirkung von Selbsthilfe bei den Beteiligten findet überall einen intensiven, aber immer wieder auch unterschiedlichen Ausdruck. Stellvertretend sollen hier die Stichworte einer Gesprächsrunde dokumentiert werden:

- Ich habe soziale Kompetenz erlernt
- mehr Vertrauen zu mir selbst gewonnen
- ich kann besser mit Niederlagen umgehen
- Erfahrung aus der Therapie in der Gruppe erprobt
- viel Verständnis von anderen erhalten
- Vertrauen in soziale Kontakte gewonnen, manchmal sind Freundschaften entstanden
- Ich habe mehr Einsicht und Erkenntnisse über die Krankheit gewonnen

Welche ‚zauberhaften‘ Antworten ergibt die zweite Frage? Die Teilnehmer tun sich mit dem Zaubern zunächst etwas schwer und bleiben zunächst bei durchaus realistischen Wünschen wie mehr Lachen und Freude und mehr Beständigkeit in der Gruppe. Nach und nach entsteht auch beim Zaubern eine größere Sicherheit, die dann auch in Ideen eines Topfes, der nie leer wird, gipfelt.

Schlussfolgerungen und Perspektiven

Die kontinuierliche Arbeit des Arbeitskreises über die letzten acht Jahre hinweg hat in der Berliner Selbsthilfe und bei ihren Unterstützungsstellen deutliche Spuren hinterlassen. Das Fortbildungsprogramm und seine Inhalte haben insbesondere die Berliner Krankenkassen so überzeugt, dass sie – ohne Auf-

forderung vom Arbeitskreis oder vom Berliner Dachverband selko e.V. – dazu bereit sind, Fortbildungsangebote für die Selbsthilfe ab 2012 mit einem neu dafür eingerichteten Fördertopf zusätzlich zu unterstützen. Dies hat zur Folge, dass es für 2012 ein erweitertes Fortbildungsprogramm gibt, welches neben den bisher bewährten Angeboten, die sich vor allem auf die Unterstützung der Gruppenarbeit bezogen, neue Arbeitsschwerpunkte aufnimmt, die sich auf die Bereiche wie Selbsthilfe und Recht, Selbsthilfe und Internet, Selbsthilfe und Pflegeengagement u.a. bezieht. Neben dem Arbeitskreis Fortbildung hat der Dachverband der Berliner Selbsthilfe, selko e.V., Verantwortung für das zukünftige Fortbildungsangebot übernommen. Unter der Überschrift „Aktiv in Selbsthilfe – Fortbildung für Selbsthilfegruppen“ ist im Dezember 2011 das neue gemeinsame Programm erschienen, welches das bisherige Angebot noch einmal deutlich erweitert.

Die nachhaltige, über Jahre angelegte Arbeit des Arbeitskreises beginnt Früchte zu tragen. Trotzdem wird es immer wieder eine große Herausforderung sein, die Qualität dieser Arbeit zu erhalten bzw. weiter zu entwickeln. Die Besonderheiten des Konzepts, wie z. B. die enge Zusammenarbeit von Betroffenen und hauptamtlichen Mitarbeitern im Arbeitskreis und bei der Durchführung von Fortbildungen, sind ein besonderes Qualitätsmerkmal. Es braucht jedoch viel Aufmerksamkeit sowie den Willen und das Engagement aller Beteiligten, damit es auch in der Zukunft seinen Stellenwert behält. Je größer das Angebot wird, desto mehr muss auch investiert werden, damit auch die dazu notwendige Gesprächskultur weiter entwickelt werden kann. Der Arbeitskreis und die neuen Kooperationspartner von Seiten des Dachverbandes machen im Moment die Erfahrung, dass sich die Möglichkeiten und der Wirkungsgrad beim Thema Fortbildung erweitern, gleichzeitig aber viel zusätzliche Zeit investiert werden muss, um die Eckpfeiler des alten und des neuen erweiterten Konzepts miteinander zu besprechen und zu guten Lösungen zu kommen.

Literatur

Schneider-Schelte, Helga/Liefert, Götz: „Gruppentraining“ - Berliner Erfahrungen mit Fortbildungskonzepten in der Selbsthilfe, selbsthilfegruppenjahrbuch 2003, S. 84 - 93

Hanne Theurich ist Diplomsozialpädagogin und Supervisorin und ist hauptamtliche Mitarbeiterin in der Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.

Götz Liefert ist Diplompädagoge und Supervisor und war bis Oktober 2011 Leiter des Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt. Er arbeitet seitdem als freiberuflicher Mitarbeiter im Arbeitskreis Fortbildung mit.

Zu den weiteren Mitgliedern des Arbeitskreises gehören: Sabine von Wegerer (Berliner Leberrng e.V., ehrenamtliche Leiterin der Beratungsstelle für Hepatitis-Betroffene), Susanne Fischer (Leiterin der Selbsthilfegruppe „Neue Wege gehen“), Ruth Uzelino (Selbsthilfekontaktstelle Reinickendorf), Birgit Sowade (Selbsthilfekontaktstelle Mitte) und Petra Glasmeyer (Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf im Mittelhof e.V.)