

Selbsthilfe im Oldenburger Münsterland – wie begegnen wir dem demografischen Wandel?

Viele kennen den ländlichen Raum im mittleren Norden Niedersachsens nur aus einer Perspektive: der Ausblick rechts und links neben den Autobahnen. Aber natürlich bestehen die nördlichen Landkreise nicht nur aus endlosen Wiesen, Maisfeldern oder Windkraftanlagen. Alleine in den Landkreisen Vechta und Cloppenburg leben in den Städten und Gemeinden insgesamt rund 300.000 Menschen. Und auch hier hat die Selbsthilfe, wie in den Großstädten Niedersachsens, einen hohen Stellenwert im Miteinander erlangt und ist fest etabliert.

Zurzeit bestehen etwa 100 Gruppen bzw. Gesprächskreise in den Kreisen Vechta und Cloppenburg, die über die zwei Kontaktstellen der Landkreise, VHS-Kontaktstelle für Selbsthilfe in Cloppenburg und Kontaktstelle Selbsthilfe des Landes-Caritasverbandes für Oldenburg im Landkreis Vechta, unterstützt werden. Hinzu kommen noch die vielzähligen angeleiteten Gruppen der kirchlichen und privaten Institutionen, deren Organisation nicht über die Kontaktstellen erfolgt. Es finden sich Selbsthilfegruppen für Suchterkrankungen ebenso wie für diverse chronische Erkrankungen, psychisch Erkrankte und Menschen mit Beeinträchtigungen. Alleinerziehende Mütter und Väter finden sich in Gruppen zusammen, aber auch Selbsthilfe- oder Gesprächsgruppen für Trauernde haben einen festen Platz in der Selbsthilfe dieser beiden Landkreise.

Und dies, obwohl teilweise fehlende oder unzureichende verkehrstechnische Infrastruktur es auch den Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren und dort Unterstützung und Mitbetroffene finden, nicht immer leicht macht. Durch die fehlende Anonymität in den kleineren Dörfern und Städten sind z. B. einige Hilfesuchende gezwungen, längere Strecken mit dem Auto oder Bus zurückzulegen, um dennoch eine Selbsthilfegruppe, an der sie teilnehmen mögen, zu finden.

Den Mitarbeiter/innen der Kontaktstellen fallen somit auch teilweise andere Aufgaben zu, als den Kolleg/innen in den Ballungsräumen. Besonders wichtig sind einerseits natürlich auch hier die Arbeit mit den Selbsthilfegruppen im eigenen Landkreis und die Öffentlichkeitsarbeit, andererseits allerdings auch der Austausch mit benachbarten Kontaktstellen. Im ländlichen Raum tauchen viele Themen deutlich seltener auf als in städtischen Gebieten. Um dies auszugleichen, ist es sinnvoll, sich gegenseitig über die vorhandenen Selbsthilfegruppen und Themen abzustimmen oder Interessierte eventuell an Selbsthilfegruppen im Nachbarlandkreis zu vermitteln. Auch zur Erfüllung des Leistungsspektrums der Selbsthilfekontaktstellen bei geringen Arbeitskapazitäten macht es darüber hinaus Sinn, manche Arbeitsbereiche landkreisübergreifend zu organisieren.

Das nachfolgend beschriebene Kooperationsprojekt „*Wege erarbeiten*“ – *Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen im Oldenburger Münsterland* zeigt eine Möglichkeit, wie sich die Selbsthilfe im ländlichen Raum kommenden Herausforderungen stellt und wie eine Unterstützung dafür aussehen kann.

Am 8. Mai 2012 veranstalteten die Selbsthilfekontaktstellen Vechta und Cloppenburg gemeinsam mit der AOK Vechta in Bühren, Landkreis Cloppenburg, zum ersten Mal ein gemeinsames Gesamttreffen für ihre Selbsthilfegruppen. Das Ergebnis war ein anregender und interessanter Nachmittag mit Vertreter/innen unterschiedlichster Selbsthilfegruppen und Gesprächskreisen aus dem Oldenburger Münsterland.

Anlass und Ziele

Im Zuge des kollegialen Austausches kam es zum gemeinsamen Wunsch, den einzelnen Selbsthilfegruppen eine Möglichkeit zu bieten, sich über ihre Grenzen hinweg auszutauschen und zu bestimmten inhaltlichen Themen gemeinsam zu orientieren. Die Themen sollten so gestellt sein, dass sie gleichzeitig den Kontaktstellen als fachliche Richtschnur dienen konnten.

In Niedersachsen gibt es vielfältige Aktivitäten zum Thema „Veränderung der Altersstruktur“; gerade für die ländlichen Regionen stellen sich hier viele Herausforderungen. Ziel des Gesamttreffens war daher, in Bezug auf den demografischen Wandel Chancen für die Selbsthilfe auf dem Land zu erkennen. Denn obwohl unsere beiden Landkreise im niedersächsischen Vergleich eine hohe Geburtenrate und somit eine relative ‚junge‘ Bevölkerung haben, gingen wir davon aus, dass die Diskussionen über die veränderte Alterspyramide im Bewusstsein ‚unserer‘ Aktiven eine Rolle spielt. Daher sollten an diesem Nachmittag möglichst Ideen erarbeitet und neue Wege eröffnet werden, um diese Entwicklung zu nutzen und die Selbsthilfe im Oldenburger Münsterland insgesamt, aber auch jede einzelne Gruppe zeitgemäß weiterentwickeln zu können.

Das zweite Ziel unserer Veranstaltung war die gelebte und sichtbare Vernetzung der Teilnehmer/innen aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen und unserer Kontaktstellen über die Landkreisgrenzen hinweg, um die Synergieeffekte aus unserer bereits bestehenden Vernetzung zu intensivieren.

Teilnehmer/innen

Die Altersstruktur unserer Gäste zeigte, dass die Thematik, der demografische Wandel, offenbar eine wahrnehmbare und tatsächliche Herausforderung für eine gewisse Zahl von Selbsthilfegruppen in den Landkreisen Cloppenburg und Vechta darstellt. Die wenigsten Teilnehmer/innen waren unter 30 Jahre alt, die größere Anzahl der Teilnehmer/innen war über 50 Jahre.

Insgesamt nahmen 43 Aktive aus der Selbsthilfe im Oldenburger Münsterland am landkreisübergreifenden Gesamttreffen teil. Fünf Selbsthilfegruppen waren durch jeweils zwei ihrer Mitglieder vertreten. Von über 20 weiteren Themenbereichen der Selbsthilfe – von der Selbsthilfegruppe für Epilepsie bis zur

Selbsthilfegruppe für Hörgeschädigte – war jeweils ein Mitglied der Einladung gefolgt. Dies führte zu einer positiven und anregenden Heterogenität der Gesamtgruppe und in den Gruppenarbeiten zu vielfältigen und für uns überraschenden Ergebnissen.

Konzept und Ablauf

Das Konzept der Veranstaltung wurde von den Kontaktstellenmitarbeiterinnen und der AOK-Vertreterin gemeinsam entworfen. Gleich im Eingangsbereich wurden die ankommenden Teilnehmer/innen gebeten, auf einer Landkarte des Oldenburger Münsterlandes den Standort und die Art ihrer Selbsthilfegruppe durch einen farblich zugeordneten ‚Fähnchen‘-Sticker zu markieren. Dies sollte den Anwesenden nicht nur die Vielfalt der Selbsthilfelandchaft aufzeigen, sondern auch den Gruppen die doch teilweise verblüffende räumliche Nähe themenverwandter Selbsthilfegruppen aufzeigen. Diese Standortbestimmung sollte den Austausch der Teilnehmer/innen anregen und erste Kommunikationshemmnisse überwinden helfen. Eine zweite Maßnahme zur besseren ‚Mischung‘ waren Namenskarten zum Anstecken, die farblich unterschiedlich gekennzeichnet waren. Die farbliche Markierung auf den Namenskarten bestimmte für die geplanten Gruppenarbeiten die neue Zusammenstellung der Gesprächsrunden und verhinderte ein Zusammenbleiben der ‚alten‘ Bekannten.

Die neue Kollegin aus der Kontaktstelle Vechta begrüßte die Anwesenden und wurde so gleichzeitig vorgestellt. Ein einführender Vortrag von Dörte von Kittlitz aus dem Selbsthilfe-Büro Niedersachsen stimmte auf den folgenden Programmpunkt ein und führte gleichzeitig in das Thema demografischer Wandel ein.

Danach fanden sich die Gäste mit Hilfe der farbig markierten Namenskarten zu vier Arbeitsgruppen zusammen. Das Thema „Wege erarbeiten in der Zeit des demografischen Wandels“ wurde von den Koordinatorinnen im Vorfeld in vier kleinere Fragestellungen aufgesplittert. Die Fragestellungen waren „Werbung in eigener Sache“ (zur potenziellen Mitgliederwerbung), „Kontakte knüpfen“, „Anspruch und Erwartungen an die Kontaktstellen“ sowie das Thema „Zukunftsperspektiven“.

Innerhalb von 15 Minuten waren die Teilnehmer/innen aufgefordert, der für das aktuell am Gruppentisch angesprochene Thema verantwortlichen Moderatorin Ideen, Lösungen oder Anregungen entweder mündlich mitzuteilen oder auf bereitliegenden Zetteln zu notieren und weiterzureichen. Jede der Kontaktstellenmitarbeiterinnen sammelte an jedem der vier Gruppentische Antworten und Ideen zu den Unterthemen auf einem Poster. Ausdrücklich waren die Teilnehmer/innen aufgefordert, sich den Fragestellungen nicht nur aus ihren Erfahrungen heraus zu nähern, sondern für Probleme oder die Umsetzung dieser Fragestellungen Lösungen zu erarbeiten. Danach wechselten die Moderatorinnen mit ihrem Thema an den nächsten Tisch zur nächsten Arbeitsgruppe. So war es auch Teilnehmer/innen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit möglich, problemlos an allen Fragestellungen mitzuarbeiten. An-

fängliche Bedenken der Verantwortlichen, dass dieser Wechsel zu Irritationen bei den Teilnehmer/innen führen könnte, bestätigten sich nicht. Im Gegenteil: durch den ‚Zeitdruck‘ kamen sehr schnell, teilweise von den Moderatorinnen kaum zu bewältigende Mengen an Meldungen aus den einzelnen Gruppen zu den jeweiligen Fragestellungen.

Zum Abschluss des Gesamttreffens wurden die teilnehmenden Aktiven der Selbsthilfe durch die Kontaktstellenteams mit einer kurzen Ergebnispräsentation der Gruppenarbeiten verabschiedet. Die erarbeiteten Ideen, Lösungen und Anregungen sollen sowohl von den Selbsthilfegruppen als auch im Zuge der Unterstützung der Selbsthilfegruppen von den Selbsthilfekontaktstellen nach der Veranstaltung so weit wie möglich umgesetzt werden.

Ergebnisse der Gruppenarbeiten

Zum Thema **Werbung in eigener Sache** wechselten sich Berichte von schon erprobten Strategien einzelner Gruppen mit neuen Ideen ab. Über die üblich eingesetzten Werbemittel wie Poster, Pressemeldung und Flyer hinaus wurden Aktionen wie Auftritte im Regionalfernsehen oder das Erstellen einer eigenen kleinen Zeitung als Anregungen genannt. Auch Auftritte auf Gesundheitsmessen, das Angebot von Besuchsdiensten oder das Drehen eines Filmbeitrages fanden sich bei den Antworten auf dem Poster. Es stellte sich heraus, dass viele der Anwesenden dieses Thema für ihre eigene Selbsthilfegruppe schon aufgegriffen und beeindruckende innovative Lösungen gefunden hatten. Die Ideen wurden zu einem späteren Zeitpunkt geordnet und verschriftlicht den Teilnehmer/innen zur Verfügung gestellt. Für die beiden Kontaktstellen dienen sie eher als Anregungen, die bei Nachfragen aus Gruppen an diese weitergegeben werden können.

Die Frage nach Möglichkeiten **Kontakte zu knüpfen**, um der zu erwartenden Überalterung in den einzelnen Gruppen entgegen zu treten, regte gleich zu Beginn lebhaft gruppeninterne Unterhaltungen an. Hier fanden sich Lösungsvorschläge wie z. B. aktive Öffentlichkeitsarbeit, die Nutzung von Internetplattformen und offene Informationsveranstaltungen zur eigenen Thematik. Bemerkenswert war die Offenheit gegenüber den ‚Neuen Medien‘ und deren Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme mit Außenstehenden. Auch diese Ergebnisse wurden dokumentiert und an die Teilnehmer/innen weitergereicht.

Das Thema möglicher **Zukunftsperspektiven** in Hinblick auf den demografischen Wandel wurde aus mehreren Blickwinkeln bearbeitet. Ein Schwerpunkt ließe sich unter dem Stichwort „Mehr“ zusammenfassen. Ein „Mehr“ an Kommunikation und Anerkennung, Offenheit und Akzeptanz, Hilfe und Unterstützung, Zusammenarbeit und Vernetzung sahen die Teilnehmer/innen als für die Zukunft notwendig an. Aber auch der Wunsch nach Weiterführung und Erhalt als wichtig erachteter Zukunftsziele kam mehrfach innerhalb der Gespräche zum Ausdruck. Das Weiterführen von gemeinsamen Aktivitäten sowie auch

Erhalt und Stärkung des positiven Klimas und hohen Niveaus der eigenen Gruppen standen hier im Vordergrund. Ausdrücklich wurde auch der Wunsch nach Verbesserungen in der Zusammenarbeit zwischen Ärzt/innen oder anderen Ansprechpartner/innen im Gesundheitssystem und Selbsthilfegruppen betont.

Zur Verwirklichung und Umsetzung dieser Wünsche und Ideen ergänzten die Teilnehmer/innen diesen Punkt mit Erwartungen, sowohl an die Gesellschaft als auch direkt an die sie unterstützende Kontaktstelle. Der Gedanke, die junge Generation dort abzuholen und für die Selbsthilfe zu gewinnen, wo sie steht, führte zum Wunsch nach entsprechenden Schulungsangeboten z. B. bei der PC-Nutzung. Auch sollte eben diese Thematik, die gezielte und erfolgreiche Ansprache der Jugend, als eigene Fragestellung in einem gesonderten Rahmen aufgegriffen werden.

Anspruch und **Erwartungen an die Kontaktstellen** war der vierte Themenblock, mit denen sich die Teilnehmer/innen auseinandergesetzten. In der Nachbesprechung des Gesamttreffens stellte sich ein gewisser Informationsbedarf auf Seiten der Selbsthilfegruppen in Bezug auf die Möglichkeiten und umsetzbaren Angebote durch die Kontaktstellen heraus. So wurden unter anderem Beratungen zu rechtlichen Belangen gewünscht, dies ist aber nicht im Aufgabenfeld einer Kontaktstelle zu verorten. Zukünftige Veranstaltungen sollen daher auch dazu dienen, hier entsprechend zu informieren.

Dem Wunsch nach einer Auflistung möglicher Referent/innen zu unterschiedlichen Themen und/oder professionellen Hilfsangeboten soll entsprochen werden. Wie auch schon in der Vergangenheit werden solche Listen je nach Bedarf einer Gruppe auf Anfrage zusammen- und zur Verfügung gestellt.

Bemerkenswert war der Wunsch nach einer mehrtägigen Fortbildungsveranstaltung für die Aktiven der Selbsthilfe. Ebenso großen Anklang fand die Überlegung, einen landkreisübergreifenden Arbeitskreis aus Vertreter/innen der Gruppen und Kontaktstellen zum Informationsaustausch zu gründen.

Perspektiven

Von Beginn der Planungen dieser Veranstaltung an war klar, dass die erarbeiteten Ideen und Anregungen für die Teilnehmer/innen sichtbar aufgegriffen werden sollten. Dementsprechend wurde im Herbst 2012 in Cloppenburg eine Idee der Teilnehmer/innen umgesetzt. Eine zweistündige Fortbildungsveranstaltung zum Thema Regeln fand regen Zuspruch aus beiden Landkreisen. Darauf aufbauend wurde eine neue Gruppenmappe für die Cloppenburger Gruppen konzipiert, in die unter anderem die dort gemeinsam entwickelten Gruppenregeln aufgenommen wurden.

Im April 2013 ist eine zweitägige Fortbildungsveranstaltung geplant, die einige der Wünsche aus der Fragestellung „Werbung in eigener Sache“ aufgreift und unter dem gleichnamigen Motto vereint. Von einem professionellen Werbefachmann angeleitet, soll es den Teilnehmer/innen möglich gemacht wer-

den, zeitgemäße Poster und Flyer zu erstellen und einen erfolgreichen Internetauftritt und überzeugende Pressearbeit zukünftig selbst leisten zu können. Weitere Veranstaltungen zu anderen in Bühnen von den Teilnehmer/innen genannten Themen sollen folgen.

Fazit der Veranstaltung

Die für die Veranstaltung gesetzten Ziele, so wurde in den Kontaktstellenteams in der Nachbesprechung festgestellt, sind durchaus erreicht worden. Die Kooperation zwischen Vechta und Cloppenburg gibt den jeweils unterstützten Selbsthilfegruppen einen größeren Raum zur Kommunikation, zur Öffnung und zum Austausch, als es innerhalb nur eines Landkreises möglich ist. Dieses ‚Über den Tellerrand schauen‘ zeigt jeder einzelnen Selbsthilfegruppe noch intensiver die Chancen auf, die die Zukunft der Selbsthilfe im ländlichen Raum beinhalten kann. Die Begeisterung der Teilnehmer/innen, sich auf solche Themen einzulassen und Lösungen gemeinsam zu erarbeiten, war zudem motivierend und ermutigend für die beteiligten Selbsthilfefachkräfte.

Auch die enge Kooperation als solche war eine positive und spannende Erfahrung für die Kontaktstellenteams aus Vechta und Cloppenburg sowie die Mitarbeiterin der AOK Vechta. Die gemeinsame Planungszeit brachte wertvolle neue Denkanstöße für die Arbeit in den Kontaktstellen.

Die in Kooperation durchgeführte Veranstaltung hat gezeigt, dass auch die Selbsthilfe auf dem Land sich den Herausforderungen, die der demografische Wandel in der Zukunft mit sich bringen wird, durchaus bewusst ist und viele Beteiligte aktiv nach Bewältigungsstrategien suchen. Betrachtet man die Ergebnisse unseres gemeinsamen Gesamttreffens, dann wird klar, dass die Selbsthilfegruppen sich bereitwillig neuen Wegen öffnen.

Das bedeutet wiederum für die hier ansässigen Selbsthilfekontaktstellen, dass sie diese Bemühungen nicht nur wahrnehmen, sondern intensiv unterstützen müssen. Die Aktiven in der Selbsthilfe und die Kontaktstellenmitarbeiter/innen sind aufgefordert, gemeinsam Wege zu finden, um die auch hier im Oldenburger Münsterland absehbare Entwicklung in der gesellschaftlichen Altersstruktur positiv zu nutzen und notwendige strukturelle Veränderungen in der ländlichen Selbsthilfe entsprechend umzusetzen. Dazu gehören auch die verstärkte Ansprache von Bürger/innen mit Migrationshintergrund sowie die bewusstere Öffnung der Selbsthilfegruppen für die jüngeren Generationen.

Die Selbsthilfe in den ländlichen Regionen Deutschlands kann aber auf Ressourcen zurückgreifen, die allgemein urbanen Ballungsräumen weniger zugeschrieben werden. Nämlich dass Traditionen und Werte wie selbstverständlicher Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und Hilfe hier noch vorhanden sind und gepflegt werden. Die Aktiven der Selbsthilfe und die Selbsthilfekontaktstellen können sich diese Eigenschaften als Basis für behutsame, aber stetige Veränderungen zunutze machen. In Hinblick auf die demografische Entwicklung sind zwar viele der Beteiligten in der ländlichen Selbsthilfe aufmerksam und versuchen bereits darauf zu reagieren, aber die

gesellschaftliche Entwicklung wird mehr als Chance denn als eine Gefahr gesehen. Und diese Chance wird umso besser genutzt, wenn wir als Kontaktstellenfachkräfte den Aktiven in den Gruppen und Gesprächskreisen zur Seite stehen. Gemeinsam können wir aus Möglichkeiten zur Veränderung positive Neuerungen entstehen lassen!

Beinhaltet Selbsthilfe nicht genau dies, zusammen weitergehen und vorwärts schauen? Das oben geschilderte Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen aus dem Raum Vechta und Cloppenburg jedenfalls zeigte deutlich, dass das Motto der Selbsthilfe hier bei uns auf dem Land in der Selbsthilfe wirklich gelebt wird:

„Wir bewegen, was uns verbindet“

Rita Otten ist Leiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Trägerschaft der VHS im Landkreis Cloppenburg

Brigitte Golob ist pädagogische Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle Cloppenburg

selbsthilfegruppenjahrbuch 2013

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-selbsthilfegruppen.de

Redaktion:

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511/391928
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 45612
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS),
Otto-Suhr-Allee 115, 10585 Berlin, Tel.: 030/31018960

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout:

Kramer Werbung, Gießen

Druck:

Majuskel, Wetzlar
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‹ wurden gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit und von folgenden Krankenkassen:

BARMER GEK,
DAK – Gesundheit,
HEK – Hanseatische Krankenkasse,
Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

*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).*