

Thementag

„Selbsthilfe to go?“ Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Veränderung



14. April 2010 in Hannover

Moderation:

Götz Liefert,

Diplompädagoge und Supervisor, Berlin

„Selbsthilfe to go?“

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Veränderung Thementag der niedersächsischen Selbsthilfe-Kontaktstellen am 14.4.2010 in Hannover

Der Thementag richtete sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Selbsthilfe-Kontaktstellen sowie anderer Einrichtungen der gesundheitlichen Versorgung, die Selbsthilfe unterstützen, und fand mit 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmern reges Interesse. Anknüpfend an den Thementag 2008 wurden aktuelle Veränderungen in der Selbsthilfelandchaft und in den Erwartungen an die Selbsthilfeunterstützung thematisiert.

Die Mitarbeiter/innen in der Selbsthilfeunterstützung nehmen einen „Wertewandel in der Selbsthilfe“ wahr. Dieser kann sich in einer kürzeren Lebensdauer von Gruppen oder steigenden Erwartungen an eine professionelle Gruppenbegleitung manifestieren oder auch in der abnehmenden Bereitschaft der Betroffenen, Verantwortung in den Selbsthilfegruppen zu übernehmen. Der Wandel zeigt sich aber auch in der Nutzung von Selbsthilfegruppen als Anlaufstellen für schnelle Information und Hilfe ohne längerfristige Bindung.

Wie reagiert die professionelle Selbsthilfeunterstützung auf diese Erwartungen und Bedürfnisse? Abkehr von der bisherigen Komm-Struktur der Angebote? Erweiterung der professionellen Gruppenbegleitung? Entwicklung von Angeboten in der Verbindung von Selbsthilfe und ehrenamtlichem Engagement? Neuformulierung von Kernaufgaben der Selbsthilfeunterstützung? Was können Unterstützer/innen tun, um die Selbsthilfekompetenz in den Gruppen zu fördern?

Nach einer Standortbestimmung der professionellen Selbsthilfeunterstützung entwickelten die Teilnehmer/innen im Rahmen eines World Cafés Ideen sowie Bearbeitungs- und Handlungsstrategien für einzelne Problembereiche. Der Thementag bot außerdem Raum zur Reflexion der Arbeit der hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in Selbsthilfe-Kontaktstellen.

Thematische Anwärmung und erste Standortbestimmung

„Wenn die Arbeit meiner Kontaktstelle für das letzte Jahr einen Filmtitel bekommen würde – wie würde er lauten und welche Rolle spiele ich in diesem Film?“ Die thematische Vorstellungsrunde führte direkt zum Thema. Alle Teilnehmer/innen stellten einen Filmtitel vor, verbunden mit kurzen Bemerkungen zu den Motiven für ihre Wahl. Es wurde viel gelacht in dieser Runde; Probleme, positive Entwicklungen und Herausforderungen blitzten auf.

Filmtitel – zum Beispiel: „Highway to Pflege“, „Das Leben ist eine Baustelle“, „Einer flog in das Kuckucksnest“, „Odyssee im Weltraum“, „Vom Winde verweht“, „Hilde“, „Zusammen ist man weniger allein“, „Drei Engel für Charly“, „Die sich den Wolf tanzt“, „Das Streben nach Glück“, „Gier“.

Zum einen wurde deutlich, dass die Runde heterogen zusammengesetzt war, alte Häsinnen und Hasen in der Selbsthilfe-Kontaktstellenarbeit saßen mit Kolleg/innen zusammen, die sich gerade einarbeiteten. Zum anderen prägten unterschiedliche Stimmungen die Filmtitel. Neben Gefühlen von Überforderung und ausgelaugt sein stand z. B. Aufbruchstimmung durch neu entstehende Gruppen, auch junger Menschen. Selbsthilfegruppe von Menschen mit psychischen und mehrdimensionalen Problematiken entstehen zunehmend; damit verbunden sind Erwartungen an eine intensivere Gruppenbegleitung. Das Tempo für Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit erhöht sich durch schnelles Wachsen und Vergehen von Gruppen.

Werte und Wertewandel in der Selbsthilfe

Anschließend wurde eine Standortbestimmung zu den Themen Werte und Wertewandel in der Selbsthilfe sowie zu aktuellen Trends unternommen.

Methode: „Innenkreis/Außenkreis“ – jeweils zwei Teilnehmer/innen sitzen sich in wechselnden Dialogen gegenüber und haben jeweils zehn Minuten Zeit, um folgende Fragen zu beantworten:

- 1) Welches sind die besonderen **Werte**, die mich als Mitarbeiter/in in der Selbsthilfe halten? Kann ich bei mir persönlich auch einen **Wertewandel** feststellen?
- 2) Aktuelle **Trends** in der Selbsthilfe: Was beschäftigt mich zur Zeit am meisten, wenn ich an die verschiedenen Nutzer/innen meiner Kontaktstelle denke?

Alle Teilnehmer/innen schreiben zu den Fragen jeweils eine Kernaussage auf Moderationskarten und pinnen sie an die dafür vorgesehenen Pinnwände.

Die gemachten Aussagen werden im Plenum gewürdigt und mit ersten Resonanzen versehen.

**Werte der Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen zwischen
Konstanz _____ und _____ Veränderung**

Wertschätzung Menschen und Themen gegenüber	Selbsthilfe ist Beziehung und Verbindlichkeit	Außenorientierung der SHG-Arbeit bricht weg
„Wert“-schätzung – Motivation	Empathie	Toleranz
Wertschätzung der Arbeit in den SHG	Zuverlässigkeit	Toleranz von unterschiedlichen Lösungen
Wertschätzung der SHG-Arbeit als realistische Einordnung zw. Nutzen und Grenzen (Realismus)	Vertrauen	SH = Möglichkeit der Information - „Abfischung“
Autonomie der Persönlichkeit wertschätzen	Eigenverantwortlichkeit	Soziale Kontakte über das Internet leben
SH ist Austausch auf Augenhöhe	Eigenverantwortung unterstützen	
Unterstützung, Austausch	Da zu sein für die SHG	
SH = Möglichkeit der Problembewältigung	„Lösungslosigkeit“ aushalten	
In Kommunikation treten; Kraft der Gruppe nutzen	Miteinander ist wichtig	
Selbstbetroffenheit als Wert in der SHG Empathie		

Aktuelle Trends in der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung

Positiv _____ **Negativ**

Beschäftigung mit psychischer Krankheit/Gesundheit	Selbsthilfe spiegelt Gesellschaft	Interessierte holen sich nur Infos bei SHG ab
Größere Bereitschaft, auch psychische Probleme zu bearbeiten	Trend Kurzlebigkeit, hohe Fluktuation – Alter/Generationenwechsel, gesellsch. Veränderungen, neue Medien	Kurz Informationen erhalten, keine Verbindlichkeit eingehen
Junge Menschen nutzen SH im klassischen Sinne	SHG in der Startphase über einen längeren Zeitraum zu begleiten, ist bes. bei psychosozialen Themen zunehmende Notwendigkeit	Bedarf an jungen u. mittelalten Menschen, die bereit sind, sich festzulegen, zu binden und Verantwortung zu übernehmen
SHG zum Thema Beziehung / Kontakt	Selbsthilfe im Internet	Unverbindlichkeit: Menschen, Termine, Absprachen
Offenheit und Flexibilität für „neue“ Themen	Aus Vereinsamung in Beziehung treten Gruppe - Chat	Mangelnde Führungsbereitschaft
		Suche nach schnellen Lösungen und Antworten im Vordergrund
		„Fitnessstudio statt Verein“ = SHG im Internet statt reale Gruppe
		Ansprüche sind gestiegen
		Inkompetente Finanzverwaltung
		Gier nach Geld und Anerkennung der SHG
	Keine SHG Angst	Mehr Suchtgruppen

Highlights in Zeiten des Wertewandels

Methode: In wertschätzendem Interview tauschen sich jeweils zwei Teilnehmer/innen zu einem besonderen Höhepunkt aus, mit dem sie in den letzten ein bis drei Jahren auf aktuelle Herausforderungen in der Selbsthilfe reagiert haben.

- Was war das für eine Situation/ein Projekt?
- Worum ging es?
- Wie ist sie/es verlaufen?
- Wer war daran beteiligt?
-

Anschließend werden in Kleingruppen die Highlights kurz ausgetauscht, jede Gruppe wählt eine Geschichte aus, über die im Plenum berichtet wird.

Folgende Beispiele wurden im Plenum vorgestellt:

1. Rote Rosen zum Selbsthilfetag

Bei einem Selbsthilfetag konnte durch eine innovative Veranstaltungsgestaltung, u. a. durch die Kooperation mit der örtlichen Presse und einer prominenten Persönlichkeit ein positives Image der Selbsthilfe vermittelt werden: „Selbsthilfegruppen strahlen mit Höhen und Tiefen Lebensfreude aus.“ Der prominente Ehrengast verteilte im Rahmen der Veranstaltung Rosen an die Gäste.

2. Selbsthilfegruppen entwickeln ein „Wir-Gefühl“ über die Gesamttreffen

Einer Selbsthilfe-Kontaktstelle ist es durch die regelmäßige Veranstaltung von Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen über die Jahre hinweg gelungen, regen Austausch, einen starken Zusammenhalt und Kooperationen der Gruppen untereinander und mit den hauptamtlichen Mitarbeiter/innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle zu entwickeln.

3. Jungen Leuten Selbstständigkeit zutrauen

Eine andere Selbsthilfe-Kontaktstellenmitarbeiterin berichtete von einer Selbsthilfegruppe junger Leute mit psychischer Erkrankung, die sich über das Internet kennen gelernt hatten. Die Betroffenen wollen ihre Selbsthilfegruppe selbstständig gründen und nutzen selbstverständlich das Medium Internet und auch den persönlichen Kontakt in der Gruppe. Die Berichterstatteerin stellte die Frage: „Auf welchem Ohr hören wir?“ und machte den anderen Mut, Selbsthilfegruppen Eigenständigkeit und einen individuellen Weg zuzutrauen.

4. In-Gang-SetzerInnen-Projekt

Das vom BKK-Bundesverband geförderte Projekt mit Wurzeln in NRW wird derzeit auch in anderen Bundesländern erprobt. Das Projekt wurde von den Berichterstatteerinnen ambivalent bewertet. Einerseits konnten mit Hilfe der In-Gang-SetzerInnen zehn Neugründungen von Selbsthilfegruppen begleitet werden, was eine gewisse Entlastung für die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen bedeutet hat. Andererseits bringen die Schulungen der Ehrenamtlichen viel Arbeit mit sich, es besteht intensiver Betreuungsbedarf auch nach den Schulungen, so dass das Projekt eher als Belastung gesehen wird.

Vorbereitung eines World Cafés

Aus der Fülle der Themen des Vormittags wurden nach einem kurzen Brainstorming drei Vorschläge herausgefiltert, für welche die Gruppe Handlungs- und Bearbeitungsstrategien erarbeitete:

- *Stärkung von Selbsthilfepotentialen der SHG am Beispiel Gesamttreffen* 17
- *Gruppengründung neu gestalten* 15
- *Umgang mit Klagen der Selbsthilfegruppen* 8
- *Zeitgemäße Wertschätzungs-/Anerkennungskultur* 7
- *Zeitgemäße Wertschätzung der Selbsthilfe-KST (Ist- u. Sollzustand)* 6

Methode World Café:

Wir legen uns auf drei Themen-Tische fest, zu denen jeweils ein „Gastgeber“ gefunden wird, der dieses Thema im World Café begleitet. Beginn des World Cafés mit zwei Durchgängen je 20 Minuten. Alle Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, in wechselnden Zusammensetzungen an den Tischen zu diskutieren. Nach einer kurzen Pause präsentieren die Gastgeberinnen der Tische die Ergebnisse im Plenum.

Ergebnisse des World Cafés

Thema Gruppengründung

Am Tisch **Gruppengründung** wurden alte und neue Ideen für den Gründungsprozess einer Selbsthilfegruppe ausgetauscht. Im Wesentlichen wurden drei Aspekte diskutiert:

- 1) **Es sollte ein möglichst niedrigschwelliger Zugang für Interessierte geschaffen werden.** Dazu wurden folgende Ideen formuliert:
 - Am Anfang wichtige Regeln mitteilen:
 - Schweigepflicht. Alles bleibt im Raum!
 - Hinweis auf Wahrung der Anonymität
 - Erstes Treffen als Informationsabend gestalten
 - Thema im Vordergrund, statt „wir gründen eine Selbsthilfegruppe“
 - Thema muss relativ unbesetzt sein
 - Teilnehmerliste zu einem späteren Zeitpunkt erstellen, nicht in der ersten Sitzung
 - Homepageseite nur zum Thema Gruppengründung
 - Chat-Room für Gruppengründer/innen und Interessierte

- 2) **Die Rolle der Selbsthilfe-Kontaktstelle sollte eher zurückhaltend sein.** Der neuen Gruppe muss Raum gegeben werden, sich ohne Impulse von außen zu konstituieren.
- Mitarbeiter/in der Selbsthilfe-Kontaktstelle ist beim ersten Treffen nur 45 Minuten anwesend.
 - Erstes Treffen: Mitarbeiter/in der Selbsthilfe-Kontaktstelle als Unterstützung in der Moderation (mehr nicht).
 - Zum dritten Gruppentreffen einen Brief schicken mit „Werkzeug“-Material.
 - „Handwerkszeug“ in den folgenden Gruppensitzungen besprechen.
 - An alle Gruppen gleiche Materialien verteilen.
- 3) **Wenn sich keine Gründungspersönlichkeit findet, jedoch Interesse an einem Selbsthilfethema signalisiert wird, kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle initiativ werden.**
- Gruppengründung ohne Gruppengründer (Gründung durch Selbsthilfe-Kontaktstelle)

Thema Gesamttreffen

Am Tisch **Gesamttreffen** standen Rolle und Funktion dieses Instruments der Kontaktstellenarbeit zur Diskussion. Manche Selbsthilfe-Kontaktstelle machen damit sehr gute Erfahrungen, an anderen Orten ist das Interesse von Selbsthilfegruppen an Gesamttreffen nur mäßig vorhanden.

Eine Idee ist, Gesamttreffen gezielt dazu zu nutzen, die **Selbsthilfepotentiale in den Gruppen zu stärken:**

- Die Selbsthilfe-Kontaktstelle bringt weniger Themen ein und vermittelt stärker Methodenkompetenz.
- Anwendung unterschiedlicher Methoden (z.B. world café)
- Offener und freier Austausch über die Arbeit in den Gruppen
- Paarweiser Austausch im Innen- und Außenkreis: Was läuft gut? Was ist schwierig?

Thema Umgang mit Klagen aus Selbsthilfegruppen

Am Tisch wurden unterschiedliche Themen, Sender und Adressaten von Klagen aus Selbsthilfegruppen identifiziert und bearbeitet.

Feedbackrunde

Methoden:

Welche Konsequenzen ziehen wir aus den Ergebnissen des Fachtags? Kurze soziometrische Erhebung: einzelne Teilnehmer/innen gehen in den Innenkreis, machen konkrete Aussagen/Vorschläge, andere Teilnehmer/innen können sich dazu stellen und damit Ihre Zustimmung verdeutlichen.

Schlussbemerkung

Selbsthilfeunterstützer/innen beschreiben übereinstimmend **die** zentrale Wertorientierung, der sie sich verpflichtet fühlen: eine grundsätzlich wertschätzende Haltung gegenüber den Menschen, Gruppen und Themen, denen sie in ihrer Arbeit begegnen.

Gesellschaftliche Trends, die die Selbsthilfeunterstützung vor neue Herausforderungen stellen, sind die Geschwindigkeit und der Konsumismus der Informationsgesellschaft („Selbsthilfe to go“), verbunden mit einer sinkenden Bereitschaft und Fähigkeit von Menschen, sich in Gruppen zusammen zu finden und darin Verantwortung zu übernehmen. Auch nehmen psychische Gefährdungen und Erkrankungen zu, damit auch das Interesse von Betroffenen aus diesem Themenfeld, sich in Selbsthilfegruppen zu organisieren und sich gegenseitig zu unterstützen. Selbsthilfegruppen im psychosozialen Feld haben jedoch einen besonderen Unterstützungsbedarf und sind oftmals kurzlebiger als Gruppen in anderen Themenfeldern.

Angesichts dieser Herausforderungen für die Selbsthilfeunterstützungsarbeit werden Toleranz sowie die Akzeptanz unterschiedlicher Wege und Lösungen und auch vom Wachsen und Vergehen von Selbsthilfegruppen wichtige Elemente einer wertschätzenden Haltung gegenüber Selbsthilfegruppen und –interessierten. Dies wurde in den „Highlights in Zeiten des Wertewandels“ exemplarisch an den Beispielen der Gruppengründung von jungen Menschen mit psychischer Erkrankung und des In-Gang-SetzerInnen-Projekts deutlich.

Die Herausforderungen zwingen zu einer Klärung der eigenen Rolle und der Aufgaben in der professionellen Selbsthilfeunterstützung. Dieser Aspekt wurde beim World Café vor allem am Tisch „Klagen der Selbsthilfegruppen“ diskutiert. Klagen von Selbsthilfegruppen/-mitgliedern können als Bereicherung verstanden werden, Hauptamtliche können konstruktiv damit umgehen und sie als Chance für die eigene Rollenklärung annehmen.

Eine Teilnehmerin sagte am Ende des Tages, „Es sind doch immer wieder die alten Themen, die uns beschäftigen“. Diesem Fazit kann einerseits zugestimmt werden, andererseits wählte die Gruppe für die vertiefende Bearbeitung im World Café zwar Themen aus, die seit vielen Jahren Kernaufgaben der Selbsthilfeunterstützung sind (Gruppengründung, Gesamttreffen, Umgang mit Klagen aus Selbsthilfegruppen); diese Themen erhalten jedoch im Zusammenhang mit den oben genannten Herausforderungen neue Konnotationen und führen dazu, dass für auch Kernaufgaben der Selbsthilfeunterstützung in veränderten Kontexten neue Inhalte und Arbeitsformen entwickelt werden.

Roten Faden und inhaltliche Klammer des Thementags bildete die Aufgabe der professionellen Unterstützer/innen, **Selbsthilfepotentiale in den Selbsthilfegruppen zu stärken**. Wie Hauptamtliche schon in der Startphase einer Selbsthilfegruppe dazu beitragen können, wurde zum Beispiel an einem Thementisch des World Cafés diskutiert.

Auch das Gesamttreffen wurde als Medium präsentiert, das hervorragend dazu geeignet sein kann, Methodenkompetenz zu vermitteln und Identität zu bilden und damit die Selbsthilfekompetenz von Gruppen zu stärken. Am Beispiel des Umgangs mit Klagen aus Selbsthilfegruppen diskutierte die Gruppe die positive Wendung zunächst negativer Impulse und – verbunden mit der Aufforderung zur Rollenklärung – auch notwendige eigene Abgrenzungen gegenüber Erwartungen und auch der Verlockung, Wertschätzung und Bestätigung bei den Selbsthilfegruppen zu suchen.

Wertschätzung gegenüber den Erfahrungen und Ideen der Kolleginnen und Kollegen prägte die Gesprächsatmosphäre des Tages zusammen mit der Bereitschaft zur Reflexion der eigenen beruflichen Praxis. Sollte man einen Filmtitel für diesen Thementag finde, wäre es vielleicht dieser eine aus der Anfangsrunde: „Zusammen ist man weniger allein“.

Ein herzliches Dankeschön geht an Götz Liefert, der den Thementag zugewandt, spritzig und gelassen moderierte und strukturierte – und uns nebenbei auch hilfreiches methodisches Handwerkszeug mit auf den Weg gegeben hat!

Selbsthilfe to go war eine Fachveranstaltung des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen

Vorbereitung, Organisation und Dokumentation : Susanne Grebe-Deppe,
Dörte von Kittlitz,
Sabine Jordan

Für die Mitwirkung bei der Vorbereitung
bedanken wir uns ganz herzlich bei: Monika Klumpe und
Ulrich Goedel

Die Finanzierung erfolgte durch die Gemeinschaftsförderung der niedersächsischen Krankenkassen-Landesverbände. Auch hierfür vielen Dank.