

# **Die Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe für ältere Menschen**

**Wolfgang Thiel**

Vortrag bei der Fachtagung  
„Demografischer Wandel – ja bitte! Mit Selbsthilfeengagement Zukunft gestalten“  
des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen am 21.09.2011 in Hannover

## Inhalt

Was ist heute eigentlich „alt“?

Demografische Entwicklung in Deutschland und soziale Erosion

Stichwort: soziale Erosion

Ältere Menschen im bürgerschaftlichen Engagement

In der Selbsthilfe stellen die über 50-Jährigen eine große, wenn nicht gar die größte Altersgruppe

Anlässe und Anliegen gemeinschaftlicher Selbsthilfe: aus eigener und mittelbarer Betroffenheit

Der Zugang zu Selbsthilfegruppen ist themen- und nicht altersabhängig

Die mittelbare Bedeutung von Selbsthilfegruppen für ältere Menschen:

Familienbezüge und engagierte Angehörige

Senior/innengruppen: gesellig und aktiv

Gemeinschaftliches Selbsthilfeengagement: geteilte Erfahrungen und Werte

Gemeinschaftliche Selbsthilfe: Ein aktuelles, offenes und breites Verständnis ist nötig

Literatur

Anhang

### **Was ist heute eigentlich „alt“?**

Gebräuchlich ist eine Unterscheidung in

- junge Alte (50- bis 64-Jährige)
- Ältere (65- bis 74-Jährige) und
- Hochbetagte (75 Jahre und älter).

Sehr geehrte Damen und Herren,

in unserer Gesellschaft konkurrieren verschiedene Altersbilder. Deren Pointierung hängt von spezifischen Systemlogiken ab: von der Logik der gesundheitlichen Versorgung etwa und von der Logik der Medien und der Werbung.

Die Extreme bilden zwei Auffassungen:

- Noch nie war eine Generation Älterer so fit und leistungsfähig – auch in der nachberuflichen Lebensphase – als heute. Stichwort: die fitten Alten.
- Noch nie war eine Generation Älterer gesundheitlich so belastet, was immer mehr medizinisch-pflegerische Leistungen erfordert. Stichwort: die bedürftigen Alten.

Die Zahl der Menschen, die von chronisch-degenerativen, psychosomatischen und psychischen Erkrankungen betroffen sind, wächst immer mehr, und sie steigt mit zunehmendem Alter. Wohl macht es der medizinische Fortschritt möglich, dass viele mit den entsprechenden Begleiterscheinungen, Einschränkungen und Folgen leben und lang leben können – aber mit Einschränkungen und immer stärkeren Aufwendungen.

Der instrumentelle Schluss liegt nah, dass die „jungen Alten“, die „Fitten“ sich um die „Weniger-Fitten“, die „Älteren“ und „Hochbetagten“ kümmern (sollen).

Wichtig ist mir an dieser Stelle: Eine plakative Gegenüberstellung von „Fitten“ und „Weniger Fitten“ taugt nicht für die gemeinschaftliche Selbsthilfe, da in ihr Problembetroffenheiten, und mithin auch Einschränkungen, grundlegend sind. Diese halten jedoch nicht von Selbstorganisation, gegenseitiger Hilfe, von solidarischer Aktivität und gesellschaftlicher Teilhabe ab.

### **Demografische Entwicklung in Deutschland und soziale Erosion**

Die plakativen Stichworte für den demografischen Wandel sind

- weniger,
- bunter
- und älter (s. Kösters 2011 a).

„Weniger“: 2003 zählten wir in der Bundesrepublik Deutschland noch 82,5 Millionen Einwohner/innen, Ende 2009 waren es noch 81,7 Millionen und im Jahr 2060, so berechnet es das Statistische Bundesamt in seiner 2009 vorgelegten 12. Bevölkerungsvorausberechnung, werden es wahrscheinlich maximal noch 70 Millionen Menschen sein. (Kösters 2011 b, S. 144)

„Bunter“ meint in erster Linie kulturelle Vielfalt durch Zuzug von Menschen aus anderen Ländern. 2009 lebten rund 16 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland, das sind 19,6 Prozent der Gesamtbevölkerung. (ebd., S. 145)

„Älter“ verweist darauf, dass wir alle immer älter werden. Gegenwärtig leben in Deutschland rund 20 Millionen Menschen über 60 Jahre, nicht mehr ganz so viele unter 25 Jahre. Die eine Gruppe wird bis 2030 um 40 Prozent auf rund 28 Millionen ansteigen, die andere um rund 20 Prozent auf rund 16 Millionen abfallen. Eine rasante Änderung der Altersstruktur einer ganzen Gesellschaft; das Durchschnittsalter wird 2030 bei rund 50 Jahren liegen (heute bei 43 Jahren). (ebd., S. 146)

### **Stichwort: soziale Erosion**

Für die gemeinschaftliche Selbsthilfe besonders bedeutsam sind Veränderungen in Lebensformen und Lebensstil: Die Zahl allein lebender, allein erziehender, älterer und alter Menschen wächst. Die primären Hilfesysteme / Netzwerke (Familie, Verwandtschaft, Nachbarschaft) sind durch vielfältige Einflüsse in ihrer Bindungs- und Unterstützungskraft geschwächt. Neuen individuellen Wahlmöglichkeiten und Gestaltungsspielräumen in der Entwicklung von Lebensstilen (Wertpluralismus, Individualisierung) stehen erhebliche Schwierigkeiten im unmittelbaren Nahbereich gegenüber, stabile und tragfähige Netze von Beziehungen, Bindungen, wechselseitiger Sorge und Verantwortlichkeit aufzubauen bzw. zu erhalten.

Das Soziale der Selbsthilfe, ihr ganzheitlicher und gemeinschaftsbildender Charakter wird unabhängig vom konkreten Anlass, der z.B. eine chronische Erkrankung sein kann, meines Erachtens eine immer größere Bedeutung erhalten.

### **Ältere Menschen im bürgerschaftlichen Engagement**

Die 4. Ausgabe des vom BMFSFJ herausgegebenen Monitors Engagement widmete sich der Frage: Wie und wofür engagieren sich ältere Menschen? (BMFSFJ 2011)

Grundlage sind die Ergebnisse der Freiwilligensurveys 1999, 2004 und 2009, auf die ich hier nicht im Einzelnen eingehen kann.

Nur kurz zu den Engagementquoten 2009: Die Engagementquote in der Gesamtbevölkerung liegt bei 36 Prozent, die der „jungen Alten“ bei 37 Prozent, die der „Älteren“ bei 33 Prozent und die der „Hochbetagten“ bei 20 Prozent.

In dem Monitor Engagement 4 wird der Selbsthilfe als Form des bürgerschaftlichen Engagements leider wenig Aufmerksamkeit gewidmet. Zwei Befunde sind meines Erachtens jedoch für das bürgerschaftliche Engagement und das Selbsthilfeengagement Älterer sowie für deren Unterstützung durch Selbsthilfekontaktstellen recht bedeutsam:

Wolfgang Thiel: Die Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe für ältere Menschen (2011)

1. Ältere Menschen engagieren sich vielfach für ältere Menschen.
2. Ältere und Hochbetagte engagieren sich in besonderem Maße in informellen Kontexten und Unterstützungsnetzwerken. (BMFSFJ 2011, S. 13-17)

Dazu zwei Schaubilder aus dem „Monitor“:

**Schaubild: Organisatorischer Rahmen des Engagements 2009 (Angaben in Prozent)**

	<b>Alle Engagierten</b>	<b>Junge Alte</b>	<b>Ältere</b>	<b>Hochbetagte</b>
Verein	42,4	43,5	41,0	37,2
Kirche/Religiöse Vereinigung	14,6	14,3	17,8	19,4
Selbsthilfegruppen/Initiativen/Projekte	12,9	11,3	10,4	13,4
Partei/Gewerkschaft/Verband	11,4	13,0	12,7	17,9
Staatliche/Kommunale Einrichtungen	10,8	11,0	8,6	2,9
Stiftungen	0,9	0,7	0,9	3,9
Sonstiges	7,0	6,2	8,6	5,3
<b>Insgesamt</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

Datenbasis: Freiwilligensurvey 2009; eigene Berechnungen. (BMFSFJ 2011, S. 15)

**Schaubild: Informelles Engagement Engagierter und formell Nichtengagierter 2009 (in %)**  
**Alle**

Nichtengagierte	58 %
Engagierte	76 %
<b>Junge Alte</b>	
Nichtengagierte	62 %
Engagierte	75 %
<b>Ältere</b>	
Nichtengagierte	50 %
Engagierte	73 %
<b>Hochbetagte</b>	
Nichtengagierte	33 %
Engagierte	60 %

Datenbasis: Freiwilligensurvey 2009; eigene Berechnungen. (BMFSFJ 2011, S. 16)

„Ältere Menschen engagieren sich in einem besonderen Maße in informellen Kontexten. Während das organisationsgebundene Engagement bei den Älteren und Hochbetagten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung und zu den jungen Alten merklich zurückgeht, verbleibt das informelle Engagement noch auf einem beachtlich hohen Niveau. Hier betätigen sich vor allem die engagierten Hochbetagten (60 Prozent). Für ältere Menschen ist der Zugang zu derartigen Unterstützungsnetzwerken oft leichter zu bewerkstelligen als beispielsweise der Eintritt in einen Verein, da hier keine Zugangsbarrieren wie etwa eine Vereinsmitgliedschaft vorhanden sind.“ (ebd. S. 16)

### **In der Selbsthilfe stellen die über 50-Jährigen eine große, wenn nicht gar die größte Altersgruppe**

Da sich viele Selbsthilfegruppen mit gesundheitlichen Problemen befassen, ist das Lebensalter der Mitwirkenden durch den späteren Eintritt solcher Probleme naturgemäß eher hoch. Lebenslange chronische Erkrankung oder Behinderung sind zudem mit einer größeren Verweildauer in einer Selbsthilfegruppe verbunden als vorübergehende psychosoziale oder soziale Probleme.

In den 90er Jahren haben zwei Bundesmodellprogramme zur Förderung der Selbsthilfe umfassende Erkenntnisse zur Selbsthilfe in Deutschland erbracht (,Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen 1987-1991'; ,Förderung sozialer Selbsthilfe' in den neuen Bundesländern 1992-1996'; vgl. BMFuS / Braun 1992 und BMFSFJ / Braun 1997).

Die Altersgruppenanalyse der Selbsthilfegruppen ergab eine Dominanz der mittleren Altersgruppe: Gut die Hälfte der Engagierten in Selbsthilfegruppen waren zwischen 31-50 Jahre alt (Nachkriegsgeneration). Ein Fünftel stellte die Altersgruppe der über 50-Jährigen (Kriegs- und Vorkriegsgeneration). Alle diese Menschen sind – so sie noch leben – inzwischen 10-15 Jahre älter geworden. Mit aller Vorsicht im Hinblick auf Verweildauer und neu hinzugekommene Gruppen kann man davon ausgehen, dass die Altersgruppe der über 50-Jährigen inzwischen das Gros der Selbsthilfeengagierten ausmacht.

Aktuelle Gesamtzahlen zu den in Selbsthilfegruppen aktiven Alterskohorten liegen nicht vor, wohl aber mit den Ergebnissen der Auswertung ausgewählter Fragen des Gesundheitsmonitors der Bertelsmann-Stiftung bestimmte Teilnahmeraten für die Gesundheitsselbsthilfe:

Mitte des letzten Jahrzehnts befanden sich 2,8 Prozent der Befragten in einer Selbsthilfegruppe.

Die gegenwärtig höchsten Teilnahmeraten hatten 50-59-Jährige (5,4 %); die 60-79-Jährigen hatten eine Rate von 4,2 Prozent und die 18-49-Jährigen von 1,4 Prozent (Trojan u.a. 2006, S. 369-370).

Auch Einzelbefunde bestätigen dies: So ermittelte der Suchtselbsthilfeverband Kreuzbund e.V., im Jahr 2007, dass 35,5 Prozent der Mitglieder zwischen 50 und 60 Jahre und 32 Prozent über 60 alt sind; beide Altersgruppen zusammen, also alle über 50, machen also mehr als zwei Drittel der Mitglieder aus (Kreuzbund 2011, S. 19).

Im Feld der Selbsthilfeorganisationen stehen das „Älterwerden der Selbsthilfe“ und „Nachwuchsprobleme“ durchaus auf der Tagesordnung.

### **Anlässe und Anliegen gemeinschaftlicher Selbsthilfe: aus eigener und mittelbarer Betroffenheit**

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe schließen sich Menschen mit demselben Problem oder mit einem gemeinsamen Anliegen oder in einer gleichen Lebenssituation zusammen. Die Selbsthilfeengagierten sind entweder selbst oder mittelbar, z.B. als Angehörige, Freunde, Nachbarn usw., betroffen.

In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wollen Menschen einander beistehen und helfen. Die Selbsthilfeengagierten setzen sich zugleich auch für andere Gleichbetroffene ein, also für solche, die nicht Mitglied oder aktive Mitstreiter sind.

Der Anlass für die Bildung einer Gruppe, Organisation oder Initiative ist oft sehr spezifisch: ein spezielles gesundheitliches Thema wie z.B. eine chronische Erkrankung oder Behinderung, ein psychosoziales Thema wie z.B. eine Lebenskrise nach Verlust des Lebenspartners oder eines nahen Angehörigen oder ein soziales Thema wie z.B. Arbeitslosigkeit oder eine soziale Notlage.

Anlass kann aber auch ein gemeinsames Anliegen / Ziel sein, um ein Problem / Thema anzugehen und zu lösen oder öffentlich zu machen und eine Lösung herbeizuführen.

Ein gemeinschaftliches Selbsthilfeengagement hat zwar spezifische Auslöser, aber eine ganzheitliche Ausrichtung. Damit geraten umfassend alle möglichen Lebensbereiche, die durch die Problemstellung berührt sind, in den Horizont der Gruppenarbeit: Versorgung, soziale Sicherung, Familie, Arbeit, Freizeit, Mobilität, Schule, Ausbildung usw.

### **Der Zugang zu Selbsthilfegruppen ist themen- und nicht altersabhängig**

Der Zugang zu Selbsthilfegruppen ist themen- und nicht altersabhängig.

Bezugspunkt für die Selbstorganisation ist nicht das Alter, sondern die Problemstellung.

In Bezug auf bestimmte Lebenssituationen gibt es zwar altershomogene Gruppen wie z.B. Frauen in den Wechseljahren, drogenabhängige junge Erwachsene, Jugenddiabetes. Die Selbstzusammensetzung einer Gruppe vollzieht sich aber in aller Regel altersunabhängig, ob bei einer Trauergruppe, einer Angstgruppe, einer Anti-Mobbing-Gruppe oder einer Gruppe Wirbelsäulengeschädigter.

Im Rahmen eines Projekts zur Selbsthilfe junger Menschen im Jahr 2009 hat die NAKOS bundesweite Selbsthilfevereinigungen und örtliche / regionale Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland danach gefragt, ob ihre Arbeit altersgruppenspezifisch oder -übergreifend ausgerichtet ist.

Ergebnis: Die Arbeit einer Selbsthilfevereinigung (zu 57,6 %) und die Gruppen im Umfeld einer selbsthilfeunterstützenden örtlichen Einrichtung (zu 70,6 %) sind meist altersgruppenübergreifend

ausgerichtet, d.h. bei der Gruppenzusammensetzung und -arbeit spielt es keine zentrale Rolle, wie alt jemand ist bzw. zu welcher Lebensaltersgruppe jemand gehört.

Eine altersgruppenspezifische Ausrichtung gibt es aber durchaus; sie liegt bei über 13 Prozent. Auffällig ist, dass „gleichermaßen“ von den Selbsthilfvereinigungen doppelt so oft angegeben wird wie von selbsthilfeunterstützenden Einrichtungen (von 22,9 % im Vergleich zu 11,3 %) (Thiel 2010, S. 151; vgl. auch Thiel 2011).

### Selbsthilfegruppen sind überwiegend altersgruppenübergreifend ausgerichtet

Ausrichtung der Arbeit / Gruppen nach Altersgruppen	altersgruppen-spezifisch		altersgruppen-übergreifend		gleichermaßen		weiß nicht / keine Angaben	
	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent	Anzahl	Prozent
<b>SHU Gesamt</b>	<b>27</b>	<b>13,9%</b>	<b>137</b>	<b>70,6%</b>	<b>22</b>	<b>11,3%</b>	<b>8</b>	<b>4,1%</b>
<b>SHV Gesamt</b>	<b>19</b>	<b>13,2%</b>	<b>83</b>	<b>57,6%</b>	<b>33</b>	<b>22,9%</b>	<b>9</b>	<b>6,3%</b>

SHU N = 270; n = 194  
 SHV N = 357; n = 144

Frage 1 (SHV): Ist die Arbeit Ihrer Selbsthilfeorganisation oder Selbsthilfvereinigung überwiegend altersgruppenspezifisch oder altersgruppenübergreifend ausgerichtet?  
 Frage 1 (SHU): Sind die Gruppen in Ihrem Umfeld überwiegend altersgruppenspezifisch oder altersgruppenübergreifend ausgerichtet?

Onlinebefragung SHU/SHV: Tabelle 1 © NAKOS 2009

### Die mittelbare Bedeutung von Selbsthilfegruppen für ältere Menschen:

#### Familienbezüge und engagierte Angehörige

Selbsthilfegruppen bilden keinen Gegensatz zu verwandtschaftlichen Beziehungen, sondern sie wirken familienergänzend und -entlastend (Thiel u.a. 2005). Eine NAKOS-Untersuchung erbrachte, dass knapp 40 Prozent der bundesweiten Selbsthilfvereinigungen (N = 360) einen Familienbezug aufweisen. Gut zwei Drittel sind dabei dem Themengebiet „Erkrankung und Behinderung“ zuzuordnen (67,9 %) (Möller 2005).

Eindeutige Familienbezüge haben Angehörigengruppen, wie sie sich in großer Vielfalt herausgebildet haben. Bei älteren Menschen sind sehr oft die erwachsenen und selbst durchaus nicht mehr so jungen Kinder initiativ und aktiv.

Eine Analyse der Themen der Selbsthilfe, die der NAKOS im Rahmen einer Erhebung von örtlichen Selbsthilfekontaktstellen mitgeteilt wurden, zeigte eine überraschend starke Verbreitung des Themas „Pfleger Angehörige“. Dieses wurde von 88,9 Prozent der Selbsthilfekontaktstellen nach „Alkoholsucht“ (96,9 %) am zweithäufigsten angegeben.

Es gibt Gruppen in der Altenpflege, Gruppen von Angehörigen, die schwerkranke oder behinderte Familienmitglieder oder Freunde betreuen, Gruppen in der Sterbebegleitung, Gruppen von Angehörigen psychisch Kranker usw. Angehörigengruppen haben eine erhebliche Bedeutung für ältere Menschen, wenn sie die unmittelbar Betroffenen sind.

Für Selbsthilfegruppen von Angehörigen besteht immer eine doppelte Herausforderung: Sie handeln für betroffene Familienmitglieder, sind aber zugleich durch die Belastungen, denen sie ausgesetzt sind, selbst Betroffene. Um Überforderung oder eigene Anteile an Problemstellungen (z.B. Co-Abhängigkeit bei einer Suchterkrankung) zu bewältigen und zu verarbeiten, bilden Angehörige daher auch Selbsthilfegruppen für sich selbst.

Das Engagement und die mittelbare eigene Betroffenheit von Angehörigen sollten bei der Frage „Selbsthilfegruppen für ältere Menschen“ und bei der Beratung bzw. Hinführung zur Selbsthilfe immer mit bedacht werden.

### **Senior/innengruppen: gesellig und aktiv**

Unter dem Signum des Alters, also der Gemeinsamkeit stiftenden Lebenssituation ein älterer Mensch zu sein, treten Gruppen älterer Menschen meist mit dem Selbstverständnis einer Seniorengruppe auf. Wesentlicher Hintergrund ist die Suche nach Kontakt, Geselligkeit und Aktivität sowie neuen kompetenz- und erfahrungsbezogenen freiwilligen Tätigkeiten in der nachberuflichen Zeit.

Die Handlungsfelder liegen oft im Kultur-, Freizeit- und Bildungsbereich, z.B. Theater- und Konzertbesuche, Sprachkurse und Bildungsreisen, Gesundheits- und Kochkurse, Gesprächskreise und sportliche Aktivitäten. Verbreitet sind aber auch ein gemeinsames soziales Engagement, z.B. Krankenhausbesuchsdienste, Pflegebegleitung, Leih-Omas und Leih-Opas und Projektarbeit, etwa „Alt-jung-Projekte“, z.B. Erzählcafés, Zeitzeugengruppen, Computergruppen, oder Solidarprojekte wie Seniorenwohngemeinschaften, die auch Pflege und Betreuung einschließen.

Bei den älteren Menschen in Seniorengruppen handelt es sich um aktive Menschen, die das Alter nicht als Problem sehen, sondern als Lebensphase, die sie mit Sinn erfüllen und in der sie am sozialen und gesellschaftlichen Leben teilhaben wollen.

Wenn auch nicht unmittelbar ein gesundheitliches, psychisches oder soziales Problem zugrunde liegen mag, so dienen Seniorengruppen mittelbar auch der Problembewältigung, indem z.B. soziale Isolation verhindert und ein kommunikativer Austausch möglich wird. Sie haben damit eine erhebliche präventive Bedeutung.



### **Gemeinschaftliches Selbsthilfeengagement: geteilte Erfahrungen und Werte**

Für eine erfolgreiche Selbsthilfgruppenarbeit bestehen kommunikative und interaktive

Voraussetzungen (oder Bereitschaften):

- Selbstermächtigung: das Selbstbewusstsein stärken sowie die Fähigkeit, Anliegen nach außen zu vertreten.
- Kommunikationsfähigkeit: sich öffnen, sich mitteilen und zuhören, andere Sichtweisen erfahren und respektieren.
- Konfliktfähigkeit: Konflikte aushalten und produktiv lösen lernen, Toleranz erwerben wie streiten lernen, voneinander und miteinander lernen, z.B. sich abzugrenzen, sein Verhalten zu verändern.
- Organisations- und Entwicklungsfähigkeit: sich als Gruppe gemeinsam auf Regeln verständigen, gemeinsame Ziele entwickeln, gemeinsam planen, organisieren und handeln.

Diese Voraussetzungen stellen zugleich Ziele dar. Das klingt paradox. Wenn man sie allerdings als Entwicklungswerte bzw. Entwicklungsziele betrachtet, wird deutlich wie sehr Beweggründe, das Tun und das Angestrebte im Wirken von Selbsthilfegruppen miteinander verwoben sind.

Entsprechende persönliche Ressourcen oder die Bereitschaft, diese zu entwickeln, sind nicht in gleicher Weise und zu jeder Zeit bei allen Menschen in unserer Gesellschaft gegeben.

Hierbei spielen durchaus unterschiedliche Alterskohorten eine Rolle. Es gibt die Menschen der Kriegs- und Nachkriegsgeneration, die Vor-68er-, die 68er- und Nach-68er, die jüngere, nachwachsende Generation.

Bei aller Problematik von Verallgemeinerungen: Jede dieser Alterskohorten verfügt über spezifische Erfahrungshintergründe und Problembewältigungsstrategien, die nicht in gleicher Weise in die Bereitschaft münden, sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren.

Viele fanden und finden auch heute über Erfahrungen und Botschaften der Emanzipations- und Initiativbewegung der 70er und 80er Jahre (Persönlichkeitsentwicklung, Gleichstellung der Geschlechter, demokratische Selbstorganisation, soziale Verantwortung, Gruppenorientierung, hohes Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein) Zugang zu Selbsthilfegruppen.

Mithin: Das Lebensalter allein führt beim Thema „gemeinschaftliche Selbsthilfe älterer Menschen“ nicht weiter, entscheidend sind Erfahrungen und Bereitschaften zu gemeinsamer Problembewältigung und solidarischer Aktivität auf der Basis geteilter Werte.

### **Gemeinschaftliche Selbsthilfe: Ein aktuelles, offenes und breites Verständnis ist nötig**

Das entscheidende Merkmal aller Selbsthilfegruppen ist die Selbstbetroffenheit. Das gemeinsame Handeln basiert auf einer Verbindung von Selbsthilfeprinzip und Gruppenprinzip zur Problembewältigung und zur Überwindung der inneren und äußeren Isolation mit den vermittelnden Botschaften: „Reden hilft“ und „Gemeinsam aktiv“.

Die Vielfalt der Problemstellungen und Arbeitsweisen, die Stellung unterschiedlicher Altersgruppen zueinander, die Angehörigenproblematik sowie unterschiedliche Arbeitsschwerpunkte bringen allerdings ganz verschiedene Herausforderungen mit sich und benötigen jeweils andere Unterstützungsangebote.

Auch ist die Selbsthilfe „in die Jahre gekommen“. Viele aus der Generation der Gründerinnen und Gründer treten gegenwärtig ab. Der Generationenwechsel geht dabei oft mit „Nachwuchsproblemen“ einher. Es ist für viele Gruppen und Vereinigungen oft nicht einfach, Nachfolger für bestimmte Funktionen und Aufgaben zu finden. Junge Menschen erleben die „traditionelle“ Selbsthilfe oft als altbacken und wenig für die eigenen Probleme und Bedürfnisse geeignet. Gemeinschaftliche Selbsthilfe muss in gewisser Weise von jeder Generation auf der Basis ihrer eigenen Erfahrungen und Werte neu entdeckt und entwickelt werden.

Ein erneuertes, offenes und breites Verständnis von Selbsthilfe ist deshalb nötig und kann sehr hilfreich sein. Dafür möchte ich werben und zugleich einen Rahmen für eine solche Selbstverständnisklärung vorschlagen. Dieser Rahmen ist durch die verschiedenen Handlungsfelder der Selbsthilfe bestimmbar. Diese sind prinzipiell gleichwertig, und zwischen ihnen ist aber stets eine Balance zu halten.

Die bestehenden Handlungsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe sind:

- Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe
- Öffentlichkeitsarbeit / Interessenvertretung
- Information / Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene
- Gruppengemeinschaft / Geselligkeit
- Wissenserwerb / gemeinsames Lernen
- Netzwerkbildung / Kooperation
- Sicherung der Arbeits- und Rahmenbedingungen.<sup>1</sup>

Je nach Ziel und Entwicklungsstand können bestimmte Handlungsfelder im Vordergrund stehen, andere in den Hintergrund gerückt sein – was im Gruppenverlauf aber durchaus wieder geändert werden kann.

Die Handlungsfelder verbindet ein gemeinsamer Horizont. Dieser Horizont enthält

1. die Überwindung von gesellschaftlichen Tabus und sozialer Ausgrenzung (Inklusion)
2. den Anspruch auf gleichberechtigte gesellschaftliche und politische Teilhabe (Partizipation)
- und 3. die Gewährleistung von Rechtsansprüchen (Versorgungs- und Bildungsgerechtigkeit).

---

<sup>1</sup> Der Ansatz, unterschiedliche Handlungsfelder der Selbsthilfe zu unterscheiden, geht auf Alf Trojan u.a. zurück (Trojan u.a. 1988, S. 43-44). Inhaltlich wurden die einzelnen Handlungsfelder allerdings vom Autor weiter entwickelt bzw. neu profiliert. Das Handlungsfeld „Netzwerkbildung / Kooperation“ tauchte bspw. bei Trojan u.a. überhaupt nicht auf.

Die prinzipielle Gleichwertigkeit der Handlungsfelder eröffnet auch die Möglichkeit, gemeinsame Aktivitäten von Senior/innen in die „gemeinschaftliche Selbsthilfe“ zu integrieren, auch wenn kein konkreter problembezogener Anlass vorliegt oder eine Krankheit / Behinderung besteht. Solche Aktivitäten können den Handlungsfeldern „Gruppengemeinschaft / Geselligkeit“ oder „Wissenserwerb / gemeinsames Lernen“ zugeordnet werden.

Gruppen und Vereine für Vorruhestand und aktives Alter, wie zum Beispiel Jahresringe e.V., gehören also durchaus ins Selbsthilfespektrum und in den Horizont der Selbsthilfeunterstützungsarbeit.

*[Bild entfernt, Red.]*

Das Leitmotiv der Jahresringe, Ortsgruppe Hennigsdorf e.V. lautet: „Gemeinsam statt einsam.“

**Drei Postulate** möchte ich in diesem Zusammenhang einbringen:

1. Elementar und unverzichtbar für die gemeinschaftliche Selbsthilfe ist das Handlungsfeld „Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe“.

2. Kein Handlungsfeld, kein Kooperationspartner, keine Fördermöglichkeit der Selbsthilfe sollte verabsolutiert werden: immer wieder gilt es, eigene Schwerpunktsetzungen im Ensemble aller Handlungsfelder zu überprüfen und ggf. zu verändern oder auszubalancieren.

3. Ein offenes und breites Verständnis von „gemeinschaftlicher Selbsthilfe“ enthält eine Sowohl-als-auch-Perspektive: die übergreifende Arbeit und die Orientierung auf spezielle Zielgruppen (Senior/innen, junge Menschen, Frauen, Männer, Menschen mit Migrationshintergrund) schließen sich nicht aus, sondern ergänzen sich.

Das gilt auch für die so genannte virtuelle Selbsthilfe in Internet-Foren.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

**Wolfgang Thiel**  
Nationale Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen  
(NAKOS)  
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin  
Tel: 030 / 31 01 89 - 60  
Fax: 030 / 31 01 89 - 70  
E-Mail: [selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)  
Internet: <http://www.nakos.de>

Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

## Literatur

Älter werden. Gemeinsam aktiv sein. Zeitungsartikel. Berliner Abendblatt, 10.09.2011

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) (Hrsg.): Der Sechste Altenbericht – Konsequenzen für die Praxis. Dokumentation einer Fachtagung am 17. Juni 2011 in Bonn. Publikation Nr. 30. Bonn 2011

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend / Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung (WZB); Dathe, Dietmar: Wie und wofür engagieren sich ältere Menschen? Monitor Engagement, Ausgabe Nr. 4. Berlin 2011

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg); Braun, Joachim / Kettler, Ulrich /

Becker, Ingo: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland. Aufgaben und Leistungen der Selbsthilfekontaktstellen in den alten und neuen Bundesländern. Stuttgart; Berlin; Köln 1997

Bundesministerium für Familie und Senioren (Hrsg); Braun, Joachim / Opielka, Michael: Selbsthilfeförderung durch Selbsthilfekontaktstellen. Stuttgart; Berlin; Köln 1992

Kösters, Winfried: Weniger, bunter, älter. Den demografischen Wandel aktiv gestalten. München 2011 a, 2. überarbeitete und aktualisierte Auflage

Kösters, Winfried: Der demografische Wandel. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2011. Gießen 2011 b, S. 143-151

Kreuzbund e.V. (Hrsg.): Aus dem Bundesverband. Mitglieder- und Gruppenbefragung 2010. In: Weggefährte 5 / 2011. Hamm 2011, S. 19

Kreuzbund e.V. (Hrsg.): Ältere Menschen in den Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes. Ein Leitfaden zur „Seniorenarbeit im Kreuzbund“. Hamm o. J., S. 5-6

Möller, Bettina: Der Stellenwert der Familie im Feld der Selbsthilfe – Der Gewinn eines neuen Blicks. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2005. Gießen 2005, S. 91-101

Thiel, Wolfgang: Junge Menschen und gemeinschaftliche Selbsthilfe. In: Meggeneder, Oskar [Hrsg.): Selbsthilfe im Wandel der Zeit. Neue Herausforderungen für die Selbsthilfe im Gesundheitswesen. Frankfurt/M. 2011, S. 181-204

Wolfgang Thiel: Die Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe für ältere Menschen (2011)

---

Thiel, Wolfgang: Junge Menschen und Selbsthilfe: gezielt ansprechen, Mitwirkung bieten, Selbstorganisation unterstützen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2010. Gießen 2010, S. 149-160

Thiel, Wolfgang: Selbsthilfegruppen für ältere Menschen. In: Psychotherapie im Dialog (PID); Jg. 9, 2008, Nr. 1. Stuttgart 2008, S. 67-70

Thiel, Wolfgang / Möller, Bettina / Krawielitzki, Gabriele: Selbsthilfegruppen und Familienbezug. Zur Stärkung der Familienorientierung auf der lokalen Ebene. Situationsanalyse auf der Basis einer telefonischen Befragung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2005. Gießen 2005, S. 179-192

Trojan, Alf / Nickel, Stefan / Amhof, Robert / Böcken, Jan: Soziale Einflussfaktoren der Teilnahme an Selbsthilfefzusammenschlüssen. Ergebnisse ausgewählter Fragen des Gesundheitsmonitors. Gesundheitswesen 2006, 68 (6), S. 364-375

Trojan, Alf / Halves Edith / Wetendorf, Hans-Wilhelm: Entwicklungsprozesse und Förderbedarf von Selbsthilfegruppen. Konsequenzen für eine Selbsthilfe unterstützende Sozial- und Gesundheitspolitik. In: Thiel, Wolfgang (Hrsg.): Selbsthilfegruppen-Förderung. Gießen 1988, 2. Auflage, S. 43-54

## **Anhang: Altersgruppenspezifische Ansprache**

### **Beispiel 1: Die „Seniorenarbeit“ im Kreuzbund e.V., Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige**

*[Bild entfernt, Red.]*

Der Kreuzbund richtet sich gezielt mit Angeboten an Menschen ab 55 Jahre, die sich mit ihren altersbedingt veränderten Lebens- und Erfahrungshorizonten und lebensabschnittsbedingten Themen beschäftigen wollen.

Eine erlebnisaktivierende Arbeit wird als wichtig angesehen: durch freizeitorientierte und themenzentrierte Angebote für Senioren.

Folgende Themen werden für denkbar gehalten:

- Gesunde Lebensführung im Alter, Erhalt körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit
- Auseinandersetzung mit Krankheit, Älterwerden und Tod (z.B. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht)
- Netzwerkthemen wie Veränderung und Verlust von sozialen Bindungen
- Auseinandersetzung mit dem Bedürfnis nach Nähe und Sexualität
- Umgang mit Behörden / finanziellen Fragen (Rente, Alterssicherung)
- Sinnvolle Freizeitbeschäftigung, Entwicklung von Interessen (ehrenamtliches Engagement im Alter)
- Veränderte Perspektiven für den weiteren Lebensweg (Wohnsituation)
- Auseinandersetzung mit Lebensbilanz- und Sinnfragen, Glaubensfragen.

(Kreuzbund e.V. (Hrsg.): Ältere Menschen in den Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes. Ein Leitfaden zur „Seniorenarbeit im Kreuzbund“. Hamm o. J., S. 5-6)

**Anhang: Altersgruppenspezifische Ansprache**

**Beispiel 2: Berliner Aufruf zur Gründung eines Interessenkreises „Wohnen in der eigenen Wohnung – gemeinschaftlich handeln“ für Menschen ab 50.**

# Älter werden

## Gemeinsam aktiv sein

**Wilmersdorf.** Die Kontaktstelle Selbstorganisation im Generationenwandel sucht Interessierte zur Gründung eines Interessenkreises: Wohnen in der eigenen Wohnung – gemeinschaftlich handeln.

Angesprochen sind Menschen ab 50, die sich mit Fragen des Älterwerdens auseinandersetzen möchten und mit anderen darüber reden möchten. Geplant sind anfangs themenbezogene Gespräche und alles das, was an Ideen in der Gruppe entsteht. Jedermanns Vorstellungen und Wünsche sind gefragt und werden die Gruppenabende bereichern. Der Interessenkreis kann helfen, verbindliche Beziehun-

gen zueinander aufzubauen in Zeiten, in denen noch vieles an Aktivität möglich ist, um sich im Prozess des Älterwerdens gegenseitig so weit wie möglich zu unterstützen.

Die Gruppe wird über die ersten vier Monate begleitet von Renate Boeck, Mitarbeiterin der Kontaktstelle. Ab dem kommenden Jahr organisieren die TeilnehmerInnen des Interessenkreises ihre Treffen eigenständig.

Wann? Montag, 12. September, 16.30–18 Uhr. Wo? Sekis, Bismarckstr. 101. Auskünfte gibt es unter Telefon 890 285 32. Die nächsten Treffen sind am 10. Oktober, 14. November und 12. Dezember.

*ckl*

**BERLINER ABENDBLATT**

[www.abendblatt-berlin.de](http://www.abendblatt-berlin.de)

*10.09.2011*