Psychosoziale und soziale Selbsthilfe in Deutschland

Plädoyer für eine stärkere Anerkennung und Förderung

Die Zahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland wird auf circa 100.000 geschätzt. Rund 3 bis 3,5 Millionen Menschen sollen sich in solchen Gruppen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe engagieren. Die inhaltliche Zuordnung erfolgt in aller Regel entlang der Problemstellung, die als Auslöser für das Selbsthilfegruppenengagement dient(e). Daran wird meist auch die fachliche und ressortpolitische Zuständigkeit festgemacht. Bis zu drei Viertel der Zusammenschlüsse und Gruppen werden dem Gesundheitssektor (chronische Erkrankungen / Behinderungen / Suchtprobleme usw.), etwa ein Viertel dem psychosozialen und sozialen Sektor (Familie / Partnerschaft / Frauenselbsthilfe / Alter / Nachbarschaft / Kultur / Lebensführung / Lebenskrisen / besondere soziale Situationen usw.) zugerechnet. Man kann also davon ausgehen, dass bis zu 2,5 Millionen Menschen über gesundheitliche Themen und bis zu 1 Million Menschen über soziale oder psychosoziale Themen Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

Was sind psychosoziale und soziale Themen der Selbsthilfe?
Die NAKOS hat aktuell (August 2015) insgesamt 1.231 Stichworte / Themen identifiziert und klassifiziert, die die unterschiedlichen Bezugsfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe kenntlich machen. Knapp 300 dieser Themen beziehen sich auf psychosoziale und soziale Problemlagen. Diese reichen von „Alleinerziehend" und „Arbeitsplatzverlust" bis „Verschuldung" und „Zwillingselternschaft". Solche Themen sind oder müssten für ganz unterschiedliche Ressorts ein Anliegen sein – auch für das Ressort „Gesundheit".

Man kann also davon ausgehen, dass bis zu 2,5 Millionen Menschen über gesundheitliche Themen und bis zu 1 Million Menschen über soziale oder psychosoziale Themen Zugang zu Selbsthilfegruppen finden.

Über 900 Themen bewegen sich in dem bekannteren Gesundheitsspektrum von „Allergie" und „Alkoholabhängigkeit" bis „Zwangserkrankungen" und „Zahnmetallschädigungen", die

wiederum auch für „soziale“ Ressorts von Bedeutung sind oder sein sollten.

Zahlreiche psychosoziale und soziale Themen von Selbsthilfegruppen weisen einen expliziten Familienbezug auf. Vielfältig sind dabei Themen oder Probleme im Zusammenhang mit Kindern: zum Beispiel „Schwangerschaft / Mutterschaft“, „Elternschaft / Stiefelternschaft“, „Pflege- und Adoptivfamilien“, „getrennt leben - gemeinsame sorgen“, „aktive Väter“, Erziehungsprobleme“. Auch Themen wie „Trauer“ / „verwaiste Eltern“ „binationale Partnerschaft“ und „Trennung / Scheidung“ sind hier zu nennen.

Hinzu kommen Selbsthilfethemen und Probleme, die die Situation, die besonderen Belastungen und Perspektiven von Angehörigen betreffen. Hier zeigen sich ebenfalls deutliche Familienbezüge der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe: „Angehörige psychisch Kranker“, „Angehörige von Suchtkranken“, „Eltern chronisch kranker / behinderter Kindern“, „pflegende Angehörige“ usw.

Im Weiteren gibt es Selbsthilfethemen, die einen starken Seniorenbezug haben. So befassen sich Selbsthilfegruppen zum Beispiel mit „Pflegebedürftigkeit im Alter“, „Betreuungsrecht“, „Isolation und Depressionen im Alter“, „Alltagshilfe bei körperlichen Einschränkungen“, „Nachbarschafts- und Seniorenhilfe“, „Umgangsrecht von Großeltern mit ihren Enkeln“, „gesunder Ernährung im Alter“, „Mobil-Sein im Alter“, „barrierefreiem Bauen“, „gemeinschaftlichem Wohnen im Alter“ und dem Thema „aktiver Ruhestand“.

Die in Selbsthilfegruppen mit psychosozialen und sozialen Themenstellungen aktiven Menschen sollten nicht allein im Gesundheitssektor (vor allem wenn dieser explizit berührt ist), sondern unbedingt auch in der Familienhilfe, bei der Sozialplanung, bei der Alten- und Jugendhilfeplanung sowie in entsprechenden Aktionsplänen auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene Berücksichtigung finden.

Zum psychosozialen und sozialen Themenspektrum von Selbsthilfegruppen gehören weiterhin auch traumatische Erlebnisse, posttraumatische Störungen und Lebenskrisen mit ganz unterschiedlichen Ursachen. Zu nennen sind zum Beispiel „Flucht und Asyl“, „Folgen von rechter Gewalt“, „Kriegskindheitstrauma“, „Misshandlung“ und „sexuelle Gewalt“, „Zwangsprostitution“ und „Zwangsadoption“ oder ganz generell: „Bürgerrechte“.

Viele dieser angeführten Themen sind dem Ressort des Inneren zuzurechnen. Bisher allerdings werden die Folgen von Kriegserlebnissen, Flucht, Folter und Gewalt eher dem Feld der sozialen oder gesundheitlichen Versorgung zugewiesen.

Schließlich verweist ein Teil der sozialen Themen auf Anlässe im pädagogischen, schulischen und sozialkulturellen Bereich und – im Hinblick auf Ausbildung, Bildung und (Nach) Berufswelt – auf das Verhältnis von jüngerer und älterer Generation. Themen sind zum Beispiel „Analphabetismus“, „Hochbegabung“, „Eltern für integrative / inklusive Schule“, „Interkulturalität / kulturelle Vielfalt“ sowie „Zeitzeugen“ und „Erfahrungswissen älterer Menschen nutzen“. Wenn sich Akteure zu solchen Themen zusammenfinden und Gruppen bilden, spiegeln sie zum einen die Probleme in unserer Gesellschaft. Die Akteure und die Gruppen verweisen zum anderen aber auch auf die Chancen von Gemeinschaftsbildung, auf Erfahrungs- und Wissenstransfer und auf kulturelle Gestaltungskräfte. Dies sollte von Bildungs- und Kulturressorts und deren Institutionen Berücksichtigung finden.

Alle Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zu sozialen und psychosozialen Problemstellungen leisten wertvolle Arbeit, erhalten aber keine Selbsthilfeförderung gemäß § 20 c (demnächst 20 h) SGB V, da diese nur die gesundheitsbezogene Selbsthilfe unterstützen kann. Die Themen der sozialen und psychosozialen Selbsthilfe sind vielfältig und müssten den unterschiedlichen politischen Ressorts ein Anliegen sein. Folglich müssten auch die mit solchen Themen befassten Verwaltungen auf Bundes-, Landes- und kommunaler Ebene die soziale und psychosoziale Selbsthilfe stärker anerkennen und angemessen finanziell unterstützen.

Alle Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen zu sozialen und psychosozialen Problemstellungen leisten wertvolle Arbeit, erhalten aber keine Selbsthilfeförderung…

Die Bezüge von gesundheitlich, sozial und psychosozial sind vielfältig, die Übergange oft fließend

Menschen entziehen sich berechtigterweise der Klassifikation. Bei einer „Klassifizierung“ der Selbsthilfe in „gesundheitsbezogen“, „sozial“ und „psychosozial“ muss man immer eines bedenken: Es kann sich dabei nie um eine klare Abgrenzung oder Zuordnung handeln. Denn viele gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen und -organisationen sind auch zu sozialen Fragen aktiv und legen ein erweitertes Verständnis von Gesundheit (unter Einschluss psychischer / psychosozialer Probleme oder von Umweltaspekten) zugrunde. Ebenso befassen sich psychosoziale und soziale Selbsthilfegruppen mit gesundheitsrelevanten Aspekten ihrer Problemstellung.

Dies entspricht der Wirklichkeit und dem Alltag der Menschen: Sie als Personen und ihr Leben sind unteilbar. Selbsthilfegruppen sind ganzheitlich ausgerichtet. Dies führt sie über die unmittelbar zugrunde liegenden gesundheitlichen, psychosozialen oder sozialen Themenstellungen hinaus. Alle Bereiche, die durch eine Problemstellung berührt sind, werden umfasst: gesundheitliche und soziale Versorgung, Familie, Arbeit, Freizeit, Mobilität, Schule, Ausbildung usw.

Je nach Ziel und Entwicklungsstand können dabei folgende Tätigkeitsfelder im Vordergrund stehen:

- Austausch und gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppe
- Öffentlichkeitsarbeit / Interessenvertretung
- Information / Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene
- Gruppengemeinschaft / Geselligkeit
- Wissenserwerb / gemeinsames Lernen
- Netzwerkbildung / Kooperation.

Dass im Weiteren auch noch unterschiedlichste Akteursgruppen und Adressaten (junge Menschen, Frauen, Männer, Familien, Migrant / innen, Senioren / innen usw.) aus unterschiedlichsten sozialen Zusammenhängen und Lebensverhältnissen das Selbsthilfegeschehen „formen", mag dem Ordnungsblick („Wer ist denn hier überhaupt zuständig?") gar nicht gefallen. Es erhöht aber die Vielfalt und Lebensnähe der Selbsthilfe und macht sie umso vitaler und spannender.

Selbsthilfegruppenengagement wirkt sich positiv auf soziale Beziehungen und gesellschaftliche Integration aus
Selbsthilfegruppen ermöglichen,

- durch Erfahrungs- und Informationsaustausch mit Gleichbetroffenen Ängste zu verarbeiten und Isolation zu überwinden,
- fachliche, soziale und emotionale Kompetenz zu gewinnen und damit verlorenes Selbstbewusstsein wiederzuerlangen
- und gesellschaftliche Teilhabe und Mitwirkung über das Selbsthilfeengagement hinaus in Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement zu entfalten.

Soziale Wirkungen des Selbsthilfegruppenengagements sind:

- konfliktfähig gegenüber dem sozialen Umfeld werden
- Isolation überwinden, durch das Gefühl, nicht allein zu sein
- emotionalen Rückhalt geben und durch die Gruppe erfahren, Vertrauen aufbauen
- sich gegenseitig helfen und unterstützen, zum Beispiel bei der Pflege von Angehörigen oder der Betreuung von Kindern
- Schuldgefühle abbauen und Ängste verarbeiten
- affektive Verstrickungen auflösen und Selbstständigkeit gewinnen
- den Horizont erweitern, durch Kenntnisse und Wissen selbstbewusst werden
- Handlungsmodelle und -schritte zur Problembewältigung kennenlernen und erproben
- sich gegenseitig ermutigen, aus der „Gruppe" in die „Gesellschaft" hinauszutreten.

Gesellschaftliche Integrationswirkungen des Selbsthilfegruppenengagements sind:

- Enttabuisierung stigmatisierter Themen, Abbau von Vorurteilen durch Aufklärung
- Demokratisierung durch Teilhabe an politischen Entscheidungsgremien
- Entlastung staatlicher Versorgungssysteme durch alternative Pflege- und Betreuungsangebote
- Bildung neuer sozialer Netze
- Integration durch Anerkennung.

Durch das Gruppenengagement wird nicht nur das eigene Selbstbewusstsein gestärkt, sondern durch den offensiven Umgang mit Themen werden auch gesellschaftliche Veränderungen angestoßen und herbeigeführt.

Mehr Aufmerksamkeit bei Selbsthilfekontaktstellen für „das Soziale der Selbsthilfe" und eine gezielte Unterstützung der sozialen Selbsthilfe sind nötig

In Selbsthilfekontaktstellen erfolgt die Unterstützung der Selbsthilfegruppen unabhängig von deren Themenstellung; gleichwohl sollten den Selbsthilfegruppen mit sozialen und psychosozialen Themen und insgesamt der sozialen Seite, den sozialen Aspekten der Arbeit von Selbsthilfegruppen eine größere und gezielte Aufmerksamkeit gelten. Damit können diese – so wie die „gesundheitsbezogene" Selbsthilfe – öffentlich wahrnehmbar gemacht und gestärkt werden.

Wolfgang Thiel, NAKOS (Foto: privat)

Wolfgang Thiel ist Soziologe. Er arbeitet als stellvertretender Geschäftsführer und wissenschaftlicher Mitarbeiter NAKOS in Berlin. Die NAKOS ist eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

Kontakt:
Wolfgang Thiel
NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel: (030) 31018982
Fax: (030) 31018970
E-Mail: wolfgang.thiel@nakos.de
www.nakos.de