

am wichtigsten, schließlich heißt es „Selbsthilfe“. Wir bedienen uns mit Informationen aus dem Internet und haben zusätzlich Fachbücher angeschafft, die sich jedes Gruppenmitglied kostenfrei ausleihen kann. Wenn Gruppenmitglieder wandern oder ähnlich aktiv werden wollten, wurde das spontan von den Teilnehmenden selbst organisiert. Auf diese Weise wird es potenziellen Nachfolger/innen leicht gemacht und artet nicht in übermäßige Arbeit aus. Dann klappt es auch mit der nächsten Generation. Schließlich ist eine Selbsthilfegruppe nicht für mögliche Eitelkeiten, sondern für Betroffene da. |

*Reinhard Burkardt ist zertifizierter Personal Coach und Gründer der Burnout Selbsthilfegruppe Fulda.*

*Sein Artikel erschien bereits im Selbsthilfe-Magazin TIPP 43 der Selbsthilfebüros Darmstadt, Offenbach, Odenwald und Osthessen. Wir danken für die freundliche Genehmigung zum Nachdruck.*

Kontakt:

Reinhard Burkardt

Telefon: 06 61 | 249 04 37

E-Mail: [rb@111coaching.de](mailto:rb@111coaching.de)

Internet: [www.selbsthilfe-burnout-fulda.de](http://www.selbsthilfe-burnout-fulda.de)

*Anja Buschmann*

## Ich blicke optimistisch in die Zukunft und freue mich auf kommende Erfahrungen

ZISS

Seit Januar 2016 bin ich für die Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Rotenburg / Wümme (kurz ZISS) tätig. Die ersten Wochen waren sehr spannend. Mir standen zahlreiche Möglichkeiten und Medien zur Verfügung, um mich über das Thema Selbsthilfe zu informieren. Schnell habe ich gemerkt, dass die Arbeit in einer Selbsthilfekontaktstelle wirklich sehr vielseitig ist. In den ersten Monaten habe ich viele Außentermine wahrgenommen. So habe ich beispielsweise an Arbeitskreisen teilgenommen, Fachtagungen besucht und eine Fortbildung mitgemacht. Die meiste Zeit

jedoch habe ich damit verbracht, die ZISS und mich im Landkreis bekannt zu machen. Ich habe dafür zahlreiche Institutionen, Behörden, Beratungsstellen und Einrichtungen aufgesucht. Vernetzung ist nach meinem Empfinden in der Selbsthilfearbeit das sprichwörtliche „A und O“. Auf diesem Weg habe ich viele neue und wertvolle Kontakte knüpfen können. Schön ist es auch, wenn Interessierte und Betroffene dann an mich verwiesen werden oder von anderer Stelle von mir gehört haben. Auch die eine oder andere Einladung zu entsprechenden Veranstaltungen geht seitdem bei mir

ein. Es freut mich zu sehen, dass das Thema Selbsthilfe und die Arbeit der Kontaktstelle Anklang finden.

### **Oft will keiner die Verantwortung übernehmen**

Ich habe auch viele der Selbsthilfegruppen besucht, die bei der ZISS registriert sind. Dort habe ich Menschen getroffen, die mit unglaublich viel Engagement und Herzblut für ihre Sache eintreten. Trotz eigener Belastungen zeigen sie großen Einsatz, investieren viel Zeit und Energie in ihre Gruppen. Ich wurde stets offen und interessiert empfangen. Der Kontakt zu den Gruppen war rückblickend auf jeden Fall die Erfahrung, die mich bislang am meisten beeindruckt hat. Bei meinen Besuchen kam auch häufig das Thema Generationenwechsel zur Sprache. Es kommt immer wieder vor, dass Gruppenleiter/innen aus gesundheitlichen oder privaten Gründen von ihrem Posten zurücktreten müssen oder möchten. Oft steht die Gruppe dann vor dem Problem, dass sich kein/e Nachfolger/in finden lässt. Will keine/r die Verantwortung übernehmen, üben manche Leiter/innen ihre Tätigkeiten weiterhin aus. Dies ist natürlich einerseits verständlich, haben sie doch lange Zeit die Gruppe organisiert und zusammengehalten. Gerade, wenn jemand eine Gruppe noch selbst ins Leben gerufen hat, ist es doch nachvollziehbar, dass man diese nicht einfach aufgeben möchte. Dies birgt natürlich auch ein gewisses Risiko. Der / die Verantwortliche übt so eine Position aus, die ihn / sie womöglich

überfordert oder keine Freude mehr bereitet. Das wiederum kann sich auf die Qualität der Gruppenarbeit auswirken oder zu Konflikten führen. Eine andere Konsequenz ist leider auch die Auflösung einer Gruppe. Dies ist auch bei einer Gruppe in meinem Landkreis gerade erst passiert. Diese Problematik wurde von verschiedenen Seiten bereits erkannt und es gibt einige Veröffentlichungen, die sich damit befassen. Als Mitarbeiterin einer Selbsthilfekontaktstelle sehe ich mich natürlich in der Pflicht, einer solchen Entwicklung vorzubeugen und eine Gruppe bei der Gestaltung von Übergängen zu unterstützen.

### **Offenheit für andere Herangehensweisen und Denkweisen**

Es gibt auch immer Fälle, Situationen oder Anfragen, die für mich zum ersten Mal auftauchen. Ich kann mir jedoch immer Rat bei Mitarbeiter/innen anderer Kontaktstellen holen und auf ihre Erfahrungen zurückgreifen. Ich erlebe unter den Kollegen/innen im Selbsthilfebereich immer wieder große Hilfsbereitschaft und weiß diese sehr zu schätzen. Mir wurde auch kommuniziert, dass es in Ordnung ist, keine Vorerfahrungen im Selbsthilfebereich zu haben. Dies bietet die Möglichkeit, dass auch andere Herangehensweisen und Denkweisen mit eingebracht werden können. Als Neuling hat man mitunter auch einen anderen Blick auf die Dinge. Einerseits kann man sich Sachen „abgucken“ und übernehmen, andererseits kann man Gegebenes

hinterfragen oder hat die Chance, die Dinge auch einmal anders anzugehen. Was mir außerdem gut gefällt ist die Tatsache, dass es ein breites Angebot an Veranstaltungen, Fortbildungen, Austauschmöglichkeiten und Seminaren für Kontaktstellenmitarbeiter/innen gibt. Sowohl die neuen als auch die erfahrenen Kollegen/innen können hiervon profitieren. Beim Austausch mit meinen Kollegen/innen ist mir aufgefallen, dass viele von ihnen oftmals eine halbe Stelle oder teilweise noch weniger Stunden haben. Ich sehe, dass sie damit bereits Erstaunliches leisten. Ein Ausbau der Stellen würde sicherlich noch einige Möglichkeiten eröffnen.

Ich für meinen Teil würde sehr gerne in Vollzeit im Selbsthilfebereich arbeiten. Denn ich bin mit meiner neuen Tätigkeit sehr zufrieden. Meine Arbeit ist vielseitig, ich lerne viele unterschiedliche Menschen kennen und habe einige Freiheiten. Eine gewisse Flexibilität, was Terminlegung und Arbeitszeiten betrifft sowie die Tatsache, dass man öfters unterwegs ist, muss man mögen. Ich habe an den Aktivitäten außerhalb meines Büros zumindest immer noch Freude. Dabei versuche ich auch stets aufmerksam und offen für Neues zu sein und lasse mich gerne durch den Austausch mit anderen inspirieren. Was mir auch sehr viel Spaß macht sind eigene Veranstaltungen. In der Themenwahl für Fortbildungen oder Vorträge bin ich recht frei. Natürlich versuche ich, den Bedarf der Gruppen abzudecken und etwas anzubieten, das einen möglichst

großen gemeinsamen Nenner bietet. Wenn man dann etwas auf die Beine stellt, was gut angenommen wird und es hinterher positive Rückmeldungen gibt, dann motiviert dies ungemein. Vom heutigen Standpunkt aus blicke ich daher optimistisch in die Zukunft und freue mich auf kommende Erfahrungen, Veranstaltungen und vor allem Kontakte. |

*Anja Buschmann hat Pädagogik studiert, ist 30 Jahre alt bzw. jung und seit Januar 2016 Mitarbeiterin der Zentralen Informationsstelle Selbsthilfe (ZISS) im Landkreis Rotenburg/Wümme.*

Kontakt:  
Caritasverband für die Landkreise  
Stade und Rotenburg/Wümme e.V.  
Zentrale Informationsstelle Selbsthilfe  
(ZISS)  
Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis  
Rotenburg  
Bahnhofstraße 20  
27356 Rotenburg  
Telefon: 042 61 | 851 82 39  
E-Mail: [ziss-rotenburg@caritas-stade.de](mailto:ziss-rotenburg@caritas-stade.de)