

Karin Marciniak

## **Gemeinsame Projekte powern die Seele!**

### **Eigeninitiatives Selbsthilfeengagement braucht das gewisse „Etwas-Weniger“ an Selbsthilfeunterstützung**

In diesem Beitrag geht es um die Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der Planung und Umsetzung einer Aktionswoche mit dem Titel „Selbsthilfe für die Seele“, die im Oktober 2017 erfolgreich angeboten wurde. Der Anstoß zu dem Projekt kam von den Selbsthilfeaktiven im Herbst 2016. Auf Wunsch der Beteiligten habe ich das Projekt als Fachkraft der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe<sup>1</sup> organisatorisch und koordinierend unterstützt.

Es geht hier um beide Ebenen: die Prozessführung eines Kooperationsprojekts nach den Leitlinien einer fachlich fundierten Selbsthilfeunterstützung<sup>2</sup> und die Strukturierung des Vorgehens mithilfe einfacher Regeln aus der Methode Zukunftswerkstatt<sup>3</sup>. Ich gehe vor allem auf die Vorbedingungen und die Startphase ein, weil sich hier entscheidet, wie kooperativ ein gemeinsames Vorhaben mit Selbsthilfeaktiven gelingt<sup>4</sup>.

Das Projekt war nicht zu komplex und darum leicht umsetzbar. Es hat Freude und den erwünschten Erfolg gebracht, auch wenn die Zusammenarbeit nicht durchgehend völlig störungsfrei verlaufen ist, was meines Erachtens nur teilweise auf die Besonderheiten der Kooperation von Haupt- und Ehrenamtlichen zurückzuführen ist, sondern letztlich normaler Bestandteil von Zusammenarbeit in Gruppen und Teams ist.

### **Vorgeschichte und Voraussetzungen für eine gelingende Zusammenarbeit**

#### **Selbsthilfeaktive entwickeln ein Wir-Gefühl**

Seit 2012 lädt die Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe regelmäßig Interessierte aus den Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Belastungen zu gemeinsamen Treffen ein<sup>5</sup>. Den Selbsthilfeaktiven ging es darum, sich über Gruppenaktivitäten und Interessensvertretung in Gremien informieren und austauschen zu können. Auf ihren Wunsch hin habe ich die Treffen moderiert und sie bei Bedarf dabei unterstützt, gemeinsam über die eigene Gruppe hinaus handlungsfähig zu werden.

An diesen Treffen nehmen Menschen mit ganz unterschiedlichen Kompetenzen und verschiedenen Persönlichkeitsausprägungen (und Diagnosen) teil, was für das Miteinander herausfordernd und oft belebend und wachstumsfördernd wirkt. Auf der Grundlage ihrer ähnlichen Erfahrungen als Betroffene ist im Laufe der Zeit ein Wir-Gefühl entstanden. Individuelle Eigenheiten oder Verhaltensweisen, die in anderen gesellschaftlichen Bereichen als störend

empfunden werden und zur Ausgrenzung führen können, wurden in diesem kleinen Freiraum toleriert und produktiv nutzbar gemacht. So konnten sich diese Treffen zu einer Art Kontaktforum und Aktionsschmiede entwickeln.

### **Eigeninitiative der Selbsthilfeaktiven vor „Beteiligung“**

Die Erfahrung zeigt, dass gruppenübergreifende Projekte mit Öffentlichkeitswirkung meist von der Kontaktstelle angestoßen, bestimmt und umgesetzt werden, selbst wenn wir den Selbsthilfegruppen „Mitsprache und Beteiligung“ ermöglichen. In dieser Hinsicht kann regelmäßige Zusammenarbeit mit Selbsthilfeaktiven aus verschiedenen Gruppen eine Chance bieten, eine andere Haltung und Herangehensweise zu erproben. Wir können entdecken, dass ein Schlüssel zu mehr Selbsthilfeengagement darin liegt, die Rollen umzukehren: mithilfe unserer Beteiligung und Mitsprache entwickeln die Selbsthilfeaktiven ihre Anliegen und setzen ihre Projektideen um.

Bei diesem Vorgehen lassen wir uns inhaltlich weitgehend von den Selbsthilfeaktiven „führen“ und stellen ihnen diejenigen Ressourcen serviceorientiert zur Verfügung, zu denen sie als freiwillig Engagierte nicht ohne weiteres Zugang haben (Thiel 2016). Wir sorgen dafür, dass das Projekt Kompetenz ausstrahlt und gleichzeitig nicht von übersteigerten Ansprüchen überfrachtet wird, um Versagensangst und Misserfolg vorzubeugen. Damit das Projekt – auch gefühlt – in der Verantwortung der Selbsthilfeaktiven bleibt, sollte das Kontaktstellenteam in der Vorbereitung nicht ständig und nicht vollständig präsent sein. Wir achten auf die Balance zwischen „machen lassen“ und „Hilfe geben“. Als Hauptamtliche übernehmen wir die Verantwortung für das Gelingen des Ganzen und behalten die Grenzen des Machbaren und das gemeinsame Ziel im Blick. Zugleich kann sich jeder auf „Zuruf“ Unterstützung holen, auch die Fachkraft.

Ausgangspunkt bleiben die Anliegen der Selbsthilfeaktiven, ihre Ideen geben die Richtung vor, für ihren Part übernehmen sie als Kooperationspartner Verantwortung. So hat auch die Woche „Selbsthilfe für die Seele“ ihren Anfang genommen.

## **Prozessbeschreibung**

### **Kritik ist erwünscht**

Bei den Treffen der Selbsthilfeaktiven aus den Gruppen zu psychischen Themen sprachen die Teilnehmenden immer wieder darüber, wie sehr es sie verletzt, belastet und ärgert, dass psychische Erkrankungen entweder tabuisiert werden oder diskriminierend wirken. Auf Nachfragen machten sie ihrem angestauten Ärger „Luft“. Es dauerte eine ganze Weile, bis das Schimpfen den Höhepunkt überschritten hatte, und der Wunsch aufkam, Einfluss zu nehmen: „Wir wollen uns nicht verstecken, sondern offen über psychische Erkrankungen sprechen. Wir wollen andere Betroffenen ermutigen, zu unseren Gruppen Kontakt aufzunehmen.“

Zu einem der Treffen brachte ein Gruppensprecher, der unter den Selbsthilfeaktiven Ansehen genießt und motivieren kann, ein Programm der „Bielefelder Woche der seelischen Gesundheit“ mit. Alle waren davon begeistert und sich einig: „Das wollen wir hier in Lippe auch haben!“ Einige verließ aber auch gleich wieder der Mut: „Das können wir nicht.“ An der „Bielefelder Woche der seelischen Gesundheit“ beteiligen sich seit Jahren gut vernetzte Fachleute und Einrichtungen mit rund 40 Aktionen. Diese Voraussetzungen waren in Lippe nicht gegeben und auch nicht in Kürze herstellbar, insofern war diese Einschätzung nachvollziehbar. Der Gruppensprecher, der das Programm mitgebracht hatte, blieb dabei: „Wir können das, wenn uns die Kontaktstelle hilft.“ Ich sagte, dass ich bis zum nächsten Treffen Bescheid gebe, ob und in welchem Umfang das seitens der Kontaktstelle unterstützt werden kann. Aus fachlicher Sicht war die Unterstützung dieses gemeinsamen Vorhabens sinnvoll, denn die Selbsthilfeaktiven könnten damit mehrere Ziele verfolgen:

- Dazu beitragen, psychische Erkrankungen aus der Tabuzone zu holen
- Betroffenen einen niederschweligen Zugang zur Selbsthilfe anbieten
- Vorhandene Fähigkeiten einbringen und entfalten
- Durch die Kooperation als Gemeinschaft stärker werden und darum gemeinsame Belange wirksamer vertreten
- Dazu beitragen, als kompetente Mitbürger\*innen wahrgenommen zu werden (auch von den eigenen Behandlern!).

Ich informierte vor dem nächsten Treffen die Selbsthilfeaktiven, dass die Aktionswoche seitens der Kontaktstelle unterstützt werden könne, wenn sie die Gestaltung und Umsetzung der einzelnen Aktionen vollständig übernehmen. Über das „Wie“ der Zusammenarbeit müsste noch genauer gesprochen werden.

### **Die Phantasie spielen lassen – Alles ist möglich!**

Zum nächsten Treffen kamen acht Selbsthilfeaktive, die sich voller Tatendrang auf ein gemeinsames Projekt freuten (und von denen sieben bis zum Schluss dabei blieben). Um ihre Energie nicht zu bremsen, stellte ich das Gespräch über die genauen Konditionen unserer Zusammenarbeit zurück und lud sie zunächst zu einem Brainstorming ein, in dem sie alle Aktionen nennen sollten, die ihnen spontan einfallen. Einzige Bedingung war, dass die Angebote Möglichkeiten individueller oder gemeinschaftlicher Selbsthilfe aufzeigen sollten. Während die einen es sichtlich genossen, ihre Phantasie unbegrenzt spielen lassen zu können, äußerten andere immer wieder Bedenken. Um die Begeisterung aller hochzuhalten, schlug ich vor, folgende Regeln<sup>6</sup> einzuhalten:

1. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt keine Sachzwänge!
2. Gegensätzliche Ideen bleiben nebeneinanderstehen!
3. Es gibt keine Killerphrasen und keine vorschnelle Bewertung der Ideen.

Mithilfe dieser Vorgaben füllte sich der Pool zügig mit zahlreichen Ideen. Anschließend diskutierten die Selbsthilfeaktiven darüber, wie die Aktionswoche insgesamt verlaufen müsste, damit sie sie als Erfolg erleben beziehungsweise

bewerten. Eine Mitwirkende meinte, die Woche sei ein Erfolg, wenn die Aktionen sehr viele Besucher anziehen, auch Kommunalpolitiker und Fachleute, damit „Selbsthilfe danach besser gehört wird“. Diese Vorstellung klang attraktiv, aber unerreichbar. Die Stimmung schien erneut zu kippen von „Alles ist möglich!“ zu „Das klappt hier nicht!“. Ich fragte die anderen, die sich noch nicht geäußert hatten, wann die Aktionswoche für sie ein Erfolg sei. Der Gruppensprecher, der den ersten Anstoß gegeben hatte, meinte: „Aus meiner Sicht ist sie ein Erfolg, wenn sich einige lippische Betroffene trauen, die Aktionen zu besuchen und mit den Selbsthilfeaktiven vor Ort ins Gespräch kommen, und wenn einige anschließend eine Selbsthilfegruppe besuchen.“ Dem konnte sich am Ende die Mehrheit anschließen und so konnten die Planungen weitergehen.

Anschließend sollten sich alle einige Ideen aussuchen und sich in Rücksprache mit ihren Selbsthilfegruppen für eine Aktion entscheiden, die ihnen realisierbar scheint. Wer wollte, konnte schon erste Schritte planen oder umsetzen.

Zum nächsten Treffen kamen einige mit neuen Ideen, während andere bereits wussten, was und wie sie es anbieten wollen. Alle wirkten sehr angeregt. Ich hatte am Ende das Gefühl, dass wir keinen Schritt weitergekommen sind, und wurde ungeduldig, weil Zeitdruck entstand.

Nach dem Treffen entstand unter den Beteiligten ein reger E-Mail-Austausch über ihre Aktionsideen. Eine Mitwirkende hielt die Verbindung aufrecht, indem sie auf jede Eingabe zeitnah reagierte und „nachhakte“, wenn jemand „abtauchte“. Das entlastete mich und gleichzeitig hielten wir Kontakt, so dass ich „auf dem Laufenden“ blieb.

In diesem E-Mail-Austausch stieß eine Selbsthilfeaktive eine rege Kommunikation über ihren Plan an. Sie wollte zehn Stunden am Stück mehrere Aktionen parallel anbieten. Niemand sprach sie darauf an, dass die Aktion überfordernd wirkt. Hier war ich in der Verantwortung und rief sie an. Ich konnte sie in einem längeren Gespräch überzeugen, dass jedes ihrer Angebote attraktiv sei und es völlig ausreichte, wenn sie eines für zwei Stunden anbiete. Die Besucher hätten außerdem die Gelegenheit, mit ihr und einigen Mitgliedern ihrer Gruppe ins Gespräch zu kommen. Sie schien am Ende erleichtert, von so viel Anstrengung entlastet zu sein.

### **Mit einfachen Mitteln und kleinen Schritten vorankommen**

Damit die ausgewählten Aktionsideen mithilfe konkreter Fragen zu Inhalt und Umsetzung endlich realisierbar gemacht werden, brachte ich entsprechende Arbeitshilfen zu den Treffen mit.

Alle Beteiligten konnten zunächst den gewünschten Termin und Ort zu ihrer Aktion in einen großen Wochenplan eintragen. Ein Blick auf den Plan zeigte, dass es Überschneidungen und Hintereinanderreichungen gab, die ungünstig waren. Die meisten wollten mit den Aktionen auch Selbsthilfeinteressierte als neue Mitglieder für ihre Selbsthilfegruppe gewinnen. Nun mussten sie miteinander aushandeln, welche Reihenfolge sinnvoll ist und welche Aktion Priorität haben soll. Es war wichtig, solche Aushandlungen eine Weile laufen zu las-

sen, damit die Selbsthilfeaktiven erfahren konnten, dass ihr „Projektteam“ über Interessensgegensätze hinweg trägt. Die Konkurrenz der Gruppen um neue Mitglieder war spürbar und musste benannt werden, damit sie nicht unerschwerlich destruktiv weiterwirkte.

In dieser Situation erinnerte der Initiator der Aktionswoche daran, dass alle Aktionen wichtig sind, weil Menschen verschieden sind und Verschiedenes brauchen. „Wir sind gemeinsam stärker!“ sagte er und ich ergänzte „Und es gibt für jedes Problem mehr als eine Lösung und die finden wir!“ Danach konnte der Kalender zügig fertiggestellt werden.

Für den zweiten Schritt hatte ich – ähnlich wie in der Realisierungsphase der Zukunftswerkstatt – Fragen zur praktischen Umsetzung vorbereitet, die wie ein Leitfaden abgearbeitet werden können:

- Was beinhaltet die Aktion konkret? (z.B. Vortrag, Meditation...)
- Wann soll sie wo angeboten werden? (siehe Wochenplan)
- Wie lange dauert die Aktion? (eine Stunde, einen Nachmittag)
- Was wird dafür gebraucht? (Equipment, Gegenstände)
- Welche Kosten entstehen? (für die Mittelbeantragung)
- Was muss dafür bis wann vorbereitet werden? (u.a. Abgabefrist für den Programmtext)
- Wer übernimmt konkret welche Aufgaben bei der Vorbereitung und Umsetzung und erledigt sie bis wann? (Name, Tätigkeit, Zeit)
- Welche Unterstützung wird von anderen gebraucht? (Was konkret von wem: andere Selbsthilfeaktive, Gruppen, Kontaktstelle)

Bis zum nächsten Treffen sollten die Selbsthilfeaktiven mit ihren Gruppen beziehungsweise in der Projektgruppe diese Fragen bearbeiten und beim nächsten Treffen ihre Aktion vorstellen. Dann wollten wir gemeinsam überlegen, ob der Ablauf funktioniert oder ob die Akteure etwas übersehen haben, das noch bedacht werden muss.

### **Vor der praktischen Umsetzung klare Absprachen treffen**

Bevor wir beim nächsten Treffen mit der Konkretisierung der Umsetzungsschritte begannen, informierte ich die Selbsthilfeaktiven ausführlicher, was von Seiten der Kontaktstelle konkret übernommen werden kann, und wir vereinbarten Regeln für unsere Zusammenarbeit. Es war höchste Zeit, die partnerschaftliche Zusammenarbeit durch klare Absprachen zu sichern.

Ich konnte zusichern, dass der Paritätische die finanzielle Abwicklung der Förderung durch die AOK in Lippe sicherstellt und die grafische Gestaltung der Werbemittel übernimmt. Außerdem informierte ich nun im Detail, welche unterstützenden Aufgaben ich als Fachkraft der Kontaktstelle verbindlich zusagen kann.

Ergänzend erläuterte ich, welche Freiräume und Verantwortlichkeiten sich daraus für sie ergeben, dass alle Mitwirkenden ihre Aktion gestalten und ihre Planung und Umsetzung verantworten, jeder seine eigene. Da mit Hilfe der Aktionen die Selbsthilfegruppen vorgestellt werden sollten, mussten alle Mitwir-

kenden ihre Gruppen entsprechend einbinden, damit in den Gruppen keine Konflikte entstehen. Im Bedarfsfall sollten sie sich im ersten Schritt Unterstützung voneinander holen und im zweiten Schritt in der Kontaktstelle.

Alle Aspekte, die alle betreffen, sollten gemeinsam entschieden werden wie zum Beispiel die Inhalte der Öffentlichkeitsarbeit. Wir vereinbarten außerdem, dass sich jeder für bestimmte Schritte von den Anderen „freie Hand“ zusichern lassen kann, wenn zum Beispiel Fristen einzuhalten sind, aber eine zügige Rücksprache nicht mehr möglich ist. Mit diesen Bedingungen und Vereinbarungen waren alle einverstanden.

### **Aktionen vorstellen, besprechen und konkretisieren**

Das nächste Treffen hatte durchaus etwas von einer Prüfungssituation und trotzdem kamen alle gut gelaunt an. Einzelne hatten sich noch nicht durch ihren Fragenkatalog gearbeitet, andere hatten umfangreiche Konzepte ausgearbeitet und waren offenbar „in ihrem Element“.

Es wurden nacheinander alle Aktionspläne so weit besprochen, wie sie bis zu dem Zeitpunkt standen. Bei jeder Aktion wurde nachgefragt, wenn etwas unklar war. Dadurch wurden Punkte deutlich, welche die Akteure noch nicht bedacht hatten und nun bei ihren weiteren Vorbereitungen berücksichtigen konnten.

Anschließend besprachen wir die Öffentlichkeitsarbeit für das Projekt. Neben der Veröffentlichung auf unserer Homepage und im Veranstaltungskalender in Lippe planten wir Pressegespräch und -artikel und eine halbseitige Anzeige in der Tageszeitung sowie 5.000 Exemplare eines Programmhefts, das wir in einer gemeinsamen Versandaktion an Apotheken, Praxen, Beratungsstellen verteilen wollten.

### **Die Aufgabe, die anderen und sich wichtig zu nehmen, „Netze einziehen“**

Allen wurde bewusst, dass sie mit der Aktionswoche tatsächlich an die Öffentlichkeit gehen. Plötzlich meinte eine Selbsthilfeaktive, dass sie aufgrund ihrer Erkrankung gar nicht sicher sagen konnten, dass sie an dem geplanten Termin ihre Aktion anbieten kann. Andere schlossen sich an: „Mit einhundertprozentiger Sicherheit weiß ich es auch nicht.“ Gleichzeitig war allen wichtig, dass keine Aktion ausfällt, wenn jemand erkrankt, weil es ihnen auch darum ging, mit der Aktionswoche ein positives Bild zu zeigen: „Jeder kann psychisch erkranken. Wir sind genauso kompetente Menschen wie ihr.“

Zur Sicherheit vereinbarten wir, dass alle Akteure eine Person mit „ins Boot holen“, die im Notfall für sie einspringt. Diese Lösung und auch die folgende Lösung zeigen beispielhaft, wie die Mitwirkenden die Verantwortung für das Gelingen der Aktionswoche gemeinsam trugen.

Tatsächlich trat dann auch die Situation ein, dass eine Mitwirkende wegzog und darum ihre im Programm bereits angekündigte Aktion nicht mehr anbieten wollte. Aber ihre Aktion war nicht lange verwaist, denn eine andere Mitwirkende war sofort bereit, die Aktion für sich „maßzuschneidern“ und sie in der Aktionswoche anzubieten!

## **Erfolge feiern, Perspektiven haben**

Während der Aktionswoche „Selbsthilfe für die Seele“ blieben einige Mitwirkende miteinander in Kontakt und besuchten auch Aktionen der anderen, während andere sich ganz auf ihre eigene Aktion konzentrierten.

Jede Aktion wurde von einer Fachkraft unseres Kontaktstellenteams besucht, um bei Bedarf Unterstützung zu geben. Die Aktionen liefen „wie am Schnürchen“<sup>7</sup>: Sie waren gut besucht und zogen verstärkt Anfragen von Selbsthilfeinteressierten nach sich. In der Presse, unter Fachleuten und im weiteren Selbsthilfebereich fand die Woche positive Beachtung.

Nach Abschluss der Woche feierten wir den Erfolg mit Kaffee und Kuchen und werteten das Projekt aus. Die Mitwirkenden waren immer noch beflügelt von ihrem Erfolg. Einige sagten sinngemäß: „Wenn man psychisch krank ist, leidet am meisten das Selbstbewusstsein. Davon habe ich mir jetzt ein Stück zurückgeholt.“

Als negativ haben die Mitwirkenden lediglich empfunden, dass nicht alle auch Aktionen der anderen besucht haben, das wollten sie beim nächsten Mal anders machen. Dass die Aktionen gut besucht waren, führen wir unter anderem darauf zurück, dass keine Anmeldung erforderlich war.

Insgesamt haben das gewachsene Gemeinschaftsgefühl und die positive Resonanz die Mitwirkenden darin bestärkt, auch in Zukunft mit einer eigenen Aktionswoche an die Öffentlichkeit gehen zu wollen.

## **Rückblickende Bewertung**

Was aus meiner Sicht für das Gelingen einer weitgehend eigenständigen Umsetzung kooperativer Projekte mehrerer Selbsthilfegruppen förderlich ist:

- Einige der mitwirkenden Selbsthilfeaktiven sollten sich bereits kennen; es sollten mindestens sechs Personen mitmachen, damit der Pool an unterschiedlichen Kompetenzen ausreichend groß ist.
- Die eigene Haltung und Einstellung sollte in diese Richtung gehen:
  - Verantwortungsbereit für die Qualität des Ganzen bleiben, aber darauf vertrauen, dass die Selbsthilfeaktiven ihren Part eigenständig und selbstbestimmt machen,
  - Auf Vergleiche mit professionellen Angeboten verzichten (Freiwilliges Engagement von überzogenen Professionalitätsansprüchen freihalten),
  - Die Grenzen der Unterstützung transparent machen und damit Modell dafür sein, dass man Grenzen ansprechen darf und muss,
  - Druck herausnehmen, indem man Aufgaben übernimmt, die erfahrungsgemäß zum Beispiel mit Zeitdruck verbunden sind,
  - Bei jeder Aufgabe denen den Vortritt lassen, die genau das gut können,
  - Vermitteln, dass Störungen in der Zusammenarbeit normal sind, aber angesprochen werden müssen, damit sie nicht destruktiv wirken, sondern alle die Chance haben, mit ihnen umzugehen,
  - Sich bewusst sein, dass jeder psychisch erkranken kann, und auch Menschen ohne Diagnose spezifische Seins- und Verhaltensanteile haben, die „stören“ können,

- Verzicht auf Erziehung: nicht Menschen mit depressiver Tendenz zu fröhlicher Aktivität auffordern, narzisstisch geprägten Personen die Anerkennung verweigern, histrionisch geprägten Personen keine Aufmerksamkeit schenken oder von Menschen mit der Diagnose Borderline gleichförmige Verbindlichkeit erwarten und ähnliches!
- Die Mittel und Schritte zur Umsetzung müssen einfach sein, damit sie auch für diejenigen gleich verständlich sind, die keine entsprechenden Vorerfahrungen haben.
- Sich gemeinsam für den Erfolg feiern!

Im Rückblick würde ich heute ein paar Dinge anders machen: Ich würde zu einem früheren Zeitpunkt die konkreten Bedingungen und Vereinbarungen zur Zusammenarbeit klären. Das Projekt könnte dann etwas zeiteffizienter begleitet werden, obwohl weniger aktive Unterstützung nicht per se „weniger Zeitaufwand“ bedeutet. Ich könnte geduldiger sein, weil ich stärker auf den Beitrag aller zum Gelingen vertrauen würde. Ich würde mutiger ausprobieren, alles umspannende Aufgaben wie Öffentlichkeitsarbeit ebenfalls an die Selbsthilfeaktiven abzugeben oder sie zumindest zu teilen. Ich würde außerdem zu Beginn stärker auf die Beteiligung von Selbsthilfeaktiven hinwirken, die nicht regelmäßig mit den anderen in Kontakt sind, also hier noch einmal mehr für Integration aller in die Selbsthilfegemeinschaft sorgen. Aber vor allem würde ich so ein Projekt jederzeit wieder begleiten!

## Anmerkungen

- 1 Träger der Selbsthilfekontaktstelle ist die gemeinnützige Gesellschaft für paritätische Sozialdienste Lippe / Gütersloh unter dem Dach des Paritätischen Landesverbands NRW.
- 2 „... Selbsthilfe-Kontaktstellen unterstützen den Wunsch der Menschen nach Selbstbestimmung und Selbstverantwortung. Zentrale Grundlagen [...] sind das Konzept des Empowerments und der Respekt vor der Autonomie der in Selbsthilfegruppen aktiven Menschen.“ (Paritätischer NRW 2004)
- 3 Die Methode „Zukunftswerkstatt“ wurde in den 1970er und 1980er Jahren von Robert Jungk und Norbert Müllert zur Aktivierung von mehr Bürgerbeteiligung entwickelt.
- 4 Als Professionelle reagieren wir leicht auf Zuschreibungen und Erwartungshaltungen, indem wir mehr Entscheidungen treffen und Aufgaben übernehmen als nötig und den Selbsthilfeaktiven die Chance nehmen, ihre Kompetenzen aktiv einzubringen. Hat sich das erst einmal so entwickelt, führen Änderungsversuche oft zu enttäuschten Klienten.
- 5 Für diese Treffen haben wir dieselben Vereinbarungen getroffen, wie sie auch in vielen Selbsthilfegruppen gelten. Es handelt sich dabei vorrangig um die Gesprächshilfen aus der Themenzentrierten Interaktion (TZI) nach Ruth Cohn, allen voran gilt die Regel der Vertraulichkeit: „Was hier gesprochen wird, bleibt in diesem Raum.“
- 6 Es handelt sich dabei um die Regeln der sogenannten Phantasiephase aus der Methode Zukunftswerkstatt (Jungk / Müllert 1989).
- 7 Lediglich die als Fachveranstaltung geplante Auftaktveranstaltung haben wir mangels Anmeldungen abgesagt. Sie war das einzige Angebot in der Aktionswoche, zu dem man sich anmelden musste. Vielleicht hat das hemmend gewirkt.



## Literatur

- Bobzien, Monika / Hundertmark-Mayser, Jutta / Thiel, Wolfgang; NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe unterstützen. Konzepte und Praxis Band 1. Berlin 2006
- FAK der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen Landesverband NRW (Hrsg.); Greiwe, Andreas (Red.): Internes Praxishandbuch der Selbsthilfeunterstützung. Wuppertal 1999
- Jungk, Robert / Müllert, Norbert R.: Zukunftswerkstätten. Mit Phantasie gegen Routine und Resignation. München 1989
- NAKOS (Hrsg.): NAKOS INFO 114. Selbsthilfeunterstützung und Empowerment. Berlin 2016
- Paritätischer NRW(Hrsg.): Leitbild der Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen NRW. Wuppertal 2004 (<https://www.selbsthilfe-bielefeld.de/content/e2846/e3565/>)
- Thiel, Wolfgang: Professionelle Selbsthilfeunterstützung ist vor allem eins: Empowerment. In: NAKOS (Hrsg.): NAKOS INFO 114. Berlin 2016, S. 14-16

Karin Marciniak hat von 2004 bis 2018 in der Selbsthilfeunterstützung gearbeitet, zunächst in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, später in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Lippe, beide unter dem Dach des Paritätischen Landesverband NRW. Zurzeit ist sie freigestellt für erweiterte Aufgaben im Projekt In-Gang-Setzer<sup>®</sup> in Trägerschaft des Paritätischen Landesverbands NRW, das von den Betriebskrankenkassen gefördert wird ([www.in-gang-setzer.de](http://www.in-gang-setzer.de)). Als freiberufliche Supervisorin DGSv bietet sie Seminare und Workshops für Selbsthilfegruppen und -verbände an.