

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute

Wurzeln – Werte – Weiterentwicklung

43. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. vom 12. bis 14. Juni 2023 in Weimar

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eines der Standbeine gesundheitlicher und sozialer Versorgung geworden. Seit Mitte der 50er Jahre treffen sich in Deutschland Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen. Menschen helfen und stützen sich gegenseitig in schwierigen Lebenslagen, lernen voneinander und beeinflussen ihre unmittelbare Umgebung, aber auch Versorgung, Politik und Forschung. Neben regionalen Selbsthilfegruppen spielen dabei landes- und bundesweite Zusammenschlüsse der Selbsthilfe eine große Rolle.

Seit Jahrzehnten verfügt Deutschland darüber hinaus über ein international einmaliges Netz von Selbsthilfekontaktstellen, die Menschen informieren und beraten, Selbsthilfe verstetigen und weiterentwickeln und auch selbst zu Beteiligten der Versorgungslandschaft geworden sind. Auch hier gibt es mittlerweile eine Struktur, die die Ebenen der Selbsthilfeunterstützung auf regionaler, Landes- und Bundesebene widerspiegelt.

Beide zusammen – das von Betroffenen getragene freiwillige Engagement in Gruppen und Organisationen sowie die dazu gehörende Unterstützung – bilden ein anerkanntes Netzwerk. Die gesetzliche Verankerung der Förderung besteht seit 30 Jahren. Zusätzlich ist dieses Netzwerk gesetzlich legitimiert, Versorgungsbedarfe zu benennen und in unterschiedlichen Gremien Betroffene zu vertreten.

Mittlerweile engagieren sich und arbeiten im Selbsthilfebereich nicht mehr nur die Gründer*innen, sondern bereits die zweite und dritte Generation. Dadurch wird die Selbsthilfe in vielen Belangen moderner und bunter. Der Generationenwechsel zeigt aber auch Wissensverluste. Und es ist notwendig, Informationen, Methoden der Gruppenarbeit und ihrer Unterstützung, neue Bedarfe und Bedürfnisse und anderes mehr zu transformieren, ohne diejenigen zu verlieren, die bereits seit langem dabei sind. Diesem Spannungsfeld stellt sich die bundesweite Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. 2023.

Wie wurde aus einigen wenigen Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in Universitäten und kleinen Vereinen diese wichtige und wegweisende Szene fachlich kompetenter und einflussreicher Selbsthilfekontaktstellen? Auf welchen Grundlagen basieren die gemeinschaftliche Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung? Wie hat sich die Selbsthilfe in den letzten Jahren weiterentwickelt? Wie ist der aktuelle fachliche Stand? Welche Aufgaben und Herausforderungen kommen in Zukunft auf die Selbsthilfe und ihre Unterstützung zu? Und wie können diese bewältigt werden?

Die diesjährige Fachtagung widmet sich all diesen Fragen. Aus unterschiedlichen Perspektiven werden Geschichte, Grundlagen, Weiterentwicklung und Zukunft der Selbsthilfe beleuchtet. Dabei wird die Fachtagung sowohl Diskussionsforen als auch praktische Herangehensweisen an die fachliche Arbeit der Selbsthilfeunterstützung bieten.

Die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. fördert die Selbsthilfe und ihre Unterstützung. Wissenschaftlich-fachliche Begleitung, themenübergreifende Projekte, strukturelle Unterstützung und Fortbildungen verankern die Selbsthilfe und ihre professionelle Unterstützung in der Gesellschaft und im Versorgungssystem. Der Verein schafft für Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen die Möglichkeit, sich in der Selbsthilfe zu engagieren und für diejenigen, die sich beruflich mit Selbsthilfe vernetzen oder mit ihr kooperieren wollen, eine Basis für diese Arbeit. Mit der bundesweiten Fachtagung bietet die DAG SHG 2023 einmal mehr ein Forum für Wissenstransfer, Weiterbildung, Diskussion und Weiterentwicklung der Selbsthilfe in Deutschland.

Tagungsprogramm

Montag, 12. Juni 2023

Ab 13:30 Uhr Anreise mit Begrüßungskaffee und Imbiss

14:00 Uhr Eröffnung der Tagung

Sabine Bütow und André Beermann, Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.,

Dr. Jana Andreeva, Vorstand der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.

14:25 Uhr Digitales Grußwort

Heike Werner, Thüringer Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

Grußwort

Ralf Kirsten, Bürgermeister der Stadt Weimar

14:45 Uhr Geschichte, Grundlagen und Bedeutung der Selbsthilfe und ihrer Unterstützung

Jürgen Matzat, ehemaliger Leiter der Kontaktstelle Gießen, Gründungsmitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. und

Karla Mertz, Informations- und Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Hildburghausen, Vorstand der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.

im Gespräch mit Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und Ines Nitsche, Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V.

Anschließend Diskussion mit Plenum

16:15 Uhr Einstieg in das World Café (Fortsetzung um 18:00 Uhr)

Vorstellung der Thementische

17:00 Uhr Abendessen

18:00 Uhr World-Café: Wie finden wir uns in der Geschichte wieder?

Schwerpunkte der Selbsthilfe und der Unterstützungsarbeit heute.

Welche Wurzeln tragen unsere Arbeit? Was ist besonders wertvoll? Welche Wurzeln sind verzichtbar?

Moderation: Anne Kaiser, Geschäftsführung KOSKON Nordrhein-Westfalen und Sabine Bütow, Vorstand Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., ehem. Leitung Netzwerk Selbsthilfe e.V. Bremen

20:00 Uhr Rahmenprogramm Weimar

Dienstag, 13. Juni 2023

Workshoptag

Es werden 10 verschiedene Workshops angeboten, die am Vor- und Nachmittag stattfinden.

9:00-12:00 Uhr Fünf Workshops

Kaffeepause 10:30-11:00

Workshop 1:

Die Gründung von Selbsthilfegruppen begleiten - Wie gelingt es nachhaltig?

„Wir gründen nicht – wir unterstützen die Gründung anderer“. Das ist das Credo der Selbsthilfeunterstützung. Wie aber genau diese Unterstützung aussieht, kann sehr unterschiedlich sein. Begleitung engagierter Gründer*innen, Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen „Starthelfer*innen“, persönliche Begleitung der ersten Gruppentreffen durch die Selbsthilfekontaktstelle. Wir wollen in diesem Workshop den Schwerpunkt auf die Frage legen, wie es nachhaltig gelingen kann, Gruppen auf dem Weg in die Selbstorganisation zu begleiten. Während der Gründungsphase legen die Teilnehmenden das Fundament der zukünftigen Selbsthilfegruppe und entwickeln wichtige Strukturen, Abläufe, Rituale und Gesprächsformate. In dieser Phase ist die Chance groß, die Weichen für Beteiligung, gesunde Selbstorganisation und authentischen Kontakt zu stellen. Gleichzeitig ist die Fluktuation der Teilnehmenden in der Startphase der Gruppe hoch. Manche kommen erstmal „schnuppern“, lernen die Selbsthilfe als Format kennen und sind zunächst zurückhaltend, sich verbindlich in der Gruppe einzubringen. Die Mitarbeitenden aus den Selbsthilfekontaktstellen können diese sensible Gruppenphase unterstützen, indem sie Informationen und „Rückendeckung“ anbieten sowie Strukturen aufzeigen, die Begegnungen der Teilnehmenden auf Augenhöhe fördern. Richtungsweisend ist dabei das zugrunde liegende Verständnis von Führung (Leadership) bzw. Verantwortungsübernahme. Wird eine Person die Gruppen leiten oder fühlen sich alle verantwortlich für „ihre“ Gruppe und bringen sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten ein? Können die eigenen Grenzen und Ressourcen sowie Konflikte und Erfolge offen miteinander geteilt werden? Der Workshop bietet konkrete Impulse sowie Raum für Austausch, Inspiration und Begegnung. Dabei beschäftigen uns Fragen wie: Wie kann die Selbsthilfegruppen-Gründungsbegleitung konkret unterstützt werden? Welche Stolpersteine gibt es zu bedenken? Was hat sich in dieser Gruppenphase bewährt und was braucht Erneuerung?

Input und Moderation: Birgit Sowade, Leiterin Selbsthilfekontaktstelle Berlin-Mitte und Franziska Anna Leers, Sozialpädagogin M.A., Trainerin und Seminarleiterin, Leipzig

Workshop 2:

Fit für Kooperationen, Vernetzung, Öffentlichkeitsarbeit und Verhandlungen

Für die Kontaktstellenarbeit ist es wichtig sich zu vernetzen, Kooperationen zu gestalten und mit guter Öffentlichkeitsarbeit sichtbar zu sein. Mit diesem Hintergrund lässt sich eine sichere Verhandlungsposition leichter finden. Anhand vom Praxisbeispiel Selbsthilfefreundlichkeit (SPiG) sollen die eigenen Erfahrungen in Kleingruppen reflektiert werden und daraus eigene neue Impulse für die Kooperationen und Verhandlungen erarbeitet werden.

Input und Moderation: Ines Krahn, Geschäftsführung Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen Berlin und Sabine Bütow, Vorstand Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., ehem. Leitung Netzwerk Selbsthilfe e.V. Bremen

Workshop 3:

Reaktive und aktive Selbsthilfeunterstützung: Hat sich die Grundhaltung in der Selbsthilfeunterstützung geändert?

Selbsthilfekontaktstellen unterstützen dann, wenn Betroffene auf sie zukommen: Stimmt das noch? Muss sich die professionelle Selbsthilfeunterstützung aufgrund gesellschaftlicher Änderungen oder neuer Zielgruppen wandeln? Hat sich das Menschenbild in der Selbsthilfeunterstützung verändert? Welche Vorstellung haben wir von unserem Arbeitsfeld?

Input und Moderation: Dörte von Kittlitz, Geschäftsführung Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und Anja Eberhardt, stellvertretende Geschäftsführung Selbsthilfe-Büro Niedersachsen

Workshop 4:

Selbsthilfe und Pflege: Wandel der Kontaktstellenarbeit, um belastete Angehörige unterstützen zu können

Pflege geht uns alle an. Die gemeinschaftliche Selbsthilfe hat sich auch im Bereich der Pflege weiterentwickelt. Viele Selbsthilfekontaktstellen unterstützen von Pflege Betroffene und Angehörige bereits seit langer Zeit, meistens in gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen. Immer stärker rückt das Thema Pflege in der Selbsthilfe in den Mittelpunkt: Was genau ist Pflegeselbsthilfe? Wie kann die Pflegeselbsthilfe die Gesundheitskompetenz fördern? Welche Form der Unterstützung ist notwendig? Was verändert sich für die Selbsthilfekontaktstellen?

Ziel des Workshops ist es, über aktuelle Entwicklungen in der Pflegeselbsthilfe zu informieren, Beispiele gelungener (und vielleicht auch gescheiterter) Praxis auszutauschen und verschiedene Ansätze zu diskutieren. Als Einstieg werden Beispiele aus der Selbsthilfekontaktstellen-Arbeit vorgestellt. Anschließend tauschen die Teilnehmenden in einem World-Café ihre Erfahrungen und Ideen aus und diskutieren unterschiedliche Ansätze. Die Teilnehmenden werden dazu eingeladen, voneinander und miteinander zu lernen sowie Impulse für die eigene Praxis mitzunehmen.

Input und Moderation: Anja Schödwel, Projektmitarbeiterin Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Berlin und Ele Herschelmann, Geschäftsführende Leitung Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V. Oldenburg

Workshop 5:

Digitale Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich: verstehen - einordnen – vermitteln

In einem vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projekt befasst sich die NAKOS mit digitalen Formen gesundheitlicher Selbsthilfe, insbesondere digitale Selbsthilfegruppen, und beginnt mit dem Aufbau einer Datenbank.

Der Workshop ist in drei Teile unterteilt. Zunächst werden die bereits erarbeiteten Projektergebnisse der NAKOS, u. a. die Arbeitsdefinition sowie Grundsätze und Besonderheiten von digitalen Selbsthilfegruppen vorgestellt. Als nächstes erfolgt ein Einblick in die Praxis: Wie ordnen Selbsthilfekontaktstellen digitale Selbsthilfegruppen ein und vermitteln diese?

Drittens sollen im Austausch mit den Teilnehmenden des Workshops die Bedarfe der Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen ermittelt werden. Beispielsweise stellt sich die NAKOS die Fragen, welche Anforderungen Mitarbeitende der Selbsthilfeunterstützung an die geplante Datenbank haben, wenn sie auf die aufgeführten Angebote verweisen wollen. Welche Angaben benötigen Mitarbeitende und Interessierte, um das digitale Selbsthilfeangebot hinsichtlich seiner Seriosität und ggf. weiterer Kriterien einschätzen zu können?

Input und Moderation: Christiane Firnges, Projektmitarbeiterin NAKOS Berlin, Antonia Goldin, Projektmitarbeiterin NAKOS Berlin und Jan Siegert, Mitarbeiter Selbsthilfekontaktstelle KISS Stuttgart

12:00-13:30 Uhr Mittagessen

13:30-16:30 Uhr Fünf Workshops

Kaffeepause 15:00-15:30

Workshop 6:

Nicht nur nett, sondern ehrlich...Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Gerade Selbsthilfegruppen bieten ein ideales Übungsfeld für vertrauensvolle und offene Kommunikation. Schließlich geht es hier um gemeinschaftlichen Austausch auf Augenhöhe, in dem das mitgeteilt wird, was Menschen tatsächlich empfinden und erleben in ihrem alltäglichen Leben. Im Seminar werden wir auf lebendige und kreative Art die Anregungen aus der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall B. Rosenberg erforschen.

Input und Moderation: Klaus Vogelsänger, Seminarleiter und Kommunikationstrainer, Köln und Florian Czieschinski, Leiter Selbsthilfekontaktstelle Gießen

Workshop 7:

Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe neu denken

Veränderungen der Medien, soziale Medien, strukturelle Öffentlichkeitsarbeit – Was gestaltet sich heute leichter/ schwieriger? Wie bewerten wir neue Medien? Welche Qualitätsanforderungen haben wir?

Input und Moderation: Nadine Geldener, Potsdam und Ines Krahn, Geschäftsführung Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen Berlin

Workshop 8:

Offener Fachaustausch / Kollegiale Beratung in der Selbsthilfeunterstützung

Die Methode „Kollegiale Beratung“ bietet gute Möglichkeiten, sich über schwierige Fälle aus der Praxis, aber auch zu persönlichen Grenzen oder Belastungen strukturiert auszutauschen. Dabei liegt der Fokus auf den eigenen Ressourcen und einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst und seinen Kolleg*innen. Ein positiver Nebeneffekt ist außerdem, dass die Methode „Kollegiale Beratung“ als zusätzliches Handwerkszeug für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen eingesetzt werden kann.

Input und Moderation: Theresa Keidel, Geschäftsführung SeKo Bayern und Kristina Jakob, Beratung und Selbsthilfeunterstützung Selbsthilfezentrum München

Workshop 9:

Ist Selbsthilfe etwas für jede*n?

Wen erreichen wir als professionelle Selbsthilfeunterstützer*innen mit unserer Ansprache, mit unserer Öffentlichkeitsarbeit, mit unserem Vokabular für die Selbsthilfe? Verhindern wir möglicherweise, dass Menschen „Lust“ auf Selbsthilfe bekommen? Beobachtungen in der Selbsthilfe-

Unterstützungsarbeit zeigen, dass weniger Menschen mit geringerem Bildungshintergrund oder mit Migrationserfahrung konkrete Vorstellungen zur Selbsthilfegruppenarbeit haben bzw. in ihr vertreten sind. Wie können wir Menschen auf breiterer Basis für Selbsthilfe interessieren? Welche Ansprache passt wo? Was schreckt ab? Wie kann unsere innere Haltung, unser eigenes Selbstverständnis zur Arbeit die Tore für alle weit offenhalten?

Der Workshop lebt vom reflektierten Austausch zu den Erfahrungen aus der Praxis der alltäglichen Selbsthilfe-Unterstützungsarbeit.

Input und Moderation: Katja Kliewe, Mitarbeiterin Selbsthilfekontaktstelle Weimar und Katrin Wieacker, Mitarbeiterin Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e. V.

Workshop 10:

Selbsthilfeunterstützung im ländlichen Raum - besonderen Herausforderungen begegnen

Selbsthilfeunterstützung trifft im ländlichen Raum auf spezifische Bedingungen und Herausforderungen. Mobilitätsbarrieren, demographischer Wandel, psychologische Hindernisse fordern Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in besonderer Weise heraus und bedürfen geeigneter Ansätze.

In einem gemeinsamen Workshop wollen wir den Fragen nachgehen: Wie kann Selbsthilfe-Unterstützung auf dem Lande gelingen? Welche wirkungsvollen Angebote haben Selbsthilfe-Kontaktstellen in ländlichen Regionen bereits erprobt und etabliert?

Die Veranstaltung sieht eine kurze theoretische Einführung, einen Praxisimpuls sowie eine themenspezifische Workshop-Phase vor.

Input und Moderation: Anne Kaiser, Geschäftsführung KOSKON Nordrhein-Westfalen, Magdalena Schmidramsl, Mitarbeiterin KOSKON Nordrhein-Westfalen, Heike Trapphoff, Mitarbeiterin Selbsthilfekontaktstelle Rhein-Sieg Kreis und Ute Silwedel, Mitarbeiterin Netzwerk Selbsthilfe und Ehrenamt Emsdetten

17:00 Uhr **Abendessen**

18:30 Uhr **Meet and Greet: Gelungene Beispiele aus der fachlichen Arbeit**
Impulse für die Weiterentwicklung der professionellen Selbsthilfeunterstützung.
Teilnehmende diskutieren mit dem Vorstand und den Einrichtungen der DAG SHG

20:00 Uhr **Mitgliederversammlung der DAG SHG**

Mittwoch, 14. Juni 2023

- 9:00 Uhr** **Vortrag**
Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung heute. Entwicklung und Perspektiven
Jutta Hundertmark-Mayser, Geschäftsführung NAKOS Berlin und Peggy Heinz,
stellvertretende Geschäftsführung NAKOS Berlin
- 10:00 Uhr** **Kaffeepause**
- 10:30 Uhr** **Rückschau auf die Fachtagung**
Wie entwickelt sich die Selbsthilfeunterstützung weiter? Was nehmen wir für
unseren Arbeitsalltag mit?
Moderation: David Brinkmann, Mitarbeiter NAKOS Berlin und Katharina Pretscher,
Mitarbeiterin NAKOS Berlin
- 11:30 Uhr** **Ausklang, Verabschiedung**
Sabine Bütow und André Beermann, Vorstand der Deutschen Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e. V.

Veranstalter und Förderer

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

mit ihren Einrichtungen NAKOS Berlin, KOSKON Nordrhein-Westfalen, Selbsthilfe-Büro
Niedersachsen, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen, Koordination Netzwerk
Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen Berlin

in Kooperation mit der Landeskontaktstelle für Selbsthilfe Thüringen e.V.

Die Tagung wird gefördert aus pauschalen Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf
Bundesebene.

GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene

