



NAKOS

INFO

115

Generationenwechsel in der Selbsthilfe

Informationen+Berichte+Meinungen

Dezember 2016

IN EIGENER SACHE

„Selbsthilfe hilft Seele“ – Aktuelles NAKOS-Projekt zur Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe für seelische Gesundheit _____ 4

Betroffene suchen Betroffene:

„Endlich bin ich nicht mehr alleine mit dem Thema“ _____ 6

Aktuelles von der NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN _____ 7

NEUE PUBLIKATIONEN _____ 8

Portal Junge Selbsthilfe:

Junge Gruppen stellen sich in „Kurzinfos“ vor _____ 9

Stärken erkennen und ausbauen:

25 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen _____ 10

AUS DER PRAXIS

SCHWERPUNKT: GENERATIONENWECHSEL IN DER SELBSTHILFE

14 Wortmeldungen zu Herausforderungen und Chancen _____ 11

Von gestern nach morgen, von hier nach dort:

38. Jahrestagung der DAG SHG in Schwerin _____ 11

Das Anfrageverhalten von Männern und Frauen in Hamburg _____ 45

WER IST EIGENTLICH ...

Die TEB e.V. Selbsthilfe _____ 49

GESELLSCHAFT & POLITIK

KOMPAKT _____ 59

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung im Spiegel der SHILD-Studie _____ 62

DAK-Umfrage zu Selbsthilfegruppen _____ 66

SERVICE

Adressen, Literatur, Dokumente & Publikationen, Internet _____ 51

Impressum _____ 67

REDAKTIONSSCHLUSS FÜR DAS NAKOS INFO 116: 15.2.2017

SCHWERPUNKT: SELBSTHILFE UND SEELISCHE GESUNDHEIT

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

für dieses NAKOS INFO 115 hatten wir für den SCHWERPUNKT in der Rubrik AUS DER PRAXIS um „Wortmeldungen“ zu Fragen, Antworten, Chancen und Risiken beim Generationenwechsel gebeten. Wir waren überrascht und erfreut, dass dieses Thema auf große Resonanz gestoßen ist. Zu Wort gemeldet haben sich „neue“ und „alte“ Selbsthilfegruppenleitungen, Mitarbeitende aus Selbsthilfekontaktstellen und Vorstände aus Selbsthilfevereinigungen. Es sind sehr interessante Berichte, die unterschiedliche Blickwinkel des Themas beleuchten bis hin zum Blick nach draußen auf Nutzer/innen des Erfahrungswissens und der Betroffenenkompetenz. Der Schwerpunkt startet mit dem Bericht über die diesjährige Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) in Schwerin. Auch hier war unter dem Titel „Von gestern nach morgen, von hier nach dort“ der aktuelle Generationenwechsel im Feld der Selbsthilfe und die Herausforderungen durch den demografischen Wandel das leitende Thema. Herzlichen Dank an alle Autor/innen.

In der Rubrik IN EIGENER SACHE berichten wir über unsere Projekte, Veröffentlichungen, Themen und Aufgaben. So stellt etwa Jutta Hundertmark-Mayer erste Ergebnisse aus dem vom Bundesgesundheitsministerium geförderten Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ vor. In der Rubrik GESELLSCHAFT & POLITIK finden Sie unterschiedlichste aktuelle Informationen und in der Rubrik SERVICE haben wir vor allem Literaturtipps zusammengestellt, die für Sie von Interesse sein könnten. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Besonders aufmerksam machen möchte ich Sie auf unsere neue Publikation „Gemeinsam aktiv – Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen“. In seiner letzten Veröffentlichung für die NAKOS wirft Wolfgang Thiel darin einen Blick auf zahlreiche Fragen zur Gruppenarbeit und zu den Rahmenbedingungen und Strukturen, die für den Aufbau und den Fortbestand von Selbsthilfegruppen eine Rolle spielen. Freuen Sie sich auf ein umfassendes Nachschlagewerk mit ausführlichen Informationen zu so unterschiedlichen Themen wie „Verein gründen“, „Daten schützen“, „Krisen meistern“ oder „Veranstaltungen planen“.

Das nächste NAKOS INFO erscheint im April 2017. Es ist also jetzt die richtige Zeit, Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und einen fröhlichen Jahreswechsel zu wünschen. |

Ursula Helms

„Selbsthilfe hilft Seele“

Aktuelles Projekt der NAKOS greift zunehmende Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe für seelische Gesundheit auf

Seelische Erkrankungen gelten heute als Volkskrankheiten. Der Bundesgesundheitsurvey des Robert Koch-Instituts (RKI) aus dem Jahr 2010 dokumentiert, dass fast die Hälfte aller Menschen in Deutschland im Laufe ihres Lebens einmal eine psychische Erkrankung erleidet. Am häufigsten pro Jahr gesehen treten Angststörungen (12,6 %), depressive Störungen (8,8 %) und Alkoholabhängigkeit (6,3 %) auf.

Psychische Erkrankungen unterliegen jedoch auch gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Mit diesen geht ein verändertes Hilfesuchverhalten und ein erhöhter Behandlungswunsch einher. Epidemiologisch ist die Krankheitshäufigkeit nicht anders. Vielmehr suchen mehr Menschen wegen psychischer Probleme Hilfe und wünschen eine Behandlung. Als Gründe zu nennen sind eine erhöhte gesellschaftliche Aufmerksamkeit für psychische Probleme, verbesserte Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten, eine Verschiebung innerhalb des Krankheitspektrums von körperlichen zu psychischen Erkrankungen ebenso wie das Gefühl, in unserer Leistungsgesellschaft stets „funktionieren zu müssen“, so die Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) Frau Dr. med. Iris Hauth.

Dem veränderten Hilfesuchverhalten steht jedoch nur ein beschränktes Hilfeangebot gegenüber. Auf der Seite der Betroffenen ist daher vieles nicht wirklich gut: ein komplexes und kaum zu durchschauendes Hilfen-“System“, ein schwieriger und häufig mit langen Wartezeiten verbundener Zugang zu professionellen stationären und ambulanten Hilfen durch Ärzt/innen und Psychotherapeut/innen, Unterversorgung mit niedergelassenen Psychotherapeut/innen insbesondere in ländlichen Regionen etc.

Als niedrigschwellige Anlaufstellen erleben die rund 300 örtlichen Selbsthilfekontaktstellen im Bundesgebiet seit Jahren einen steten Zulauf von Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen, die sich auf deren Gesundheit allgemein und ihre Lebensfähigkeit negativ auswirken. Die NAKOS hat diese Tendenz aufgegriffen und führt aktuell ein Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ durch. Mit dem Projekt soll die Aufmerksamkeit auf die Hilfeform Selbsthilfe in der Bevölkerung ebenso wie bei der professionellen Versorgung erhöht werden.

Im Projektkontext wurde eine Bestandsaufnahme zu den Angeboten der Selbsthilfe durchgeführt. Mehr als die Hälfte der Selbsthilfekontaktstellen gab an, Informationsabende, Vorträge und Workshops zum Thema

„Seelische Gesundheit“ anzubieten. Rund 80 Prozent unterhalten Kooperationen mit Kliniken, psychologischen oder psychiatrischen Diensten oder Therapeuten. Ein Drittel der Kontaktstellen ist Mitglied in lokalen Bündnissen gegen Depressionen. Fehlende Therapieplätze, insbesondere in ländlichen Gebieten, führen zu vermehrten Anfragen von Menschen, bei denen die „Gruppenfähigkeit“ häufig nicht gegeben ist. Die zeitintensive Beratung von Menschen, die aus ihrem seelischen Gleichgewicht geraten sind und die längere Anfangsbegleitung von Selbsthilfegruppen werden daher als zentrale Herausforderungen für die Selbsthilfeberater/innen genannt.

Ebenso halten die einschlägigen themenspezifischen Selbsthilfevereinigungen umfangreiches Informationsmaterial sowie Beratungsangebote aus der Betroffenenperspektive bereit. Zu nennen sind hier u.a. DASH – Deutsche Angst-Selbsthilfe, Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (VSSP), e.V., Deutsche DepressionsLiga e.V., Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Schatten & Licht e.V. – Krise rund um die Geburt, Familien-Selbsthilfe Psychiatrie – BApK e.V., Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern.

In dem NAKOS-Projekt ist geplant, Informationsmaterialien und Arbeitshilfen zu veröffentlichen, um Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen über die Möglichkeiten

und Chancen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu informieren, sie gezielt zu vermitteln und den Gruppenprozess zu begleiten. Ebenso sollen Betroffene und Fachkräfte aus der professionellen Versorgung auf die Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe hingewiesen und über die bundesweiten Strukturen und Anlaufstellen aufgeklärt werden. Damit soll die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Hilfeform stärker ins Bewusstsein gelangen und Zugangswege eröffnet werden. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zur Vorbeugung von Krankheitsmanifestationen beitragen. Mitarbeitende der professionellen Versorgung sollen vermehrt an Selbsthilfekontaktstellen oder einschlägige Selbsthilfeorganisationen verweisen.

Die NAKOS möchte im Projektzusammenhang gerne Synergien nutzen. Ich freue mich daher über Anregungen und Vorschläge von Akteuren der Selbsthilfe ebenso wie aus dem Feld der Versorgung. |

NAKOS INFO Red.

Kontakt:

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser
(NAKOS), Projektleitung

Projekt: „Gemeinschaftliche
Selbsthilfe und seelische Gesundheit“
E-Mail: jutta.hundertmark@nakos.de



„Endlich bin ich nicht mehr alleine mit dem Thema“

NAKOS bringt Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen zusammen

„Ich möchte Ihnen heute eine positive Rückmeldung geben, da Sie mir die Möglichkeit gegeben haben, das Thema Hirsutismus in der Rubrik „Betroffenensuche des Quartals“ zu veröffentlichen. Ich habe mittlerweile mit drei Frauen Kontakt, die sich daraufhin bei mir gemeldet haben. Endlich bin ich nicht mehr allein mit dem Thema. Herzlichen Dank für die Unterstützung.“

So das positive Feedback zu einem besonderen Verknüpfungsangebot der NAKOS: die BETROFFENENSUCHE DES QUARTALS, in der ausgewählte Kontaktsuchen aus den BLAUEN ADRESSEN veröffentlicht werden. Dabei stellen Betroffene mit einer seltenen Erkrankung oder einer seltenen Problemstellung ihr Anliegen in einem eigenen Artikel vor und beschreiben ihre Erfahrungen. Die Betroffenensuche des Quartals wird auf der Homepage der NAKOS veröffentlicht. Regelmäßig wird in dem elektronischen NAKOS-Newsletter darauf hingewiesen. Ziel ist es, Menschen mit seltenen Erkrankungen und Problemen dabei zu unterstützen, ein Austauschnetz, eine überregionale Selbsthilfegruppe oder ein Forum im Internet aufzubauen. Zu diesem Zweck bieten wir verschiedene weitere Möglichkeiten, bundesweit

SELTEN!
Betroffene
suchen
Betroffene

nach Gleichbetroffenen zu suchen, zum Beispiel die „Gemeinsame Themenliste“.

Die „Gemeinsame Themenliste“ wird gespeist von Kontaktsuchen zu seltenen Erkrankungen und Problemen aus unseren BLAUEN ADRESSEN sowie unserer Kooperationspartner der KOSKON in Nordrhein-Westfalen und der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern. Sie enthält fast 1.000 Stichworte zu Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen. Zudem sind dort auch diejenigen seltenen Erkrankungen aufgelistet, zu denen bundesweite Selbsthilfevereinigungen arbeiten.

Nach Auslaufen der Projektförderung hat die NAKOS ihr Verknüpfungsangebot „Betroffene suchen Betroffene“ in ihre Regelaufgaben übernommen, die aus pauschalen Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene finanziert werden. |

NAKOS INFO Red.

Kontakt und Informationen:
Gabriele Krawielitzki (NAKOS)
E-Mail: gabriele.krawielitzki@nakos.de

GRÜNE ADRESSEN

Informationen zu knapp 280 Selbsthilfevereinigungen und mehr als 1.000 Themen

Die NAKOS-Datenbank GRÜNE ADRESSEN – Gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland bietet interessierten Bürgerinnen und Bürgern eine Orientierung im Feld der Selbsthilfe in Deutschland und zwar für die auf Bundesebene bearbeiteten gesundheitlichen, psychosozialen und sozialen Problemstellungen und Anliegen. Mit durchschnittlich rund 3.700 monatlichen Aufrufen zählen die GRÜNEN ADRESSEN zu den Top 10-Seiten des Wissensportals www.nakos.de.

Am Stichtag 13. Mai 2016 enthielt die Datenbank Kontaktdaten und Informationen zu 276 bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen, 46 Selbsthilfe-Internetforen und 58 Institutionen mit Selbsthilfebezug (davon 35, die eine Arbeitsplattform für Selbsthilfegruppen bieten). Die strukturierten Kontaktdaten und Informationen ermöglichen die gezielte Suche und Kontaktaufnahme. Zu jeder Adresse sind auch Informationen zu den Informations- und Beratungsangeboten und zu den wichtigsten eigenen Publikationen abrufbar.

180 der 276 Selbsthilfevereinigungen arbeiten zu mindestens einer seltenen Erkrankung. Auch 26 der 46 gelisteten Selbsthilfe-Internetforen und 19 der 58 Institutionen mit Selbsthilfebezug zählen seltene Erkrankungen zu ihrem Themenschwerpunkt. Zur Verbesserung ihres Vermittlungsangebotes hat die NAKOS in den

vergangenen Monaten zudem Hinweise auf regionale Strukturen oder Ansprechpersonen bei den bundesweit tätigen Selbsthilfevereinigungen aus den GRÜNEN ADRESSEN recherchiert und entsprechende Links auf diese Kontaktmöglichkeiten bei dem jeweiligen Datenbankeintrag als „Regionale, örtliche Angebote“ hinzugefügt.

Insgesamt hat die NAKOS zurzeit in ihrer Selbsthilfedatenbank 1.261 unterschiedliche Themen identifiziert und klassifiziert. Diese verdeutlichen die unterschiedlichen inhaltlichen Bezugfelder der gemeinschaftlichen Selbsthilfe. So sind etwa drei Viertel der Themen dem Sektor Gesundheit (964 = 76,4 Prozent) und etwa ein Viertel (297 = 23,6 Prozent) den Sektoren Psycho-Soziales und Soziales zugeordnet. In die Klassifikation einbezogen sind neben den Themen aus den GRÜNEN ADRESSEN auch die Themen von Menschen mit seltenen medizinischen oder psychosozialen Problemen (BLAUE ADRESSEN) sowie die Themen, die von externen Partner/innen der NAKOS in die Gemeinsame Themenliste zu seltenen Erkrankungen eingetragen werden. |

NAKOS INFO Red.

Die Datenbank GRÜNE ADRESSEN
finden Sie unter:
www.nakos.de/adressen/gruen

NEUE PUBLIKATIONEN

Selbsthilfe online

Das NAKOS-Faltblatt „Selbsthilfe Online“ enthält wichtige Hinweise für alle Selbsthilfengewährten, die die Möglichkeiten des Internets für ihre Aktivitäten nutzen. Sei es, dass sie Internetseiten von anderen besuchen oder eigene Informations- oder Austauschangebote zur Verfügung stellen. Kurz und prägnant werden Tipps etwa zum Umgang mit Passwörtern oder Suchmaschinen, zur Verwendung von E-Mails oder zur Vermeidung von Tracking gegeben. Anbieter von Internetseiten oder Internetforen finden in dem Faltblatt zudem Hinweise für eine sichere Technik, sowie Informationen zur Nutzung von Social Plugins oder anderen kostenlosen Anwendungen und zur Umsetzung des Gebots der Datensparsamkeit. |



Unterstützen Sie uns bei diesem wichtigen Thema! Geben Sie die Werbekarte an Interessierte weiter. Sie kann auch in größeren Mengen bei der NAKOS bestellt werden. |

Internetangebot: www.selbsthilfebestimmt-selbst.de

Bestehend unbestechlich

Wie können Selbsthilfegruppen bei der Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen ihre Ziele und Interessen wahren? Mit einer Werbekarte und dem Slogan „Bestehend unbestechlich“ macht die NAKOS auf ihre Internetseite www.selbsthilfe-bestimmt-selbst.de aufmerksam. Dort finden Sie Hinweise, um Beeinflussung zu erkennen, Interessenkonflikte zu vermeiden und Ihre Unabhängigkeit zu bewahren – damit Selbsthilfegruppen bestehend unbestechlich bleiben.



Gemeinsam aktiv: Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen

Unsere neue Arbeitshilfe für Selbsthilfegruppen ist erschienen. Die 160-Seiten umfassende Publikation greift zahlreiche Fragen auf, die von interessierten Einzelpersonen und Selbsthilfegruppen immer wieder an die NAKOS gestellt werden. Es sind Fragen zur Rechtsform, zur Haftung, zu Urheber- und Verbreitungsrechten, zum Schutz persönlicher Daten und zu Fördermöglichkeiten. Auch geht es um die Organisation der Gruppenarbeit, die Aufnahme neuer Mitglieder, die Ansprache bestimmter Adressatengruppen, die Übernahme von Verantwortlichkeiten und den „Selbsthilfekonsum“. Die Arbeitshilfe gibt damit einen Überblick über Themen, die für die Gruppenarbeit und deren Rahmenbedingungen relevant sein können. Die Hinweise sollen der Orientierung dienen und Hilfestellung zur Klärung organisatorischer Fragen und zur Gestaltung von Gruppenaktivitäten geben. |



Alle Publikationen können bestellt werden unter: www.nakos.de/service

selbsthilfegruppenjahrbuch 2016
Gebündeltes Erfahrungswissen

Die Selbsthilfe im Suchtbereich und die Selbsthilfe von Angehörigen bilden Schwerpunkte des Jahrbuch 2016 der DAG SHG. Der 163-seitige Band enthält 22 Beiträge, an denen insgesamt 29 Autor/innen mitgewirkt haben. Präsentiert werden vielfältige Erfahrungen und Berichte aus der Arbeit von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen. Beiträge über Kooperationen, Projekte und wissenschaftliche Studien öffnen den Blick auf aktuelle Anliegen und Herausforderungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und ihrer Unterstützung. Das Selbsthilfegruppenjahrbuch wird kostenlos abgegeben. Wir bitten jedoch um die Erstattung der Versandkosten. Wir freuen uns zudem über Spenden zur Unterstützung der Arbeit der DAG SHG. |

Bestellung und Download unter: www.dag-shg.de/service/jahrbuecher/2016

Portal Junge Selbsthilfe
Gruppen stellen sich mit einer „Kurzinformatio“ vor

Die jungen Flow-Sprechgruppen der Stotterer-Selbsthilfe laden zum reinschnuppern und mitschwimmen ein. Die „Soulsisters“ bieten in Lübeck einen geschützten Raum, in dem Frauen mit postpartaler Depression „einfach sie selbst sein dürfen“. Und die Mitglieder des Vereins „Jung und Krebs“ geben alles – „außer auf“. |



Auf dem Portal für junge Selbsthilfe unter www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de sind mittlerweile mehr als 750 junge Gruppen, Arbeitskreise und Initiativen mit ihren jeweiligen Kontaktmöglichkeiten gelistet. Alle richten sich speziell an jüngere Betroffene, die Themen sind jedoch sehr unterschiedlich und reichen von Depressionen über Multiple Sklerose bis zur Verschiebestörung. Das Verzeichnis ist nach Themen und/oder Ort durchsuchbar. Mit Unterstützung zahlreicher Selbsthilfekontaktstellen und -vereinigungen wird es regelmäßig aktualisiert und erweitert.

Seit Mitte 2016 haben die Gruppen und Initiativen die Möglichkeit, nicht nur Ihre Kontaktdaten zu hinterlegen, sondern auch mit einer „Kurzinformatio“ auf ihre Angebote, Ziele und Strategien aufmerksam zu machen. Rund 150 Gruppen sind bereits mit diesem Zusatz versehen. Sie werden zudem nach und nach als „Gruppe des Monats“ auf der Startseite des Portals vorgestellt. Die letzten drei Gruppen des Monats waren die „Junge DGM“ – bundesweite Arbeitsgruppe der Deutschen Gesellschaft für Muskelkranke, die Initiative „Erwachsene Geschwister“ von Menschen mit Behinderungen und der Junge Selbsthilfetreff JUST in Bremen. Wir freuen uns über weitere Hinweise auf junge Gruppen. |

Kontakt:

Miriam Walther und Ruth Pons
E-Mail: jungeseite@nakos.de
Das Portal für junge Selbsthilfe:
www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Stärken erkennen und ausbauen

25 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen



1991 regte der Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich gegenüber dem Niedersächsischen Sozialministerium die Einrichtung einer landesweiten Koordinationsstelle für die Selbsthilfekontaktstellen an. Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen wurde in die Trägerschaft der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) übernommen und am 1. November 1991 wurde die erste Mitarbeiterin, Frau Roswitha Schulterobben, eingestellt. Frau Schulterobben prägte die ersten Jahre des Selbsthilfe-Büros und blieb auch nach der offiziellen Übergabe der Leitung 1998 im Selbsthilfe-Büro mit einer geringen Stundenzahl bis heute tätig. Für diese kontinuierliche Unterstützung danken wir herzlich. Seit 1998 leitet Dörte von Kittlitz das Büro mit großem Einsatz. Ihr zur Seite steht Sabine Jordan, die 1993 den Verwaltungsbereich übernahm.

Das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen unterstützt mit großem Engagement die Selbsthilfekontaktstellen sowie Initiativen, die Kontaktstellen gründen möchten. Es bietet Information und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -vereinigungen, fachliche Unterstützung, Sicherung und Weiterentwicklung der Qualität der Selbsthilfeunterstützung, vernetzt die Selbsthilfe mit dem Gesundheits- und Sozialbereich, führt eine intensive Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Selbsthilfe durch und

koordiniert Veranstaltungen und Projekte. Seit vielen Jahren ist das Büro Ansprechstelle im Auftrag der Krankenkassen, wenn es um die Förderung der Selbsthilfekontaktstellen und die Landesverbände der Selbsthilfe geht. Das Jubiläumsjahr war bisher gefüllt mit einer Vielzahl von Veranstaltungen, die in den jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen des Landes Niedersachsen durchgeführt wurden.

Herausragend war der landesweite Selbsthilfekongress „Stärken erkennen und ausbauen“ am 2. September 2016 in Oldenburg mit 210 Teilnehmer/innen. Der Kongress wurde von Ministerpräsident Stephan Weil und Oberbürgermeister Jürgen Krogmann eröffnet – dies zeugt von einer hohen Akzeptanz und herausragenden Wichtigkeit der Selbsthilfe in Niedersachsen. Ein buntes Programm an Workshops und Vorträgen machte diesen Kongress zu einem Highlight im Jubiläumsjahr.

Wir möchten allen Akteur/innen, insbesondere den Mitarbeiter/innen des Selbsthilfe-Büros Niedersachsen für dieses gelungene Jubiläumsjahr danken. Ein herzlicher Dank geht auch an alle ehemaligen Mitarbeiter/innen, Unterstützer/innen und Verantwortlichen sowie an alle, die diese Arbeit begleiten und möglich machen. Herzlichen Glückwunsch zu 25 Jahren erfolgreicher Arbeit im Selbsthilfe-Büro Niedersachsen. |

*Angelika Vahnenbruck
Mitglied des DAG SHG-Vorstands*

SCHWERPUNKT

Generationenwechsel in der Selbsthilfe

Im Feld der Selbsthilfegruppen, -kontaktstellen und -vereinigungen steht das Älterwerden (in) der Selbsthilfe nun schon seit Jahren auf der Tagesordnung. Eine Rolle spielen in diesem Zusammenhang nicht nur Probleme bei der Mitgliedergewinnung oder bei der Rekrutierung von Nachwuchs und Nachfolger/innen für Leitungsaufgaben. Es geht vielmehr auch um gestiegene Erwartungen an die gemeinschaftliche Selbsthilfe mit wachsenden Anforderungen. Die NAKOS beurteilt solche Phänomene nicht vor dem Hintergrund einer Überalterung oder Überforderung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe, sondern sieht darin die besondere Herausforderung für einen Prozess des Generationentransfers. Ein solcher Transfer von Erfahrungen, Wissen und Kompetenzen ist jedoch kein Selbstläufer. Vielmehr geht es um einen Brückenschlag zwischen den Generationen. Ziel und Aufgabe in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und bei der Selbsthilfeunterstützung ist es, die Erfahrungen und das Wissen von älteren Selbsthilfeengagierten den jüngeren und die Erwartungen, Vorstellungen und Perspektiven der jüngeren den älteren zu vermitteln. Für den Themenschwerpunkt dieses NAKOS INFO 115 hatten wir Bundesvereinigungen der Selbsthilfe, Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen sowie Aktive in Gruppen eingeladen, Beiträge einzubringen. Dabei war uns besonders wichtig, dass sowohl die „alten Hasen“ als auch die „jungen Küken“ zu Wort kommen. Eingegangen sind 14 Wortmeldungen, die wir im Anschluss an den Bericht zur Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) präsentieren. Denn auch diese beschäftigte sich in Vorträgen und Workshops intensiv mit Fragen des Generationenwechsels. Die Beiträge benennen zahlreiche Probleme, wecken aber auch den Mut zu Veränderungen. Ganz herzlich möchten wir allen Autorinnen und Autoren danken. |

Ruth Pons



Von gestern nach morgen, von hier nach dort

Selbsthilfeunterstützung im demografischen Wandel

Blaue Seen und grüne Parks, imposante Prachtbauten und schräge Fachwerkhäuser, verträumte Hinterhöfe, romantische Gärten – und ein goldverziertes Schloss: Zum zweiten Mal nach 2003 war die Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemein-

schaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) in Schwerin zu Gast.

Die Tagung rund um das Thema „Demografischer Wandel“ wurde in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Selbsthilfekontaktstellen Mecklenburg-Vorpommern

e.V. durchgeführt, die in diesem Jahr auf ihr 25-jähriges Bestehen zurückblicken kann. LAG-Vorstandsvorsitzende Sabine Klemm von der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen Schwerin warf in ihrer Begrüßung einen Blick auf die Situation der Selbsthilfe in dem von anhaltender Abwanderung, hoher Arbeitslosigkeit und bröckelnder Infrastruktur geprägten Bundesland. Um den anstehenden Herausforderungen begegnen zu können, brauche es vor allem mehr Personal in den Kontaktstellen, betonte sie und verwies dabei auch auf die Region Vorpommern-Greifswald, in der es überhaupt keine Unterstützungseinrichtung gibt.

Mehr als lockeres Geplauder über Alltagsprobleme

Die Jahrestagung wurde vom Bundesministerium für Familien, Jugend, Frauen und Senioren finanziell gefördert. In einem schriftlichen Grußwort würdigte Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig (SPD) die Arbeit der rund 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland: „Die Selbsthilfekontaktstellen bringen Menschen zusammen, die sich selbst und gegenseitig helfen können.“ Mit ihrem Angebot an Räumen, Infrastruktur und Beratung leisteten die Einrichtungen „wertvolle Arbeit“ für eine gelingende Selbsthilfe in den Gemeinden. Schwesig hob zudem die Bedeutung von Selbsthilfegruppen als „bürgerchaftliches Engagement von Betroffenen“ hervor. Sie seien „mehr als

lockeres Geplauder über Alltagsprobleme“ und eine unerlässliche Ergänzung professioneller Hilfe. Selbsthilfe stärke nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Familien und die gesamte Gesellschaft. „Die Angebote der Selbsthilfe machen unser Sozialsystem besser und wirkungsvoller.“ Als Fachverband der Selbsthilfeunterstützung nahm die DAG SHG die Konferenz zum Anlass, in einem Pressegespräch einen flächendeckenden Auf- und Ausbau der hauptamtlichen Selbsthilfeunterstützungsstrukturen in Deutschland zu fordern. Noch immer gebe es erhebliche Lücken im Netz der professionellen Unterstützer, sagte Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS). „Wir brauchen einheitliche Standards und eine kontinuierliche, weniger an Einzelprojekte geknüpfte Förderung“, betonte sie.

In Deutschland sei eine „Engagementgrenze“ erreicht, erklärte der Co-Direktor des Maecenata Instituts in Berlin, Dr. Eckhard Priller, in seinem Eröffnungsvortrag. Studien zufolge steige sowohl die Zahl der zivilgesellschaftlichen Organisationen als auch die Engagementbeteiligung in der Gesellschaft insgesamt kaum mehr weiter an. Freiwilliges Engagement verschiebe sich zudem weg von langfristigen Bindungen in Vereinen hin zu eher zeitlich begrenztem Einsatz in Initiativen mit informelleren Strukturen. Viele Organisationen beklagten eine schwindende und zu alte Mitgliedschaft, einen zunehmenden Mangel an Ehrenamtlichen für Leitungsaufgaben sowie eine



Fotos: Wlad Jank

steigende Ökonomisierung, einhergehend mit finanziellen Schwierigkeiten. Der Wettbewerb um öffentliche Mittel, Klienten, Fachkräfte und ehrenamtliche Mitarbeiter verstärkte sich immer mehr.

Diesen Entwicklungen stehe jedoch zugleich ein zunehmender gesellschaftlicher Bedarf an Leistungen von zivilgesellschaftlichen Organisationen gegenüber, so Priller. Auch die Selbsthilfe müsse sich auf wachsenden Zuspruch einstellen. Mit 3,5 Millionen Aktiven – das sind mehr als zehn Prozent aller Engagierten in Deutschland – könne sie sehr „selbstbewusst“ auftreten. Um zukunftsfähig zu bleiben sei es für die Selbsthilfe wie für den gesamten dritten Sektor allerdings notwendig, verstärkt auf Kooperationen zu setzen – auch über Themen und Schwerpunkte hinaus. „Die Selbsthilfe darf nicht nur ihren Eigenwert betonen, sondern muss auch in andere zivilgesellschaftliche Organisationen hineingehen und mit diesen zusammenarbeiten.“

Küken treffen alte Hasen

Im Anschluss an den Eröffnungsvortrag lüftete Theresa Keidel (SeKo

Bayern) das Geheimnis, warum die Tagungsteilnehmer/innen je nach Dauer ihrer Selbsthilfeunterstützungstätigkeit in „alte Hasen“ (mehr als 15 Jahre), „reife Hennen“ (zehn bis 15 Jahre) „Kaninchen“ (3 bis 10 Jahre) oder „junge Küken“ (bis 2 Jahre) eingeteilt worden waren: Auf diese Weise sollten erfahrene mit weniger erfahrenen Kolleg/innen ins Gespräch kommen. Eine Stunde lang gab es „Erfahrungsaustausch in Bewegung“: Hennen, Hasen, Kaninchen und Küken diskutierten miteinander in Kleingruppen über unterschiedliche Fragen der Selbsthilfeunterstützungsarbeit.

In vier Arbeitsgruppen wurden am zweiten Tag Hintergründe und vielfältige Auswirkungen des demografischen Wandels beleuchtet sowie Anforderungen und Handlungsdimensionen aus der Selbsthilfeunterstützungspraxis vorgestellt und diskutiert. Stichworte dabei waren: die wachsende Gruppe älterer und alter Menschen, ein steigender Betreuungs- und Pflegebedarf, das Schwinden von Entfaltungsmöglichkeiten in ländlichen Räumen durch ausgedünnte Infrastrukturen und Abwanderung, das gleichzeitige Wachsen

vieler Städte und Ballungsgebiete, die Zuwanderung aus anderen Kulturen und der zunehmende Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland. In den Diskussionen wurde deutlich, dass es vielfältiger neuer Modelle bedarf, damit die gemeinschaftliche Selbsthilfe ihr Potenzial als integraler Bestandteil zivilgesellschaftlichen Handelns weiter entfalten kann.

Auch die Methodenwerkstatt befasste sich mit Veränderungen und Wechsel in Selbsthilfegruppen. Wie können diese kreativ, lebendig und professionell begleitet werden? Wie kann es gelingen, dass Veränderungen das Gemeinschaftsgefühl anregen und die Entwicklung der Gruppen fördern? – so lauteten die Fragen, mit denen sich die Teilnehmenden auseinandersetzten.

Die Gruppe weiß mehr als das Individuum – mit „Social Dreaming“ startete der letzte Tagungstag. Alle Teilnehmenden waren aufgerufen, ihre Träume zu erzählen und zu diesen Träumen auch Erlebnisse, Geschichten und Metaphern zu äußern. Ziel dieser Aktionsforschungsmethode ist es, das gemeinsame kulturelle oder soziale Bewusstsein einer Gruppe zu entdecken.

„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ (Rumi)
Zum Abschluss wurde in einer Plenardiskussion der Blick auf das tagespolitische Thema schlechthin gerichtet: auf Zuwanderung und Flüchtlinge. Auf

dem Podium saßen Tanja Pantazis, (Projekt „Selbsthilfe und Integration in Niedersachsen“), Dr. Rosemarie Wilcken (Kuratorium Stiftung für Ehrenamt und bürgerschaftliches Engagement in Mecklenburg-Vorpommern), Klaus Grothe-Bortlik (Selbsthilfezentrum München), Silke Gajek (Sozialpolitische Sprecherin der Grünen-Fraktion im Landtag Mecklenburg-Vorpommern), Wolfgang Thiel (NAKOS) sowie Azra Tatarevic (Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd) und der syrische Flüchtling Basha Henedy. Der 52-jährige Architekt beschrieb seinen Fluchtweg und seine Erfahrungen mit der Willkommenskultur in Schwerin und appellierte an die Zuhörer/innen, Flüchtlinge als eine Bereicherung und nicht als Bedrohung wahrzunehmen. In der anschließenden Debatte ging es um die Frage, wie die Integration der vielen Flüchtlinge gelingen kann. Wie wird aus Fremdheit Vertrautheit und aus Entmutigung Zuversicht? Die Zivilgesellschaft und das Bürgerschaftliche Engagement spielen dabei eine herausragende Rolle, betonte Rosemarie Wilcken. „Es braucht behutsames Entgegenkommen“, sagte Tanja Pantazis. „Wir müssen Brücken schaffen“, erklärte Wolfgang Thiel. Aber welchen Beitrag kann die Selbsthilfe dazu leisten? Auf diese Frage von Moderator Karl Deiritz (DAG SHG) fand vor allem Azra Tatarevic eine ermutigende Antwort. Sie war vor mehr als 20 Jahren vor dem Balkankrieg nach Deutschland geflohen und hatte später in Berlin eine Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen aufgebaut. Diese



Fotos: Wlad Jank

sei ihre Familie geworden, sagte sie. Die gemeinsame Sprache und das Bewusstsein, dass alle die gleichen traumatischen Erlebnisse verarbeiten mussten, hätten sie eng miteinander verbunden: „Wir haben zwei Jahre lang nur geweint und dann angefangen zu reden.“

Die Selbsthilfe müsse offen sein für die Bedürfnisse der Migrant/innen und für die kulturellen Unterschiede, betonte Klaus Grothe-Bortlik. Und sie müsse sich dabei vielleicht auch ein bisschen „weg vom Stuhlkreis, hin zur Kochgruppe entwickeln“, ergänzte Tanja Pantazis. Auch Wolfgang Thiel forderte: „Wir müssen unser eigenes Selbstverständnis überprüfen.“ Silke Gajek appellierte an die Selbsthilfeaktiven, sich mutig für ihre Interessen und eine bessere Infrastruktur einzusetzen. Sabine Klemm betonte die Notwendigkeit, Migrant/innen und Flüchtlinge in alle Überlegungen miteinzubeziehen und auch als Multiplikator/innen für die Idee der Selbsthilfe zu nutzen: „Wenn ich es schaffe, jemanden zu begeistern, dann kann er es auch weitertragen.“

Die Diskutierenden waren sich einig, dass die gemeinschaftliche Selbst-

hilfe zwar keine Lösungen für die derzeit akuten Probleme bei der Aufnahme von Flüchtlingen in Deutschland bietet, dafür aber umso mehr zum Gelingen einer langfristigen Integration beitragen kann. Für diese Zielgruppen wie auch für die unterschiedlichsten Gruppen der Migrantinnen und Migranten gelte es, Ansätze zu verstetigen oder auf den Weg zu bringen, die zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe motivieren und zur Selbstorganisation ermutigen. „Wir können eine andere Perspektive mit einbringen“, fasste es Wolfgang Thiel zusammen. „Selbsthilfegruppen können die Zuversicht geben, dass man selbst etwas verändern, gestalten und erreichen kann.“ |

Ruth Pons (NAKOS)

Die Online-Dokumentation der Tagung mit Vorträgen und Ergebnissen aus den Workshops steht zur Verfügung unter: www.dag-shg.de/veranstaltungen/jahrestagung-2016

Gudrun Baseler

Ein persönlicher Blick auf Ehrenamts-Dinosaurier, Staffelstäbe, Alltagshürden und Ideen für die Zukunft



Lange Zeit schien es in der Selbsthilfe – und da ist es vermutlich völlig egal über welchen Verein, welches Amt und welche Zielsetzung wir reden – eine Monopolstellung zu geben: Jemand, der ein Ehrenamt innehatte, hat dieses auch über Jahrzehnte ausgeführt und sollte er jemals darüber nachgedacht haben es abzugeben, dann hat er es irgendwann gar nicht mehr abgeben wollen und eisern daran festgehalten.

Zumindest war dies häufig mein Eindruck in den ersten Jahren meiner eigenen ehrenamtlichen Tätigkeit. Inzwischen schaue ich selbst auf 20 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit zurück und muss mich fast selbst als einen dieser Ehrenamts-Dinosaurier – zumindest in puncto der Dauer meiner Tätigkeit – bezeichnen. Mit einem Unterschied: Aus der eigenen Erfahrung halte ich nicht krampfhaft an den bestehenden Strukturen fest, sondern schaue vielmehr nach den Veränderungsmöglichkeiten.

Als ich mit 19 Jahren meine ehrenamtliche Tätigkeit bei der Deutschen Rheuma-Liga im Landesverband Hamburg begann und dort die Selbsthilfegruppe der Jungen Rheumatiker wiederbelebte, wurde ich – auch wenn dies heute vermutlich keiner mehr richtig zugeben wollen würde – an vielen Stellen milde belächelt und an vielen Stellen sogar ganz klar in meine

Schranken gewiesen, weil ein Teil meiner Ideen zu ungewöhnlich klang. Und wir reden hier jetzt gar nicht davon, dass ich versuchte, alte Strukturen in der Verbandsarbeit einzureißen, sondern lediglich das Angebot für die Betroffenen zu verjüngen. Meine Hartnäckigkeit gab mir letztlich recht, denn es gelang mir auf diese Weise, viele neue junge Leute für den Landesverband und unsere Tätigkeit zu begeistern. Als ich zehn Jahre später meine ehrenamtliche Tätigkeit im Landesverband aus beruflichen und privaten Gründen abgab, wurde plötzlich klar, was ich geschaffen hatte und es entstand eine große Lücke. Ich sah diese Lücke bereits Jahre vorher kommen und hatte mich da bereits erstmals mit dem Thema des Wechsels, befasst. Mir war wichtig gewesen, dass ich eben nicht zu einem dieser Ehrenamts-Dinosaurier werde, die auf ihrem Amt hocken und davon nicht loslassen. Im Gegenteil – eines meiner Schlüsselerlebnisse war, als in einem Vortrag mal jemand sinngemäß sagte, dass man auch zur Seite treten können muss, damit andere vortreten können. Dies war von da an mein Ziel. Der Wechsel in Hamburg gelang mir damals leider nicht. Trotz Vorbereitung über Jahre fand sich keine Nachfolge und niemand wollte so richtig vortreten. Woran das im Einzelnen lag,

kann ich nur vermuten. Aber ein paar Punkte sind mir über die Jahre immer deutlicher geworden:

In unserem immer schneller und voller werdenden Alltag ist es extrem schwer, immer noch mehr Aufgaben anzunehmen. Somit überlegt sich jeder sehr gut, ob ein Ehrenamt wirklich noch in den Alltag zu integrieren ist. Und häufig genug ist es mit der Entscheidung, sich ehrenamtlich in einem bestimmten Bereich zu engagieren, nicht getan. Frei nach dem Motto: „Gib uns den kleinen Finger, wir nehmen die ganze Hand“ sind es dann genau diejenigen, die sich für ein solches Amt entscheiden, die dann auch gleich noch zwei und drei weitere Ämter bekommen. Im ersten Moment ist dies natürlich auch ein Stück weit ein Lob, eine Bestätigung. Aber auf lange Sicht kann daraus schnell Überforderung werden und die Freude zu Beginn, der eigene Ideenreichtum und Elan gehen verloren.

Meiner Ansicht nach ist an dieser Stelle Vorsicht geboten. Die einzelnen Ämter sollten in ihrem Ausmaß lieber kleiner gehalten werden anstatt sie überdimensional und irgendwann nicht mehr mit dem Alltag vereinbar werden zu lassen.

Projektbezogene ehrenamtliche Aufgaben, die nicht nur vom Arbeitsaufwand, sondern auch vom Zeitausmaß besser abzuschätzen sind, können Überforderung vorbeugen.

Teams, die sich um bestimmte Dinge gemeinsam kümmern, wären sinnvoll und die Möglichkeit, sich ein Amt mit einer weiteren Person zu teilen, würde meiner Ansicht nach zeitgemäßer sein.

Nach meiner ehrenamtlichen Tätigkeit auf Landesebene wechselte ich irgendwann auf die Bundesebene und wurde dort über die Jahre zur Bundesjugendsprecherin der Deutschen Rheuma-Liga. Vor zwei Jahren stand ich nun erneut an der Stelle, zur Seite zu treten, damit jemand Neues nach vorne treten kann. Dieses Mal auch wirklich im Sinne eines Generationenwechsels, denn vom Alter her gehörte ich längst nicht mehr zu den „Jungen Rheumatikern“. Ich wollte also den Staffelstab übergeben. Dieses Mal gelang die Staffelstabübergabe, ich konnte mein Amt als Bundesjugendsprecherin an eine sehr engagierte, mutige junge Frau abgeben. Dafür, dass die Übergabe dieses Mal nahtlos gelang, war sicherlich entscheidend, dass wir beide zuvor bereits in diesem Ehrenamt zusammengearbeitet hatten und sie Stück für Stück sehen konnte, was alles zu diesem Amt gehört. Aber auch hier ist dringend geboten, dieses Amt nicht überdimensional wachsen zu lassen, dass nicht aus ihrem Elan irgendwann Überforderung wird.

Das Amt der Bundesjugendsprecherin habe ich nun seit Jahren abgegeben, bin aber – ganz Dinosaurier – noch immer ehrenamtlich in der Rheuma-Liga tätig. |

Mit der früheren Bundesjugendsprecherin Gudrun Baseler wurde 2012 erstmals eine Vertreterin der jüngeren Generation in den Vorstand der Deutschen Rheuma-Liga gewählt. Der „feste“ Platz für ein junges Vorstandsmitglied war in Pionierarbeit

von der Präsidentin, Frau Prof. Erika Gromnica-Ihle geschaffen worden, um den Generationenwechsel auch auf der obersten Instanz der Verbandsarbeit voranzutreiben, eine Verjüngung der Strukturen zu erzielen und damit viele neue Ideen für die Zukunft zu schaffen.

Kontakt:
Deutsche Rheuma-Liga
Bundesverband e.V.
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn
Telefon: 02 28 | 76 60 60
E-Mail: bv@rheuma-liga.de
Internet: www.rheuma-liga.de

Dr. Dieter Reithmeier und Christian Zottl
Nachwuchsprobleme in der Selbsthilfebewegung?

Eine gemeinsame Betrachtung aus der Sicht von „Alt“ und „Jung“

Die Ausgangslage

Was wir heute als Selbsthilfe verstehen, ist vor über 35 Jahren als Teil einer Bürgerrechtsbewegung entstanden, in der sich nicht nur Individuen um ihre persönlichen Probleme kümmerten, sondern gemeinsam auch gesellschaftliche Veränderungen umsetzen wollten. Die Selbsthilfebewegung stellte das hierarchisch-autoritäre, professionelle System infrage und drückte ihr Misstrauen aus gegenüber dem damit verbundenen Herrschaftswissen, das Betroffene als naiv und inkompetent abqualifizierte. Ein großer Erfolg der Selbsthilfebewegung war und ist es, maßgeblich dazu beizutragen, diese professionelle und politische Arroganz zu überwinden. Betrachtet man die aktuellen politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen, so muss man sich fragen, ob demokratische Grundwerte heute wieder in Gefahr sind? Allein deshalb braucht es

unseres Erachtens weiterhin eine kritische und auch politisch motivierte Selbsthilfebewegung. Keimzelle des Engagements bleibt dabei die eigene Betroffenheit, das eigene Leid, aber auch die Erfahrung von Gleichheit und Solidarität, gegenseitigem Verständnis und Unterstützung sowie dem gemeinschaftlichen Einsatz für die eigenen und gemeinsamen Interessen. Selbsthilfe ist und bleibt ein sozialer Innovationsmotor. Selbsthilfe ist außerdem ein Inklusionsmotor innerhalb der Gesellschaft. Selbsthilfe ist darüber hinaus ein Gegenpol zur zunehmenden Digitalisierung menschlichen Daseins und menschlicher Beziehungen. Unser Fazit: Zukunft braucht Selbsthilfe – Selbsthilfe braucht Zukunft!

Das Problem des Generationenwechsels
Wir wollen die Anfänge nicht verklären: Schon immer gab es wohl ein paar Engagiertere und eine Mehrzahl



von Nutznießern. Trotzdem beobachten wir in unseren eigenen Selbsthilfegruppen, dass die Eigeninitiative nachgelassen und die Bereitschaft, sich zu engagieren, sich seit den achtziger und neunziger Jahren stark verändert hat. Von „Konsumhaltung“ ist allorts die Rede. Gleichzeitig vom „Hamsterrad“ und der „Entschleunigung“. Wer kennt das nicht, zusätzliche Termine im tendenziell überfüllten Terminkalender sind uns ein Dorn im Auge. Überall ist zu hören, der Ausstieg aus dem Hamsterrad gelänge nur über die Reduktion. Langfristige Verpflichtungen einzugehen, in Zeiten, in denen man sich lieber alle Optionen offen hält, passt für viele nicht mehr. So lassen sich tradierte Positionen und Funktionen nicht so leicht auf die nachfolgenden Generationen übertragen. Die „Neuen“ wollen diese nicht übernehmen, die „Alten“ diese häufig aber auch nicht abgeben. Da gibt es die Altverdienten, die ihre Erfahrung nicht an andere weitergeben wollen und sozusagen selbst mit Herrschaftswissen die Nachwachsen ausgrenzen. Die Idealisten, denen nicht gelingt, auch neue, andere Sichtweisen anzuerkennen und so das Feuer der Begeisterung der Nachkommen auslöschen. Die Machtverliebten, die ihren Einfluss nicht reduzieren wollen. Die Selbstverliebten, die sich vor weniger Anerkennung fürchten. Die Gründerväter und -mütter, die ihr Lebenswerk nicht aus der Hand geben können.

Was also tun, wenn der Nachwuchs fehlt?

Um es vorweg zu nehmen: Es gibt viel zu tun! Und es würde den Rahmen des Beitrags sprengen. Fest steht für uns: Als erstes ist absoluter Realismus angesagt:

- Ist der Vorstand noch in der Lage, kreativ zu führen oder ist er zu einem Verwaltungsgremium verkommen?
- Stimmen die Werte, Ziele, Konzepte und Strukturen der Selbsthilfeorganisation noch – ihre Themenstellung, ihre Zielgruppe und ihre Angebote – oder sind sie überholt?
- Kann sich Selbsthilfe in dieser Situation noch selbst helfen oder braucht es Unterstützung durch Experten von außen?

Letztere Frage könnte wie ein Tabubruch für Selbsthilfe erscheinen. Für die Angst-Hilfe e.V. gehören jedoch Supervision und Organisationsentwicklung mit Hilfe von Expert/innen ganz selbstverständlich dazu, wenn es darum geht, Zukunft für Selbsthilfe zu gestalten. Ebenso wie die selbstkritische und offene Analyse. Dabei darf nicht haltgemacht werden vor der Selbstreflexion des Vorstands, der kritischen Hinterfragung von vermeintlichen Wahrheiten, Gewohnheiten, Ideologien und der Einrichtung selbst. In letzter Konsequenz geht es immer um die betroffenen Menschen und nicht um die Profilierung der Idee oder einzelner Personen. Wenn die persönliche Befindlichkeit oder die

Ideologie über der sachlichen Thematik und den Bedürfnissen der betroffenen Menschen steht, ist es höchste Zeit, dass sich eine Organisation entweder von ihrem Vorsitzenden trennt oder ihre Arbeit sukzessive beendet. |

Dr. Dieter Reithmeier war einer der Mit-Initiatoren, als 1990 aufgrund des dammbruchartigen Erfolgs der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH) der Verein Angst-Hilfe München e.V. gegründet wurde. 2015 feierte der Verein sein 25-jähriges Jubiläum. Zu diesem Zeitpunkt hatte der Verein

gerade die Nachwirkungen eines schmerzhaften Generationenwechsels verkraftet, Christian Zottl war seit einem Jahr offiziell neuer Geschäftsführer und Dr. Dieter Reithmeier gab sein langjähriges Amt als Vereinsvorstand guten Gewissens an Jüngere ab.

Kontakt:
Angst-Hilfe München e.V.
Bayerstraße 77a
80335 München
Telefon: 089 | 51 55 53 15
E-Mail: info@angstselbsthilfe.de
Internet: www.angstselbsthilfe.de

Christine Kirchner

Der Generationenwechsel in Selbsthilfeverbänden aus organisationstheoretischer Sicht: ein Rütteln an den Grundfesten

Ziel des Generationenwechsels in Selbsthilfeverbänden ist nichts Geringeres als der Fortbestand von gewachsenen Organisationen. Dabei hat man es in aller Regel mit einem massiven Veränderungsprozess der gesamten Organisation zu tun. Selbsthilfeorganisationen unterscheiden sich bekanntermaßen von anderen, herkömmlichen Organisationen. Um Aussagen zum Thema aus organisationstheoretischer Sicht machen zu können, ist es notwendig, sich zunächst mit ihren Besonderheiten auseinanderzusetzen. Nur dann lassen sich die entscheidenden Hebel zur Unterstützung des Generationenwechsels finden. Nachfolgend sollen deshalb

Aufbau, Kern und Ressourcen, ihre Kultur sowie die typische Entwicklung von Selbsthilfeorganisationen betrachtet werden. Zu den genannten organisationalen Aspekten und ihren Eigenheiten sollen sogleich die jeweiligen Auswirkungen auf die Nachfolge mit möglichen Handlungsempfehlungen formuliert werden.

1. Aufbau: Eines und viele zugleich!

Durch die verschiedenen Ebenen mit teilweise eigenständigen Landes- und Regionalverbänden sowie lokalen Gruppen ist eine Selbsthilfeorganisation immer „Eines und viele zugleich“. Die einzelnen „Teile“ existieren nebeneinander und gleichzeitig

miteinander als Ganzes. Führung findet auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig statt. Alle ringen um eine eigene Identität, so dass viele Teilidentitäten zu einem gemeinsamen Ganzen verknüpft werden müssen. Dahinter stecken verschiedene Fragen: „Passen wir noch unter ein Dach?“ oder „Wie viel Professionalität ist (heute) nötig?“. Aber auch: „Wie viel Dienstleistung und Konsumhaltung vertragen sich mit dem Selbsthilfegedanken?“ Die Verantwortlichen stehen vor der großen Aufgabe, die verschiedenen Interessen der selbständig agierenden Einheiten sinnstiftend miteinander zu verbinden, gemeinsame Ziele zu finden und eine von allen geteilte Identität zu entwickeln. Denn jede einzelne Gruppierung bleibt auf lange Sicht nur so lange unter dem gemeinsamen Dach, wie sie einen Nutzen erkennt. Wenn Ämter neu zu besetzen sind, spätestens sobald die neuen Amtsinhaber die Bühne betreten, beginnt der Aushandlungsprozess um das Verbindende in der Regel erneut. Nachfolger in verantwortlichen Positionen müssen erst beweisen, dass sie in der Lage sind, die Beziehungen zwischen den internen Einheiten kooperativ oder auch komplementär zu gestalten. In Selbsthilfeorganisationen gibt es dafür üblicherweise keinerlei Weisungsbefugnis oder Durchgriffsrecht. An der Verbandsspitze sind deshalb Führungs- und Moderationsfähigkeiten gefragt, die nicht zu unterschätzen sind. Selten sind Nachfolger darauf vorbereitet. Nicht ohne Grund vermehren Selbsthilfeorganisationen

Abspaltungen einzelner Gruppierungen (seien es Gruppen oder Landesverbände oder andere Formen von Abspaltungen) häufig dann, wenn die Vereinsspitze neu besetzt wurde. Mitunter brechen sich beim Führungswechsel auch längst fällige Diskussionen Bahn, an denen Neue scheitern können, wenn es ihnen nicht gelingt, diese konstruktiv zu wenden. Eine gezielte Qualifizierung im Hinblick auf Konflikt- und Führungskompetenzen ist empfehlenswert für das Team an der Spitze. Gleichzeitig hat es sich bewährt, mit den internen Gruppierungen einen permanenten Diskurs über die Bedeutung gemeinsamer Entscheidungen und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit zu führen. Dann ist ein Hineinwachsen und eine Identifikation mit dem „großen Ganzen“ auch für Neue jedweder Ebene möglich.

2. Kern und Ressource: Die Betroffenheit bleibt Dreh- und Angelpunkt!

Der Kern einer Selbsthilfeorganisation ist bekanntermaßen die wechselseitige Hilfe der Betroffenen, die sich in der Begegnung vollzieht. Sie ist und bleibt Wurzel und identitätsstiftendes Merkmal, das alle Ebenen und Beteiligten verbindet. Erst so entstehen das kollektive Wissen und die einzigartige Kompetenz im Umgang mit der jeweiligen Erkrankung, über die nur Selbsthilfeinitiativen verfügen und die sie legitimieren, gesundheitspolitisch mitzureden. Erst durch die gemeinsame Betroffenheit entstehen Solidarität, Kraft, Sinn und die Motivation, sich einzusetzen. Diese besonderen

Ressourcen sind nicht grenzenlos vorhanden, für Selbsthilfeorganisationen aber unverzichtbar. Wer nicht achtsam damit haushaltet, kann in Schwierigkeiten geraten – als Einzelne/r genauso wie als Organisation. Auch Organisationen können ausbrennen. Permanente Überlastung wirkt wie eine Abwärtsspirale oder wie ein Geschwür, das sich nach und nach durch alle Ebenen frisst. Auswirkungen hat eine derartige Schiefelage besonders auf die ohnehin mühsame Nachfolgesicherung. Denn überarbeitete Ehrenamtliche machen potenziellen Nachfolgern wenig Lust, sich zu engagieren. Eine Selbsthilfeorganisation, deren Vertreter/innen regelmäßig überlastet sind, beraubt sich langfristig ihrer eigenen Grundlagen. Leider ist es gar nicht leicht, das „Schiff wieder umzusteuern“. Beratung ist hilfreich, vorausgesetzt sie versteht, dass ehrenamtliches Engagement auf der Grundlage persönlicher Betroffenheit eine besondere Kraft darstellt, jedoch nur unter (bestimmten) Umständen gedeiht und nicht einfach steuerbar ist. Wenn Selbsthilfeorganisationen durch die Generierung ihres kollektiven Wissensschatzes vor allem Wissensorganisationen sind, dann kommt dem Wissenserhalt gerade beim Generationenwechsel entscheidende Bedeutung zu. Um beim Ausscheiden tragender Köpfe nicht regelmäßig mit einem Abfluss an wertvollem Know-how zu rechnen, haben Selbsthilfeorganisationen längst ihr Erfahrungswissen zum Umgang mit der Erkrankung, aber auch zur Verbandsführung,

zu gruppenspezifischen Themen, zur Interessenvertretung etc. expliziert. Mittlerweile geht es darum, die überlieferten Ordnungen, Materialien und Routinen zu aktualisieren und neue, unverbrauchte Ansätze zuzulassen, um verbandliche Erneuerung zu ermöglichen. Das wird nicht gehen, ohne (wieder einmal) die Frage nach dem verbandlichen Selbstverständnis zu bearbeiten.

3. Kultur: Crash oder Dialog?

In Selbsthilfeorganisationen prallen zwei Welten aufeinander, die gegensätzlicher kaum sein könnten: Zum einen sind da die persönlichen Begegnungen, in denen es um wechselseitige Unterstützung, Solidarität, Nähe und die Unwägbarkeiten im Umgang mit einer Erkrankung geht. Zum anderen sind da die Anforderungen der verbandlichen Organisation, bei der die Rädchen möglichst ohne Reibungsverluste ineinandergreifen müssen. Begriffe wie Funktionalität, Effizienz und Management stehen im Vordergrund – weniger das menschliche Bedürfnis nach Verständnis. Wozu auch? „Hauptsache der Laden läuft!“ Die Gruppenebene gedeiht in einer eigenen Kultur – fern von den automatisierten Abläufen des verbandlichen Überbaus. Das große Ganze unterscheidet sich damit fundamental von seiner Basis, auf der es ruht. Das Spannungsfeld, in dem sich jede Selbsthilfeorganisation bewegt, liegt auf der Hand! Denn die Zwänge der Verbandsstruktur fragen wenig nach Befindlichkeiten und schon gar nicht

nach den Beeinträchtigungen durch die Erkrankung. Wenn Vorstände sich unversehens überlastet und überfordert fühlen, wenn Selbsthilfeorganisationen immer professioneller werden und mehr zum Dienstleister werden, dann hängt das auch mit der unerbittlichen Ausrichtung auf Funktionalität und Leistung zusammen, die Organisationen einfach eigen ist. Organisationen können sozusagen nicht anders. Ihrer Eigendynamik können sich die Beteiligten nur schwer entziehen. Und trotzdem muss der Spagat gelingen, neben den verbandlichen Anforderungen und den zunehmenden Erwartungen von außen dem innersten Kern gerecht zu werden, ihn zu schützen und loyal zu vertreten – nach innen und außen, auf Gruppen- wie auf verbandlicher Ebene.

Der Zeitpunkt und die Art und Weise des Ausscheidens sind in Selbsthilfeorganisationen selten vorgegeben, sondern von der Willkür oder Vorschau des Einzelnen abhängig. Nicht selten findet ein Generationenwechsel erst statt, wenn es alters- bzw. krankheitsbedingt nicht mehr anders geht. Durch den persönlichen Bezug fällt das Loslassen verständlicherweise schwer. Hilfreiche Strategien für den Abschied wurden bereits erarbeitet (vgl. Kirchner 2012). Sicherlich ist es nicht möglich und schon gar nicht zielführend, Nachfolgeprozesse zu automatisieren – das widerspräche der Vielfalt und der Selbstbestimmtheit dieser Organisationsform. Da aber Selbsthilfeorganisationen in ihrer herkömmlichen Form auf verlässliches

Engagement von Betroffenen angewiesen sind, sollten sie sämtliche Zugänge zur Aktivierung systematisch in Routinen übersetzen und so den Weg für ehrenamtliche Mitarbeit ebnen (Schnuppern bei der Vorstandssitzung, Workshop: Wie kann ehrenamtliche Mitarbeit aussehen? Vorhandene Checklisten nutzen etc.). Dass die erfolgreiche Nachfolgesicherung ein Prozess ist, der seine Zeit dauert und der von demjenigen, der sein Amt übergeben will, viele Kompetenzen verlangt – unabhängig von der verbandlichen Ebene – ist bekannt. Dennoch fühlt sich manch einer damit allein gelassen.

4. Entwicklung und Umfeld: Der Erfolg als Ursache der Krise oder umgekehrt?

Viele der heutigen bundesweit aufgestellten Selbsthilfeorganisationen haben als kleine Initiativen im Wohnzimmer begonnen. Mittlerweile sitzt man gemeinsam mit den großen „Playern“ des Gesundheitssystems am Tisch. Eine solch steile Entwicklung geht nicht spurlos an den Beteiligten vorbei. Sie ist Teil des kollektiven Erfahrungsschatzes der gesamten Organisation. Man verinnerlicht eine bestimmte Arbeitsweise, man rechnet mit einem gewissen Erfolg und Zuwachs. Gleichzeitig konnten die damaligen Pioniere als Laien bei „Null“ beginnen und sich über weite Strecken im Gleichschritt mit ihrem Verband entwickeln. Sie lernten im Tun. Wenn heute Nachfolger einsteigen, dann läuft „der Laden“ auf hohem Niveau. Die Erwartung ist, dass sie



das Geschaffene fortführen. Doch dazu braucht es nicht nur Kompetenzen, sondern auch den Mut zur Überprüfung eingefahrener Muster und „Drehzahlen“. Auch wenn sich Umfeld, Bedeutung, Größe und Organisationsstrukturen mit den Jahren wandeln, bleibt der Kern von Selbsthilfeorganisationen derselbe. Ihre besondere Kraft ergibt sich nach wie vor fern von leistungsbezogener Planung und Machbarkeit und ist nicht zu kaufen. Jede Selbsthilfeorganisation sollte klären, wie wichtig ihr dieser Zusammenhang und der innere Zusammenhalt sind.

Positiv im Hinblick auf den Generationenwechsel und die Zukunft von Selbsthilfeorganisationen sollte abschließend folgendes stimmen: Selbsthilfeorganisationen sind im Gegensatz zu Selbsthilfegruppen komplexer. Ihre Struktur ist mitunter so vielfältig, dass es schwer ist, diese in einem Organigramm abzubilden. Als bundesweit aufgestellte Organisationen sind sie weit vernetzt, haben teilweise unzählige kleine, oft inhaltlich unterschiedliche Wurzeln und personelle Verzweigungen bis hin zu

ungeahnten Querverbindungen. Derartige Organisationen gelten als weit robuster und überlebensfähiger als äußerst effizient und einheitlich strukturierte Gebilde. Wenn ein Ast wegbriecht, sind noch genügend andere da, die dann wieder mehr Raum zum Wachsen haben... Interessant bleibt die Frage, in welche Richtung die Äste künftig wachsen werden und welches die tragenden Wurzeln sein werden! |

Christine Kirchner berät und begleitet seit mehr als 10 Jahren bundesweit tätige Selbsthilfevereinigungen zu unterschiedlichen Themen der Organisationsentwicklung.

Kontakt:
Christine Kirchner
Organisationsentwicklung & Coaching
Ingeborg-Drewitz-Allee 31
79111 Freiburg
Telefon: 07 61 | 885 32 86
E-Mail: info@kirchner-organisationsentwicklung.de
Internet: www.kirchner-organisationsentwicklung.de

Literatur:

- Buchinger, Kurt: Supervision in Organisationen. Den Wandel begleiten. Heidelberg 2002
- Glatzel, Katrin / Lieckweg, Tania: Identitätsbildung in netzwerkförmigen Organisationen. In: Organisationsentwicklung. Zeitschrift für Unternehmensentwicklung und Change Management 04/2012, S. 19-27
- Kirchner, Christine: Abenteuer Nachfolge. Ein Wegweiser für Loslassen und Übergabe. Ergebnisse des vom Bundesministerium für Gesundheit geförderten Projektes: Wissenserhalt bei Generationenwechsel in der Selbsthilfe. Bonn 2012
- Kirchner, Christine: Nicht alle sind anders und die Zeiten ändern sich (oder doch nicht)? In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.): Selbsthilfegruppenjahrbuch 2014. Gießen 2014, S. 46-57
- SHILD-Studie „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven“: www.uke.de/extern/shild
- Simon, Fritz B.: Einführung in die systemische Organisationstheorie. Heidelberg 2007
- Stahl, Eberhard: Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung. Weinheim 2002

Anneke Imhof und Inken Berger

Generationenwandel in Selbsthilfekontaktstellen: Mut und Aufgeschlossenheit gehören dazu

Generationenwechsel in der Selbsthilfe – dies ist ein Thema, das uns als Kontaktstelle vielschichtig betrifft. Zum einen ist da der Generationenwechsel innerhalb der Selbsthilfegruppen. Schwierigkeiten für „Nachwuchs“ zu sorgen gibt es in vielen Gruppen – besonders im Hinblick auf die kontinuierliche Teilnahme und Übernahme von Aufgaben innerhalb der Gruppe wie zum Beispiel der Funktion als Ansprechpartner/in. „Wie sprechen wir junge Leute an, wie motivieren wir sie, in unsere Selbsthilfegruppe zu kommen?“ Das sind Fragen, die immer wieder gestellt werden. Hier lohnt sich ein genauere Blick: Spricht das Thema junge Menschen an? Ist es ein Thema, das sie betrifft? Es gibt Krankheitsbilder, die erst im Verlauf der Jahre angenommen werden können bzw. bei denen sich die Akzeptanz der Betroffenen langsam entwickelt – und erst nach weiteren Schritten in diesem Prozess der Weg in die Selbsthilfegruppe gefunden werden kann.

Vielleicht suchen die jungen Menschen auch deshalb Gleichaltrige, weil diese ähnliche Lebensumstände haben und sich somit die Gesprächsthemen eher gleichen. Ein Beispiel: Eine „ältere“ Depressionsgruppe, deren Teilnehmer/innen mit ihrem baldigen oder gerade erfolgten Renteneintritt

hadern, führt eben doch andere Gespräche als eine Gruppe junger Menschen, die aufgrund von Stress und Druck im Studium oder beim Jobeinstieg in eine Krise geraten sind.

Offenheit für neue Blickwinkel

Es wird deutlich, dass der Generationenwechsel nicht nur innerhalb der Selbsthilfegruppen stattfindet, sondern auch durch Gründungen neuer Selbsthilfegruppen für junge Menschen. So oder so ist der Generationenwandel mit professioneller Selbsthilfearbeit zu begleiten. Strukturen und Angebote müssen angesehen und eventuell auch verändert werden. An dieser Stelle rückt eine weitere Form des Generationenwechsels in den Blick – der innerhalb der Kontaktstelle. Diesen erleben wir in Bremen seit einiger Zeit. Vor vier Jahren wurde die erste jüngere Kollegin eingestellt. Inzwischen besitzt das Team eine sehr gemischte Altersstruktur, mit zwei jüngeren Mitarbeiterinnen um die 30 Jahre, bis hin zu den ältesten Kolleg/innen Ende 50.

Was sind nun die Erfahrungen in so einem Team? Zunächst einmal sind ganz grundlegende Vorteile zu nennen: dass Jüngere mit neuen Medien offener umgehen, sie leichter und selbstverständlicher einsetzen, um junge Menschen auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen.

Auf der Hand liegt auch, dass die jungen Kolleg/innen von den geschaffenen Strukturen profitieren. Sie lernen von den Erfahrungen der älteren Kolleg/innen und können bei ihrer Arbeit auf bereits bestehende Netzwerke zurückgreifen. Sie bringen aber auch etwas ganz Ausschlaggebendes mit, nämlich den Blickwinkel junger Menschen auf die Welt. Haben wir nicht alle schon den gesellschaftlichen Wandel bemerkt: die immer stärkere Nutzung neuer Medien, die an uns Selbsthilfeakteure gerichtete „Dienstleistungs-Erwartungshaltung“? Aber auch der steigende Druck, die Erwartungshaltung der Gesellschaft an junge Menschen hat sich verändert. All dies wird durch junge Mitarbeiter/innen ins Team transportiert, sofern Offenheit für neue Blickwinkel besteht. Ganz zentral in der Zusammenarbeit in einem altersgemischtem Team ist daher das Bewusstsein der älteren Kolleg/innen, dass die jungen Menschen, die in die jungen Selbsthilfegruppen kommen, einer anderen Generation angehören. Dass sie andere Zeiten und Rahmenbedingungen erleben und sich infolgedessen vielleicht angenehmer und aufgehobener fühlen, wenn sie von etwa gleichaltrigen Selbsthilfeakteur/innen betreut werden. Dies ins Bewusstsein zu rücken und danach zu handeln, bei älteren Kolleg/innen die Bereitschaft zu entwickeln zuzuschauen und die jüngeren agieren zu lassen, das ist eine der schwersten Herausforderungen, die mit ganz viel Offenheit und Verständnis füreinander einhergehen

muss. Dann kann der Generationenwechsel in der Selbsthilfekontaktstelle gelingen.

Erfahrungen und neue Ideen gehören zusammen

Im Netzwerk Selbsthilfe Bremen e.V. ist der Generationenwechsel im Kontext der Jungen Selbsthilfe ganz konkret geworden durch die Schaffung einiger neuer Angebote. So haben wir einen offenen Junge-Selbsthilfetreff (JUST) eingeführt. Hier können sich junge Menschen über Selbsthilfe informieren und sich mit anderen austauschen. Dies macht vor allem neuen, selbsthilfeunerfahrenen Interessent/innen den Einstieg leichter. Nach dem ersten Kennenlernen der Kontaktstelle und anderen betroffenen jungen Menschen finden sie einfacher und schneller den Weg in eine themenspezifische Selbsthilfegruppe. Sie werden dort abgeholt, wo sie stehen. Die Gestaltung der Treffen verändert sich, so hat sich im Netzwerk Selbsthilfe beispielsweise mit der „Jam-Session“ eine Gruppe zusammgefunden, die „Musik gegen Depressionen“ macht.

Für uns bedeutet Junge Selbsthilfe aber auch, Selbsthilfe neu zu denken und Zielgruppen den Weg in die Selbsthilfe zu ebnen, die zuvor nicht erreicht wurden. Deshalb haben wir die gesellschaftliche Diskussion um Inklusion aufgegriffen und eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit geistiger Behinderung zum Thema Sucht geschaffen.

Der Generationenwechsel vollzieht sich also in der Selbsthilfe auf vielen Ebenen. Er ist nicht nur im Kontext der Jungen Selbsthilfe notwendig, sondern im gesamten Kontaktstellenaufgabenprofil. Mut und Aufgeschlossenheit gehören dazu, wie auch Erfahrungen und neue Ideen. Dann kann gelingen, woran uns allen gelegen ist: die Selbsthilfebewegung lebendig gestalten im Gestern und Morgen. Das ist die Herausforderung der nächsten Jahre. |

Anneke Imhoff und Inken Berger sind beim Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. unter anderem zuständig für das Projekt „Junge Selbsthilfe“.

Kontakt:
 Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.
 Faulenstraße 31, 28195 Bremen
 Telefon: 04 21 | 70 45 81
 E-Mail: inken.berger@netzwerk-selbsthilfe.com; anneke.imhoff@netzwerk-selbsthilfe.com
 Internet: www.netzwerk-selbsthilfe.com

Günter Kranz

Behutsamer Generationenwechsel durch Gewinnung von Angehörigen



Es gibt Erkrankungen, bei denen ein Generationenwechsel in den Selbsthilfegruppen ein dauerhaftes und für die Arbeit der Ehrenamtlichen ernsthaftes Problem darstellt. Eine dieser Erkrankungen ist Lungenkrebs. In Deutschland erhalten jährlich etwa 40.000 Menschen diese Diagnose. Nach den vom Zentrum für Krebsregisterdaten herausgegebenen Daten gehört Lungenkrebs damit zu den häufigeren Krebserkrankungen in Deutschland. Durch seine ungünstige Prognose ist er auch mit einem Anteil von 25 Prozent die häufigste Krebstodesursache bei Männern und mit 15 Prozent die dritthäufigste bei Frauen. 2012 betrug demnach die relative Überlebensrate nach fünf Jahren bei

Männern 16 Prozent und bei Frauen 21 Prozent.

Als Barbara Baysal, die Vorsitzende des Bundesverbandes Selbsthilfe Lungenerkrankte e.V. und der Berliner Selbsthilfe, 2001 die Diagnose Lungenkrebs erhielt, suchte sie eine Selbsthilfegruppe und stellte fest, dass es weit und breit keine gab. Mit einer anderen Betroffenen gründete sie 2003 die erste Selbsthilfegruppe für Lungenkrebspatienten in Berlin. Ihrem unermüdlichen Einsatz ist es zu verdanken, dass heute deutschlandweit etwa 40 Gruppen für Menschen mit Lungenkrebs aktiv sind. Viele davon haben sich dem Bundesverband Selbsthilfe Lungenerkrankte e.V. angeschlossen, der 2013 gegründet wurde. Ziel

des Bundesverbandes ist es, den Informationsaustausch durch die Vernetzung von Betroffenen zu fördern, die regionalen Vereine zu unterstützen und eine Interessenvertretung im Gesundheits- und sozialpolitischen Bereich zu etablieren. Ein wichtiges Anliegen des Bundesverbandes ist die Information über Lungenkrebs mit seinen Folge- und Nebenwirkungen. Der Verband ist bestrebt, einerseits der Erkrankung den Schrecken zu nehmen, den sie bei den meisten Menschen immer noch auslöst, zum andern aber auch der Stigmatisierung entgegenzutreten, der Lungenkrebspatient/innen oft ausgesetzt sind.

Wie für die regionalen Selbsthilfgruppen stellt die Gewinnung neuer Mitstreiter/innen auch für den Bundesverband eine große Herausforderung dar. Wer mit der Diagnose Lungenkrebs konfrontiert wird, fühlt sich bei den Leidensgenossen in der Selbsthilfgruppe zunächst gut aufgehoben und profitiert von der Kommunikation mit Menschen, die seine Ängste und Sorgen selbst erlebt haben. Sobald aber nach der Behandlung eine Besserung eintritt, bleiben viele Betroffene der Selbsthilfgruppe fern. Von den wenigen, die der Gruppe treu bleiben und sich einbringen, erleiden einige im Laufe der Jahre gesundheitliche Rückschläge, müssen sich erneut Therapien unterziehen, oder sie sterben. Immer wieder führt dies dazu, dass Selbsthilfgruppen sich auflösen müssen, weil niemand da ist, der sie fortführt.

Da Lungenkrebs zumeist erst im späteren Erwachsenenalter auftritt, ist die Gewinnung jüngerer Mitstreiter/innen schwierig. Was können die Selbsthilfgruppen Lungenkrebs unter diesen Voraussetzungen tun, um einen behutsamen Generationenwechsel zu gewährleisten? Ein Weg besteht darin, Angehörige von Betroffenen anzusprechen und sie zu einer Mitarbeit zu bewegen. Es gibt hoffnungsvolle Beispiele dafür, dass die gute Atmosphäre in der Gruppe und ihre positive Auswirkung auf den Erkrankten bei Angehörigen den Wunsch geweckt haben, der Selbsthilfgruppe weiterhin zur Verfügung zu stehen. Daneben ist es unverzichtbar, durch verstärkte Präsenz in den Medien, insbesondere auch in den sozialen Netzwerken, den Bekanntheitsgrad des Bundesverbandes und des Wirkens der örtlichen Selbsthilfgruppen zu steigern. Es bleibt zu hoffen, dass so auch bei jungen Menschen das Interesse für eine Mitarbeit in der Selbsthilfe Lungenkrebs geweckt werden kann. |

Günter Kranz ist beim Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e.V. zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt:

BSL – Bundesverband Selbsthilfe
Lungenkrebs e.V.
Rotenkruger Weg 78, 12305 Berlin
Telefon: 0160 | 90 67 17 79
E-Mail: kranz@bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de
Internet: www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de

Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher Rostock Von der Anleitung zur Selbstverantwortung

Der Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher Rostock wurde 1996 auf Initiative der Caritas Drogenberatung gegründet, weil der Bedarf gesehen wurde. Die Caritas stellte auch die fachliche Anleitung und Streetworker unterstützten aktiv, dass neu betroffene Eltern in die Gruppe kamen.

Uns vereint als Eltern beziehungsweise Angehörige ein gewisser Leidensdruck, gegen den wir angehen wollen. Die Zusammenkünfte sollen dazu beitragen, dass der Einzelne wieder unabhängig vom Problem des Kindes wird. Das heißt auch zu lernen, sinnvoll zu helfen und sich von der Sucht, aber nicht von seinem Kind zu distanzieren.

Die Drogensucht des eigenen Kindes ist ein ganz besonderes Tabu. Schuldgefühle und die Vorurteile anderer erschwerten den ersten Schritt in die Selbsthilfgruppe. Groß war die Erleichterung, hier Menschen mit den gleichen Problemen zu treffen und sich klar zu werden: ich bin mit dieser Lage nicht allein.

Im Gespräch mit dem Drogenberater wurde immer wieder co-abhängiges Verhalten aufgedeckt. Unerlässlich war, die Situation zu akzeptieren und für sich zu klären.

Derzeit ist aus dieser Gründungsphase nur noch ein aktives Gruppenmitglied im Elternkreis.

Der Drogenberater, der lange die Gruppe begleitete, ging vor etwa zwei Jahren in den Ruhestand. Die komplizierte Personalsituation innerhalb der Caritas führte daraufhin zu wechselnden Begleitern für die Gruppe bis es zum Entschluss kam, den Elternkreis ohne ständige Begleitung weiter zu führen.

Ohne Anleitung war es notwendig, sich innerhalb der Gruppe über Ziele und Arbeitsweisen zu einigen und auf die Einhaltung auch durch die anwesenden Gruppenmitglieder zu dringen. Wir sind dabei zu diesen Festlegungen gekommen:

Was wir erreichen wollen

Belastende seelische Situationen im Zusammenhang mit dem Thema Sucht diskutieren, annehmen, mindern bzw. bewältigen; mehr Informationen zum Thema Sucht erhalten; Hoffnung wecken; lernen, sich selbst besser wahrzunehmen und auf sich zu achten; Kräfte und Einsichten bündeln; Eigenverantwortlichkeit erspüren und aktiv werden; Lebensqualität (zurück-)gewinnen.

Was wir bei den Treffen zugrunde legen

Verschwiegenheit über Namen und Adressen; Störungen haben Vorrang und müssen erst abgestellt werden; jeder achtet auf sich, wie viel er von sich preisgeben möchte oder wann ein

Gespräch für ihn belastend wird; akuten Problemen wird der Vorrang gegeben; jeder sollte ein überschaubares Zeitfenster einhalten; freie Themenwahl mit der Möglichkeit des regen Austauschs/ Diskussion; in angemessenen Abständen Selbstreflexion der Gruppe.

Was wir können

Viele Teilnehmer verfügen über eine große erlebte und erlittene Kompetenz; Erfahrungswerte weitergeben; Hinweise geben; zuhören; Mut machen.

Was wir nicht können

Einen 10-Punkte-Plan liefern; schnelle Lösungen herbeiführen; fachliche Kompetenz ersetzen.

Was wir unternehmen

Bowlingabend, Grillfest, Wanderung, Adventsfeier (mit der Möglichkeit zu Gesprächen außerhalb des üblichen Themas); Besuch und Besichtigung einer Klinik für Jugendliche in Langzeittherapie mit offener Gesprächsrunde sowie Einladung von Jugendlichen in Therapie in die Elternkreistrunde (beide Gesprächsrunden zum Thema: Was war mir bei meiner Entscheidung für die Drogentherapie durch meine Eltern wichtig und hilfreich?).

Nach wie vor besteht eine enge und vertrauensvolle Beziehung zum Leiter der Drogenberatung, bei der natürlich weiterhin neu betroffene Eltern beraten werden. Erst nach einer Phase der Stabilisierung erfolgt dann die Empfehlung für den Elternkreis.

Durch die Beratungsstelle erhalten wir nach wie vor Unterstützung in Form von fachlicher Begleitung in Krisensituationen und beim Themenabend; Räumlichkeiten und Ausstattung für unsere Treffen werden gestellt; es gibt Angebote für Seminare und Gespräche durch die Suchtberater und Werbung über das Internet.

Die neue Situation ohne Gruppenleitung veranlasste uns, selbst die Verantwortung für die Gruppe zu übernehmen.

Die Kommunikation zwischen den Gruppenmitgliedern wurde deutlich intensiver. Die neuen Medien erleichtern hier vieles.

So sind wir auch viel flexibler geworden und berücksichtigen dabei die persönlichen Lebensumstände der Gruppenmitglieder, um eine regelmäßige Teilnahme aller zu ermöglichen. Wir können inzwischen gut mit der neuen Situation umgehen und sind gern im Elternkreis aktiv. |

Der Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher Rostock wurde 1996 gegründet. Lange Zeit stand die Selbsthilfegruppe unter fachlicher Anleitung, jetzt arbeitet sie ohne diese.

Kontakt:

Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher im Fachdienst Suchtkrankenhilfe der Caritas, Kreisverband Mecklenburg August-Bebel-Str. 2, 18055 Rostock
 Telefon: 03 81 | 252 32 58
 E-Mail: Elternkreis-sucht@caritas-mecklenburg.de

Hans Rhese

Ehrenamtliche Vorstände brauchen professionelle Unterstützung

„Ein Verein ist immer nur so gut wie sein Vorstand.“ Mit dieser Aussage wurde ich erstmals konfrontiert, als ich 2003 für meine Selbsthilfevereinigung Verantwortung übernahm.

Verstanden habe ich alles erst richtig heute, seitdem ich mich mit der Frage der Vorstandsnachfolge intensiv befasste. Denn so lange die Mitglieder generell zufrieden sind, muss der Vorstand seine Arbeit erfolgreich gemacht haben. Ist aber die Zeit gekommen, dass der bisher gut funktionierende Vorstand aus Altersgründen zurücktreten möchte, so treten hier die ersten Probleme auf. „Neue Kandidaten“ laufen Gefahr, schon im Vorfeld an der bisherigen Arbeit des alten Vorstands gemessen zu werden. Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass sich niemand für solch ein Ehrenamt zur Verfügung stellt, weil er nicht nur die Arbeit des Vorstands sieht, sondern auch erkennt, was auf ihn überwiegend in seiner Freizeit zukommt. Ein weiteres Hindernis besteht darin, dass der Vorstand im Bereich der Selbsthilfe, insbesondere der Vorstandsvorsitzende, neben Führungsqualitäten auch gute Fachkenntnisse für das jeweilige Krankheitsbild aufweisen muss, um auf Augenhöhe mit Fachmedizinerinnen, Pharmaindustrie, Behörden usw. auftreten zu können. Gute Kenntnisse im bürgerlichen, Arbeits- und Steuerrecht ist ein zwingendes Muss.

Was macht man aber, wenn sich über einen Zeitraum von drei Jahren trotz ernsthafter Suche niemand findet, Verantwortung in einem Vorstandamt zu übernehmen?

Spezielle Anfragen an einzelne Mitglieder, Informationen anderer Selbsthilfeorganisationen, Hilfesuche bei BAG SELBSTHILFE und NAKOS führten zu keinem Erfolg. Als letztes Mittel wurde ein Jahr vor den Neuwahlen ein Rundschreiben an jedes einzelne Mitglied versandt, in dem die sich abzeichnende Situation für die nächsten Neuwahlen dargestellt wurde. Kompetente Mitglieder sagten sofort ab, dafür kam nach Wochen Bewegung in das Problem. Es meldeten sich interessierte Mitglieder, bei denen im Falle einer Wahl nicht gesagt werden kann, ob sie das erforderliche Anforderungsprofil (bis auf eine Ausnahme) erfüllen. Nach wie vor ist daher mindestens die Position des Vorstandsvorsitzenden noch vakant.

Fazit aus diesen Erkenntnissen: Auch in kleineren Selbsthilfeorganisationen kann nur noch dann ein Mitglied für die Übernahme einer ehrenamtlichen Vorstandstätigkeit gewonnen werden, wenn ihm ein professioneller Geschäftsführer (Jurist oder Diplom-Betriebswirt), wie es die größeren Organisationen schon seit langem praktizieren, zur Seite steht. Hierzu bedarf es einer guten finanziellen

Ausstattung, die nicht nur aus Mitgliedsbeiträgen und Spendengeldern aufgebracht wird. Wenn der Staat also die Selbsthilfe als aktiven Bestandteil unseres Gesundheitswesens weiterhin sehen will, bedarf es einer besseren finanziellen Unterstützung. Ansonsten werden in absehbarer Zukunft bei kleineren Selbsthilfeorganisationen ernsthafte Probleme für den Fortbestand auftreten. Vielleicht gibt es doch eine Lösung, an die ich bisher noch nicht gedacht habe. |

Hans Rhese ist Vorstandsmitglied einer Selbsthilfevereinigung aus dem Gesundheitssektor.

Kontakt über die NAKOS:
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Enzia Selka (für das Projektteam der VulvaKarzinom-SHG e.V.)

Kleine Aufgaben übernehmen statt in große Fußstapfen treten

Das Vulvakarzinom ist eine oftmals tabuisierte bösartige Tumorerkrankung des äußeren Genitale (Vulva) der Frau. Aufgrund der Seltenheit unserer Erkrankung gab und gibt es für uns nur die Möglichkeit, „Selbsthilfe“ nicht auf die klassische Art „in der Gruppe nebenan“, sondern hauptsächlich online zu praktizieren.

Schon bei der Gründung unseres Forums 2007 war dies im Vergleich zur „üblichen“ Selbsthilfe eine andere, ungewöhnliche und sehr moderne Form der Arbeit mit betroffenen Menschen. Wenn man so will, ist das schon ein Generationenwechsel. Für unsere „Aktiven“ war es allerdings nie ungewöhnlich, sondern der normale Weg, Menschen zu helfen. Wir haben

den Wechsel primär gar nicht bemerkt, weil es für uns keiner war. Selbsthilfe wirkt und entsteht dann, wenn sie gebraucht wird – auf welche Art man sie ausübt, spielt dabei keine Rolle. Oft hört man von den Leiter/innen der klassischen Gruppen vor Ort, dass junge Menschen nicht an einer Teilnahme an der Gruppe oder gar für aktive Mitarbeit zu begeistern sind. Dies führt dazu, dass der Nachwuchs gerade dann fehlt, wenn es darum geht, als Ansprechpartner/in zur Verfügung zu stehen bzw. Verantwortung für die Gruppenarbeit zu übernehmen. Und doch hängen Fortbestand und Altersstruktur vom Engagement jüngerer Mitglieder ab.



Das Problem des mangelnden Zulaufs von jungen Menschen kennt die Vulva-Karzinom-SHG e.V. so nicht, denn hier finden alle Menschen zueinander, die Rat und Hilfe bei ihrer recht speziellen und sehr intimen Erkrankung suchen – ganz unabhängig von ihrem Alter. Der im ersten Schritt anonyme Kanal des Forums hilft dabei, Hemmungen zu überwinden und Vorurteile zu verhindern. Aber auch bei uns wird es schwierig, wenn es darum geht, Verantwortung und Aufgaben zu übernehmen. Leider ist nur selten jemand bereit, die eigene Freizeit ehrenamtlich zu investieren.

Aber ist nicht gerade das gegenseitige „Geben und Nehmen“ der Gedanke und Motor der Selbsthilfeaktiven? Oder ist es gar ein hausgemachtes Problem mit einem teilweise unbewussten Festhalten an Ämtern und Funktionen der „alten Garde“? Schrecken wir selbst unseren Nachwuchs mit zu hohen Erwartungen ab?

Sicher ist es schwer, wenn potentielle Nachfolger/innen in häufig (zu) große Fußstapfen treten sollen. Vielleicht könnte ein frühzeitiges Verteilen von „kleinen Aufgaben auf viele Schultern“ helfen, die Nachwuchskräfte einzubinden, zu begeistern und langfristig neue Führungskräfte zu finden?

Ist ein Wechsel nicht auch häufig eine Chance, alte Strukturen aufzubrechen und Neues auszuprobieren? Sollte es notwendig sein, dass sich Selbsthilfegruppen noch weiter umorientieren?

Was genau ist denn unsere Selbsthilfeaufgabe in der heutigen Zeit, hat sich denn wirklich so viel geändert? Menschen suchen Rat und Unterstützung bei den unterschiedlichen Selbsthilfeangeboten. Wir können zwar kein Patentrezept für ein besseres Leben mit einer Erkrankung anbieten, aber wir können individuell aus eigener Erfahrung Wege transparent machen, Hilfestellung bieten, Wissen vermitteln und Perspektiven aufzeigen, wie mit der veränderten Situation umzugehen ist. Wir leisten nach wie vor Hilfe zur Selbsthilfe, vermitteln ein zeitgemäßes Verständnis von Patientenorientierung, helfen dabei, den aktiven, mündigen Patienten als Partner im Behandlungsprozess zu aktivieren. Wir stärken die Gesundheitskompetenz der Patient/innen. Wissen hilft bei der Bewältigung von Krankheiten = Kraft, Hoffnung und Energie durch Selbsthilfe.

Nach unserem Verständnis hat sich am Wesentlichen wenig geändert, eine generelle Umorientierung der Selbsthilfe ist wohl eher nicht notwendig. In der Regel sollte sie immer auf dem aktuellen Stand des medizinischen Fortschritts sein und einfühlsam mit den Sorgen und Nöten der betroffenen Menschen umgehen. Ob ein Generationenwechsel in der Selbsthilfe im Sinne einer Übergabe von Verantwortung in andere Hände oder Medien gelungen ist, können uns wohl nur die Menschen sagen, die in die jeweiligen Selbsthilfegruppen gehen und Hilfe suchen. Wir „Aktiven“ sollten ihnen gegebenenfalls

aufmerksam zuhören und sinnvollen Vorschlägen aufgeschlossen gegenüberstehen sowie eine enge und offene Kommunikation untereinander pflegen.

Es ist wichtig, den Grundgedanken der Selbsthilfe weiterzugeben, das MIT-EINANDER – FÜREINANDER in den Mittelpunkt zu stellen. Jede Generation kann dafür den gemeinsamen Weg auf ihre eigene Weise gestalten und ein Stück vorwärts bringen.

Selbsthilfe ist eine wichtige Einrichtung in unserem Gesundheitssystem geworden – wir brauchen Menschen, die bereit sind, selbstlos zu helfen, um diese Einrichtung sichern zu können, so lange sie von betroffenen Menschen gebraucht wird – ganz gleich von welcher Generation! |

Enzia Selka ist Vorsitzende der VulvaKarzinom-Selbsthilfegruppe e.V., die vor rund zehn Jahren als Online-Selbsthilfe mit einem Forum startete, da es wegen der geringen Fallzahlen sehr schwierig, bis faktisch unmöglich ist, Selbsthilfegruppen vor Ort zu gründen. Der Hauptaustausch findet nach wie vor online oder mit regionalen Ansprechpartnerinnen telefonisch statt. Die Initiative achtet besonders auf die Sicherheit ihrer Internetpräsenz und setzt sich vorbildlich mit Datenschutzfragen auseinander.

Kontakt:
 VulvaKarzinom-Selbsthilfegruppe e.V.
 Kniprodestraße 94
 26388 Wilhelmshaven
 E-Mail: info@vulvakarzinom-shg.de
 Internet: www.vulvakarzinom-shg.de

Reinhard Burkardt

Nachwuchs als Selbstverständnis

Im Grunde sollte es selbstverständlich sein, dass eine Selbsthilfegruppe unabhängig von einzelnen Personen etabliert ist. Die Menschen, die sich treffen und offen austauschen, bereichern sich vor allem gegenseitig. Als Gründer der „Selbsthilfe-Burnout-Fulda“ habe ich von Anfang an dafür gesorgt, dass auch andere Gruppenmitglieder die Gesprächsführung übernehmen. So könnte sich die Gruppe zukünftig einfach selbst organisieren und auch weiter fortbestehen, wenn ich die Gruppenleitung aufgeben würde.

Niedrigschwellige Selbsthilfegruppenorganisation nimmt alle mit Meiner Meinung nach funktioniert das aber nur, weil wir sehr niederschwellige Gruppentreffen haben. In den meisten Fällen laufen sie auf die gleiche Art ab: Eine kurze Runde mit der Frage nach der momentanen Befindlichkeit (Blitzlicht), danach melden sich einzelne Teilnehmer/innen mit Gesprächsbedarf zu Wort oder werden vom Gesprächsleiter dazu angeregt und am Ende das abschließende Blitzlicht, wie das Treffen vom Einzelnen



wahrgenommen wurde. Kommen Teilnehmer/innen zum ersten Mal, erkläre ich vor der ersten Blitzlichtrunde noch die Gruppenregeln. Wir veranstalten nur ausnahmsweise zusätzliche Programme wie Vorträge oder Ähnliches, wir führen keine Teilnehmerlisten und schaffen somit keine zusätzliche Arbeit. Einzig die Anträge für entsprechende Gelder bei der Krankenkasse und dergleichen müssen wir einreichen – aber das ist im Grunde recht einfach.

Unnötige Bürokratie verhindern

Schwierig für die Suche von Nachfolgern könnte es werden, wenn die Motivation des Gruppenleiters ist, selbst groß rauszukommen und er sich deswegen (zu) wichtig fühlt: „Ohne mich geht nichts.“ Daher bauen einige aus meiner Sicht ein Übermaß an Organisationsabläufen auf: monatlich Vortragsredner finden, regelmäßige Gruppenaktivitäten außerhalb der Treffen, detaillierte Teilnehmerlisten der einzelnen Treffen führen und dergleichen. Schnell artet dies in Bürokratie mit zahlreichen Formularen aus. In solche Fußstapfen zu treten wäre für jede/n Nachfolger/in herausfordernd und nicht jede/r ist bereit, solch einen Aufwand zu betreiben. Manche Person mit Gruppenleitungsfunktion kann auch nicht loslassen und den Stab weiterreichen, besonders, wenn er oder sie selbst die Gruppe einst ins Leben rief. Eine ähnliche Situation kennen wir aus der Wirtschaft, wenn in Familienunternehmen die nächste Generation ans Ruder soll. Oftmals

können sich der Seniorchef und / oder die Seniorchefin nicht zurückhalten, funken immer wieder dazwischen.

Nachfolger/innen frühzeitig fördern und einbeziehen

Daher ist es aus meiner Sicht wichtig, schon frühzeitig mögliche Nachfolger/innen zu fördern, indem man beispielsweise immer mal wieder das Leiten eines Treffens in andere Hände gibt. So sammelt der/die mögliche Nachfolger/in Erfahrung und auch die bisherige Gruppenleitung gewinnt Sicherheit, dass die Gruppe weiterhin in guten Händen wäre. Als Jens Brehl, Autor des Buchs „Mein Weg aus dem Burnout“, das Leiten unserer Mittwochstreffen übernahm, vereinbarten wir zunächst drei Probeterminale. Danach konnte er sich frei entscheiden, ob ihm die Tätigkeit auch Freude bereitet und er sie weiterhin ausüben möchte. Auf diese Weise vermieden wir es, Druck aufzubauen – und die Strategie ist aufgegangen. Seit November 2014 leitet er nun die Mittwochstreffen, wobei ich weiterhin für den Dienstag zuständig bin.

Alle machen mit – dann klappt es auch mit der nächsten Generation

Christine Kircher vom Selbsthilfebüro Osthessen bezeichnet uns immer wieder als „Experten in eigener Sache“. Das stimmt. In der Selbsthilfegruppe Burnout müssen wir keinen Professor und keine Professorin einladen. Er oder sie könnte uns ohnehin nur erzählen, was wir schon wissen. Uns ist der gegenseitige Erfahrungsaustausch

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. |

Anja Buschmann

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

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

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
Internet: www.selbsthilfe-burnout-fulda.de

ZISS

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

Matthias Hämmer

Junge Stotternde sind im „Flow“



Der Generationenwechsel in der Stotterer-Selbsthilfe und innerhalb der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe (BVSS) wird nicht nur diskutiert und angedacht, vielmehr ist er bereits in vollem Gange.

2011 startete die Bundesvereinigung das Projekt „Generationenwechsel“. Ziel dabei war es, ein Konzept für eine Junge Stotterer-Selbsthilfe zu entwickeln. Die Gruppe von zehn jungen Stotternden aus ganz Deutschland, die dieses Ziel verwirklichen wollten, nannte sich das Youth-Team. In mehreren Wochenendworkshops wurde an dem Konzept gefeilt und Ideen ausgetüftelt. Es entstand ein Text, der interessierten jungen Stotternden dabei hilft, eine eigene „Sprechgruppe“ zu gründen. Der Begriff „Selbsthilfe“ wurde dabei bewusst vermieden. 2012 wurden die ersten Gruppen nach dem Konzept unter dem Namen „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ gegründet. Ende 2015 wurde das Projekt abgeschlossen. Heute gibt es elf Sprechgruppen in ganz Deutschland plus eine virtuelle Gruppe, die sich in Form eines Videochats online trifft. Innerhalb der BVSS hat sich Flow – anfangs durchaus kritisch beäugt und zum Teil als Konkurrenz zu den etablierten Selbsthilfegruppen angesehen – inzwischen zu einer festen Größe entwickelt. Einzelne Flow-Teilnehmer/innen gestalten auch die Vereinsarbeit auf Landes- und Bundesebene aktiv mit und in den einzelnen

lokalen Gruppen haben viele junge Betroffene durch Flow den Weg zur Selbsthilfe gefunden.

Freiheit, ein eigenes Konzept zu gestalten

Zeitlich parallel zu dem Projekt „Generationenwechsel“ habe ich meinen persönlichen Weg in der Stotterer-Selbsthilfe gemacht. Zu Beginn des Projekts direkt nach dem Abitur für Neues offen, war mein Bild der Selbsthilfe ein negativ geprägtes, das sich am besten – man verzeihe mir die flapsige Formulierung – in der Vorstellung alter Männer, die sich beim Bier selbst bemitleiden, darstellen lässt. Nachdem ich zuvor noch nie mit anderen Stotternden zu tun gehabt hatte, wirkte die Aussicht darauf, neun andere Stotternde aus ganz Deutschland kennenzulernen, auf mich verlockend. Ich freute mich auf den ersten Workshop. In Würzburg angekommen, war die Atmosphäre innerhalb des Teams außerordentlich gut. Jede/r Teilnehmer/in konnte Ideen einbringen und es entstand schnell ein Konsens, wie wir uns eine gute Selbsthilfegruppe vorstellen und was wir auf jeden Fall nicht haben wollten. Ich fühlte mich gut in der Gruppe. Hier war ich Spezialist in einem Thema, mit dem ich mich vorher eher weniger auseinandersetzen wollte. Besonders gefiel mir auch die Freiheit, mit der wir das Konzept gestalten konnten. Die Workshops wurden zwar von der BVSS organisiert

und angeleitet, thematisch hatten wir jedoch komplett freie Hand. Im Herbst 2012 gründete ich dann kurzerhand meine erste Flow-Gruppe in Augsburg. Für mich war es selbstverständlich, dass ich das Konzept, das ich mitentwickelt hatte, hinter dem ich stand und immer noch stehe, auch praktisch umsetzen würde. So habe ich die Selbsthilfe kennen und schätzen gelernt. Ich bin durch die Organisation und Moderation der Gruppentreffen und die verständnisvollen Gespräche in der Sprechgruppe persönlich unglaublich gewachsen und habe auch mit meinem Sprechen große Fortschritte gemacht. Dass ich ohne größere Probleme im Sommer 2015 das Projekt „Flow“ mehr als 100 Zuhörern in Form eines Vortrags vorstellen konnte, wäre ohne diese Entwicklung undenkbar gewesen.

Auch die alten Hasen sind nicht mehr skeptisch

Durch den jährlichen Kongress „Stottern & Selbsthilfe“, an dem wir als Youth-Team teilgenommen und die Entwicklung von Flow präsentiert haben, konnte ich die Verbandsarbeit und den schier unermesslichen Erfahrungsschatz derer, die schon seit Jahrzehnten in der Selbsthilfe aktiv sind, kennenlernen. Inzwischen ist der Begriff „Selbsthilfe“ für mich eindeutig positiv konnotiert. Die Selbsthilfe hat mich in den letzten fünf Jahren geprägt und zum Teil zu dem gemacht, der ich bin. Heute genieße ich es, in „meiner“ zweiten Flow-Sprechgruppe in Mainz kleine Inseln im Alltag zu

haben, wo ich ganz einfach stottern darf und ohne jeglichen Druck sprechen kann. Darin tanke ich sehr viel Energie und Ruhe für meinen Umgang mit dem Stottern im Alltag. Zurückblickend war für diese Erfolgsgeschichte der jungen Selbsthilfe vor allem die Unterstützung vonseiten der BVSS unglaublich wichtig. Die Herangehensweise, junge Betroffene ihre Idee von Selbsthilfe frei von Vorgaben selbst erarbeiten zu lassen, hatte meiner Meinung nach großen Einfluss auf den Erfolg. Nach der anfänglichen Skepsis gegenüber unserem Vorhaben gibt es inzwischen auch von den „alten Hasen“ aus der Selbsthilfe viele positive und bestärkende Rückmeldungen. Das und die Erkenntnis, dass da noch so viel mehr Betroffene sind, hatte eine sehr motivierende Wirkung auf das ganze Team hinter Flow – und bestärkt uns „junge Hüpfen“ darin, weiter unseren Weg der Selbsthilfe zu gehen. |

Matthias Hämmer hat als Mitglied des Youth-Teams der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) das Konzept „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ mitentwickelt und bereits zwei „Flow-Gruppen“ gegründet.

Kontakt:
Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS
Matthias Hämmer
E-Mail: mainz@flow-sprechgruppe.de
Internet: www.flow-sprechgruppe.de

Werner Waldmann

Die Zukunft liegt im Nachwuchs

Unter dem Dach des Bundesverbands Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland (BSD) e.V. treffen sich rund 7.000 Mitglieder in einzelnen Selbsthilfegruppen, mal sind das 300 Gäste, mal nur zehn. Was passiert bei den Treffen? In der Regel gibt es den Vortrag eines Schlafmediziners oder des Vertreters eines Unternehmens, das Hilfsmittel zur Atemtherapie anbietet oder die Patient/innen damit versorgt. Größere Selbsthilfegruppen organisieren auch Freizeitaktivitäten wie Museumsbesuche, Wanderungen, Betriebsbesichtigungen – und laden dazu auch die Angehörigen ein. Seltener wagen die Leiter/innen der Gruppen einen simplen Gedankenaustausch. Da ist man als Moderator/in gefragt. Man tut auch etwas für die Öffentlichkeitsarbeit, um das Krankheitsbild bekannt zu machen, beteiligt sich an öffentlichen Präsentationen, zeigt sich mit Stand, Flyern und beratenden Mitgliedern auf Gesundheitsmessen und wissenschaftlichen Kongressen.

So läuft die Arbeit der Selbsthilfegruppen seit Jahren. Doch alles ist im Fluss und verändert sich. Das merken auch unsere Selbsthilfegruppen.

Wir dürfen die Augen nicht vor einem Problem verschließen, das sich nicht so einfach lösen lässt: Hört der oder die Leiter/in einer Gruppe auf (weil er oder sie krank ist oder sich zu alt für diese Arbeit fühlt), will keiner den Posten übernehmen. Es ist kein

Geheimnis, dass die Mitglieder einer Gruppe gerne das Programm goutieren, als passive Besucher. Doch selbst aktiv werden wollen nur wenige. Man ahnt, dass es Arbeit bedeutet regelmäßig Einladungen zu verschicken, Mitgliedsbeiträge zu kassieren und anzumahnen, den Raum für das Treffen zu organisieren, Kontakte zu den Krankenkassen zu halten, die die Gruppenarbeit fördern. Schlichtes Resultat: Die Gruppe löst sich auf.

Der Nachwuchs fehlt und das nicht nur in Leitungsfunktionen. Es landen immer wieder junge Betroffene im Schlaflabor und gehen mit Atemtherapiegerät und Maske nach Hause. Sich an die Therapie heranzutasten, sich daran zu gewöhnen, fällt dieser jüngeren Klientel mit Sicherheit nicht leichter als den Altpatient/innen. Man müsste annehmen, dass diese Zielgruppe mit Dankbarkeit die Offerte nützt, sich von Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe Rat zu holen. Doch das ist eine Illusion.

Ein Großteil jüngerer Betroffener holt sich die Informationen aus dem Internet. Doch aus dem Netz verlässliche Informationen zu beziehen kommt einem Lotteriespiel nahe. Wer keine Ahnung hat glaubt schnell auch zwielichtigen Empfehlungen.

Therapietreue bei einer Schlafapnoe braucht Coaching, Beratung, Hilfestellung und vor allem Kontakt zu Leuten, die aus eigener Erfahrung Bescheid wissen. Doch wie ist dies



zu vermitteln? Der BSD hat verstanden, dass man keinen Betroffenen in eine Selbsthilfegruppe zwingen kann. Verstanden, dass auch eine noch so vollmundige PR nichts nützt, wenn sie ihre Zielgruppe nicht erreicht.

Wir haben uns vorgenommen, an ausgewählten Schlaflaboren, die kooperationswillig sind, Selbsthilfegruppen für Neupatient/innen zu gründen. Natürlich müssen wir das Schlaflaborteam dazu motivieren und ihm klarmachen, dass es einen „Benefit“ davon hat. Zum Beispiel weniger Nachfragen von Patient/innen im Labor, weil die Selbsthilfe Probleme alleine lösen kann. Die neuen Gruppen werden sich in der Klinik treffen: eine Chance, auch jüngere Patient/innen zu gewinnen. Dabei ist die ärztliche Leitung des Schlaflabors gefordert, die neuen Gruppen anfangs zu begleiten. Mit der Zeit werden sich auch Strukturen bilden und der eine oder andere Teilnehmende bereit sein, die Gruppe in die Zukunft zu führen. Ein Experiment.

Wir wollen auch unerfahrene Patient/innen dort abholen, wo sie nach Informationen suchen. Wir nutzen deshalb das Internet. Anfang 2017 etabliert der BSD einen eigenen TV-Kanal auf YouTube. Für den müssen wir freilich Reklame machen. Potenzielle Interessent/innen sollen erfahren, dass man dort seriöse Informationen angeboten bekommt. Natürlich müssen wir ein attraktives Programm anbieten: Statements von erfahrenen Patient/innen, wie diese ihre Therapie umgesetzt und Probleme gemeistert haben. Informative, spannende Gespräche mit

Schlafmediziner/innen zu diversen Problemen oder Vorträge, die man sonst im Netz in dieser inhaltlichen und dramaturgischen Qualität nicht findet.

Wir versuchen noch ein anderes, auf den ersten Blick in die Jahre gekommenes Medium einzusetzen: das Buch. Dank der Förderbereitschaft einiger Kostenträger haben wir eine Reihe von Ratgebern produziert, die Themen wie „Schlafapnoe für Anfänger“, „Die Maske“, „Narkose und Schlafapnoe“ multimedial anbieten. Das bedeutet: Wir haben zu den Büchern kurze Infofilme gedreht, die über einen QR-Code im Buch mit Smartphone oder Tablet und natürlich auch mit dem PC abgerufen werden können.

Auch Events wie öffentliche Patientenkongresse sind unserer Meinung nach ein Weg, neben dem „etablierten“ Publikum neue Betroffene, und zwar jüngere, anzusprechen und anzuziehen – und auf diese Weise für die Arbeit in der Selbsthilfe zu interessieren.

Übrigens ist der Terminus „Selbsthilfe“ nicht gerade ein Renner; uns ist aber noch keine andere Bezeichnung eingefallen, die dieses „Self Empowerment“ auf den Punkt bringt. |

Werner Waldmann ist Vorsitzender des Bundesverbands Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland e.V.

Kontakt:
Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland BSD e.V.
Panoramastraße 6, 73760 Ostfildern
E-Mail: info@bsd-selbsthilfe.de
Internet: www.bsd-selbsthilfe.de

Ute Fischer

Selbsthilfe ist keine Dienstleistung, sondern Gemeinschaftsarbeit



Generationenwechsel? Ich denke, das ist zu kurz gesprungen. Es geht in der Selbsthilfearbeit nicht nur um eine nachfolgende Altersgruppe, sondern um einen generellen Wandel von Zeitgeist und Technologie, um Informationsflut und Kulturverarmung. Im Falle der Lyme-Borreliose, eine durch Zecken ausgelöste bakterielle Infektion, ist eine Tendenz sichtbar, die sich vermutlich auch bei anderen Selbsthilfebedarfen vollzieht: Der Nutzungswandel vom persönlichen Gespräch hin zum Konsumieren der Neuen Medien, Zuhause, im kostenlosen Download, zu jeder Tages- und Nachtzeit. Er verarmt die Landschaft der Selbsthilfe. Er entwertet ehrenamtliches Engagement. Statt körperlichem Zusammentreffen, Rücksichtnahme auf andere Betroffene, vorbereitendem Fokussieren auf das Wesentliche versuchen Ratsuchende, ihre Antworten und auch Fragen aus Foren und Webseiten einzusammeln. Sie wissen zwar nicht, wer sich da als Antwortgeber betätigt, ob tatsächlich ein Betroffener mit ähnlichen Fragen oder irgendein Wichtiger mit Profilneurose oder aber auch Spezialisten eines Pharmaunternehmens; aber das ist ja so bequem. Man muss selbst nur Fragen stellen und bekommt Antworten, ohne sich vom Sofa erheben zu müssen, ohne das Leid anderer zu ertragen, ohne Danke

sagen zu müssen. Mit einem Click ist man wieder weg, ohne Verantwortung, ohne Folgen, ohne Nachhall. Nehmerqualitäten nennt sich das neudeutsch. Noch in den 1990er Jahren multiplizierten sich unsere Selbsthilfegruppen stetig. Informationen gab es nur da. Das Internet lag für „Otto Normalverbraucher“ in weiter Ferne. Medizinische Artikel und Studien wurden kopiert, ausgetauscht und verteilt. Telefonisch rief man sich zusammen, wenn jemand etwas über einen Vortrag erfuhr; Fahrgemeinschaften verabredeten sich. Heute kann ich sagen, dass diese Generation ausstirbt. Die Gruppen werden kleiner; teilweise lohnt es sich nicht, den Raum zum Treffen aufzuschließen. Die nächste Generation meint, alles digital managen zu können. Statt zur Gruppe zu kommen, ruft man eine Hotline an, man schickt seine Fragen als E-Mail und drückt sich Webseiten aus. Im Falle der Lyme-Borreliose nimmt diese Tendenz eine enttäuschende Richtung an.

Schon lange regt sich Unwillen bei den Engagierten. Sie fühlen sich benutzt, ohne selbst von der Gruppe partizipieren zu können. Besucher/innen erwarten Vorträge und Patentrezepte. Mögliche Nachfolger/innen drücken sich vor der vermeintlichen Verantwortung, alle Fragen von Ratsuchenden beantworten und dem

Anspruchsdenken genügen zu müssen. Die Ur-Idee der Selbsthilfe, dass man sich gegenseitig hilft, wird verloren gehen, wenn die Gruppenleitung dies nicht auf sanfte Weise einfordert und die Gruppenbesucher/innen motiviert, dass Selbsthilfe keine Dienstleistung ist, sondern Gemeinschaftsarbeit. Wer dies beherzigt und sich auf die Gesprächskultur zurückbesinnt – so etwas kann man auch in Kursen wieder lernen – dient sicher als nachahmenswertes Vorbild für die nachfolgende Generation. |

Ute Fischer ist Vorsitzende des Borreliose und FSME Bundes Deutschland e.V. Die bundesweite Patientenorganisation besteht seit 22 Jahren und betreut rund 100 Borreliose-Selbsthilfegruppen mit Informationsmaterial, Vorträgen und Beraterseminaren.

Kontakt:
 Borreliose und FSME Bund
 Deutschland e.V.
 Postfach 1205
 64834 Münster in Hessen
 Telefon: 060 71 | 49 73 97
 E-Mail: vorstand@borreliose-bund.de
 Internet: www.borreliose-bund.de

Generationenwechsel in der Selbsthilfe Kommentierte Literaturzusammenstellung

Unter den Stichworten Generationenwechsel und Generationenwandel finden sich eine Reihe von Fragestellungen, deren Ursprung vor allem in zwei gesellschaftlichen Entwicklungen zu suchen ist: dem demografischen Wandel und der zunehmenden Bedeutung des Internets als Kommunikationsmittel. Die Handreichung der DAG SHG in Form einer kommentierten Literaturzusammenstellung greift die unterschiedlichen Aspekte des Themas wie Nachwuchsgewinnung, junge und ältere Menschen oder auch Migration auf und will der Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe durch Selbsthilfekontaktstellen

und Selbsthilfeorganisationen unter dem Blickwinkel des Generationenwechsels dienen. |



*Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen DAG SHG e.V. <Gießen>:
 Thiel, Wolfgang [Red.] / Pons, Ruth:
 Generationenwechsel in der Selbsthilfe.
 kommentierte Literaturzusammenstellung.
 Berlin 2012, 68 S., 978-3-9813512-7-9*

Bestellung und Download unter:
www.dag-shg.de/service/publikationen

Das Anfrageverhalten von Männern und Frauen in Hamburg The same result as every year



KISS Hamburg erfasst jährlich alle Beratungskontakte, die Kontakte zu den Gruppen und die Kontakte zu den Professionellen. Dasselbe gilt – wenn auch in einer für die qualitative Auswertung schwieriger zu analysierenden Form – für die Internetseite und die Online-Datenbank. Hinzu kommen sämtliche Veranstaltungen, sei es für die allgemeine Öffentlichkeit, die Gruppen oder Fortbildungen für Profis. Diese statistischen Daten werden jährlich für den Arbeitsbericht intern ausgewertet und stehen dann allen Berater/innen für die eigene Arbeit zur Verfügung. Ein Teil dieser umfangreichen Jahresstatistik wird im Arbeitsbericht verwendet, um die Entwicklungen der Selbsthilfeunterstützung in Hamburg nachzuzeichnen. Für diesen Artikel wurden sämtliche Beratungskontakte von 2008 bis 2015 ausgewertet, die sich auf die Suche von Interessierten nach einer Selbsthilfegruppe beziehen. Jährlich erreichen KISS Hamburg zwischen 4.000 und 6.000 Anfragen nach Selbsthilfegruppen und werden knapp 4.000 bis 5.000 Anliegen von Gruppen und Profis bearbeitet, einschließlich der Finanzierungsangelegenheiten. Die Online-Datenbank wird jährlich von 7.000 bis 8.000 Menschen aufgesucht, die dabei 17.000 bis 20.000 Seiten durchsuchen. Letzteres ist – ähnlich wie die Statistik zur Internetseite insgesamt – für unsere Fragestellung nicht auswertbar, da zum einen geschlechtsspezifische

Daten nicht erhoben werden können und zum anderen das tatsächliche Suchinteresse nicht genau einzelnen Besucher/innen zugeordnet werden kann. Deshalb wird sich für diesen Aufsatz darauf konzentriert werden, wie sich die Beratungskontakte der KISS Hamburg auf die Geschlechter verteilen, welche Adressaten dahinter stehen und in welche Thematiken diese vermittelt wurden.

Von 2008 bis 2015 nahmen knapp 36.500 Menschen zu KISS Hamburg per Telefon, E-Mail oder persönlich Kontakt auf, um nach Selbsthilfegruppen zu suchen. Die Geschlechterverteilung ist dabei seit Jahren stabil und liegt bei 25 Prozent Männer und 75 Prozent Frauen. Ausdifferenziert nach fünf Adressatengruppen (Selbstbetroffene und Angehörige sowie Angehörige / Bekannte / Profis als Anfragende für den oder die Selbstbetroffene(n)) gibt es nur drei nennenswerte Abweichungen: Männer rufen signifikant weniger als Angehörige an als Frauen (Geschlechterverhältnis: 19,0% zu 81,0%) und – vermutlich bedingt durch den Überschuss an Männern in manchen Berufsgruppen im Gesundheitswesen – als Profis für Selbstbetroffene (19,7% zu 80,3%). Und eine dritte bemerkenswerte Abweichung ist zu verzeichnen: Bei den persönlichen Beratungen – diese machen allerdings

nur 7 Prozent aller Anfragen aus – sind Männer relativ „überrepräsentiert“: Hier ist das Geschlechterverhältnis in den Gesprächen 40 zu 60. Doch angesichts dieser für Selbsthilfekontaktstellen eher typischen Zahlen stellt sich die Frage, wie sich das Ganze auf der Ebene der Vermittlungen in Selbsthilfegruppen widerspiegelt. Wie hinlänglich bekannt endet nicht jedes Beratungsgespräch mit dem Zugang zu einer Selbsthilfegruppe, häufig geht es auch um Kontakte zum professionellen Hilfesystem, zu „benachbarten“ Kontaktstellen oder sogar zu allgemeinen anderen Auskunftsstellen in der Stadt. Dementsprechend verringert sich die Gesamtanzahl derjeni-

gen, die als Selbstbetroffene und Angehörige tatsächlich in eine Selbsthilfegruppe vermittelt worden sind bei den Frauen und Männern auf 1.752 bzw. 382 Angehörige und 14.042 bzw. 4.718 Selbstbetroffene. Das sich daraus ergebende Bild sieht folgendermaßen aus: Das Ranking bei Frauen und Männern unterscheidet sich bei den Selbstbetroffenen nennenswert nur in zwei Punkten: die Suchterkrankungen liegen bei den Männern gegenüber den Frauen noch etwas über den psychosozialen Themen; und im Bereich der Gruppen für ältere Menschen ist der vermittelte Anteil von Frauen signifikant höher als bei Männern. Dies dürfte nicht nur an der durchschnitt-

lich höheren Lebenserwartung von Frauen liegen, sondern auch daran, dass generativ bedingt Männer im derzeit höherem Lebensalter noch weniger als üblich sich in Gesprächsgruppen begeben als Männer ansonsten im

Durchschnitt. Geschlechterbedingte qualitative Unterschiede in der Vermittlung in Selbsthilfegruppen können für Hamburg praktisch nur ganz wenige konstatiert werden. Im Bereich der psychischen Störungen ist

Vermittlung von Angehörigen und Selbstbetroffenen in Selbsthilfegruppen KISS Hamburg 2008 bis 2015, Themen nach Geschlecht

	MÄNNER		FRAUEN
Rang 1	Depression und bipolare Störungen	Rang 1	Depressionen und bipolare Störungen
Rang 2	Ängste und Phobien	Rang 2	Allgemeine Gesprächsgruppen
Rang 3	Psychiatrische Erkrankungen	Rang 3	Psychiatrische Erkrankungen
Rang 4	Sucht: Alkohol	Rang 4	Ängste und Phobien
Rang 5	Allgemeine Gesprächsgruppen	Rang 5	Ess-Störungen
Rang 6	Sucht: nicht stoffgebundene Abhängigkeiten	Rang 6	Gespräche und Geselligkeit
Rang 7	Krebs-Selbsthilfegruppen	Rang 6	Krebs-Selbsthilfegruppen
Rang 8	Gespräche und Geselligkeit	Rang 8	Selbsthilfegruppen für Ältere Menschen
Rang 9	Trennung, Scheidung, Sorgerecht	Rang 9	Sucht: nicht stoffgebundene Abhängigkeiten
Rang 10	Ess-Störungen	Rang 10	Trennung, Scheidung, Sorgerecht

Vermittlung von Angehörigen und Selbstbetroffenen in Selbsthilfegruppen KISS Hamburg 2008 bis 2015, Bereiche nach Geschlecht (n = 20.894)

	MÄNNER ALS ANGEHÖRIGE (N = 382)	FRAUEN ALS ANGEHÖRIGE (N = 1.752)	MÄNNER ALS SELBSTBETROFFENE (N = 4.718)	FRAUEN ALS SELBSTBETROFFENE (N = 14.042)
Psychische Störungen	57,1%	43,6%	37,5%	29,5%
Psychosoziale Themen	2,9%	4,1%	14,1%	19,6%
Suchterkrankungen	13,9%	22,4%	17,3%	12,2%
Partner, Ehe und Familie	0,3%	2,0%	5,6%	6,8%
Orthopädisch/neurologischer Bereich	9,4%	10,2%	4,0%	6,0%
Ältere Menschen	1,6%	3,0%	1,4%	4,8%
Krebserkrankungen	5,2%	4,9%	3,4%	4,1%
Internistischer Bereich	0,5%	1,4%	3,3%	3,6%
Sonstige Erkrankungen	2,4%	2,9%	3,4%	3,5%
Psychosomatik	0,3%	0,1%	2,1%	2,6%
Frauengesprächsgruppen	0,0%	0,0%	0,0%	2,5%
Behinderungen und Beeinträchtigungen	3,7%	3,7%	2,0%	1,8%
Sexualität, Sexuelle Identität, Sexualisierte Gewalt	2,6%	1,3%	1,7%	1,4%
Besondere soziale Situationen	0,0%	0,3%	1,6%	1,2%
Chirurgischer Bereich	0,0%	0,1%	0,0%	0,1%
Männergesprächsgruppen	0,3%	0,2%	2,3%	0,0%
Sonstiges	0,0%	0,1%	0,2%	0,2%

*Sortierung nach Frauen als Selbstbetroffene (rechte Spalte)

das Ranking bei Männern und Frauen seit Jahren gleich: zuerst Depressionen (einschließlich bipolare Störungen), gefolgt von den psychiatrischen Erkrankungen bzw. den Ängsten und Phobien. Im Suchtbereich sind es bei den Frauen die Essstörung, gefolgt von Alkohol und den Beziehungsabhängigkeitsthemen (am häufigsten: CoDA, gefolgt von Kaufsucht); bei den Männern das Thema Alkohol, die nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten (häufig: Sex- und Pornosucht, Beziehungsabhängigkeit einschl. CoDA) und illegale Drogen. Im Bereich der Essstörungen gibt es eine Entwicklung hin zu Adipositas-Gruppen, in denen auch deutlich mehr Männer als in den klassischen Ess-Störungsgruppen zu finden sind. Bei den psychosozialen Themen beherrschen Probleme wie Einsamkeit, Single-Dasein, persönliche Weiterentwicklung (u.a. Umgang mit dem Inneren Kind) und gesellschaftlich bedingte „Themenwellen“ die Neugründungen, die größeren Zulauf haben (u.a. Kriegsenkel-Generation, Glückssuche, Hochsensibilität). Im Kern werden diese Gruppen quantitativ stark von Frauen nachgefragt, auch wenn qualitativ bei beiden Geschlechtern diese Themen am zweit- bzw. dritthäufigsten vermittelt werden.

Fazit

Interessanterweise ist der Erkenntnisgewinn dieser Auswertung eher gering, denn die qualitativen Unterschiede in der Vermittlung in Selbsthilfegruppen sind bei den Hauptthemen bezogen auf die Geschlechterfrage meines Erachtens zu vernachlässigen. Dagegen

sind es die stabilen quantitativen Unterschiede, die sich seit Jahren wiederholen, auf die das Augenmerk gerichtet werden sollte, sprich: Männer werden deutlich weniger in Selbsthilfegruppen vermittelt als Frauen. (Ob sie quantitativ – jenseits der von ihnen stark dominierten Suchtselbsthilfegruppen – tatsächlich vielfach in den Gruppen in der Minderheit sind, konnte auch die SHILD-Studie nicht wirklich ermitteln.) Auch wenn die Vermittlung durch die Selbsthilfekontaktstelle nur ein Zugangsweg von vielen darstellt – hier dürften auch und insbesondere die persönliche Ansprache, die sozialen Medien, die Arbeit der Verbände und die Thematisierung von Selbsthilfe in der Öffentlichkeit eine Rolle spielen – bleibt letztlich weiterhin die Frage zu beantworten, warum Männer deutlich weniger als Frauen Selbsthilfegruppen als Chance für sich begreifen. Doch das ist eine andere Baustelle mit dem größeren Thema Männer und Gesundheit und soll an dieser Stelle nicht vertieft werden. |

*Frank Omland, KISS Hamburg,
Kontaktstelle Altona*

Kontakt:

Telefon: 040 / 39 57 67

E-Mail:

frank.omland@paritaet-hamburg.de

WER IST EIGENTLICH ...

Die TEB e.V. Selbsthilfe



TEB steht für Tumore und Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, es steht aber auch für:

T Treffpunkt

E Erfahrung

B Beratung und Begleitung

Kranke Menschen haben oftmals das Gefühl, so anders zu sein. Sie glauben, dass ihre Erkrankung schwer zu verstehen ist und dass sie eine Belastung für uns Gesunde und auch für Angehörige, Freunde, Bekannte und der Gesellschaft sind. In ihrer Verzweiflung und Traurigkeit suchen sie neben der medizinischen Betreuung nach Hilfe, Zuwendung und Verständnis. Sie suchen die Menschlichkeit, in der man Zeit, Geduld und Verständnis aufbringt.

Genau hier setzen wir an. Die TEB e. V. Selbsthilfe unterstützt Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und deren Nachbarorganen unter besonderer Berücksichtigung des Bauchspeicheldrüsenkrebses. Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, durch intensiven persönlichen Kontakt Erfahrungen auszutauschen und entsprechende Informationen weiterzugeben und spezifisch zu beraten.

TEB e. V. wurde 2006 gegründet und hat sich seither zu einer landes- und bundesweiten Selbsthilfeorganisation mit einem breitgefächerten und gut

funktionierendem Netzwerk entwickelt. Als Gründerin und erste Vorsitzende, die selbst betroffen (Whipple Operation) ist, leitet Katharina Stang die Geschäftsstelle und verschiedene Regionalgruppen bei TEB. Dadurch hat sie jahrelange Erfahrungen im Bereich der Selbsthilfeorganisationen für Bauchspeicheldrüsenkranke. Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige und mildtätige Zwecke des öffentlichen Gesundheitswesens und ist dadurch ein besonders förderungswürdiger Verein.

Dabei beziehen sich die Unterstützungsaktivitäten auf den medizinischen, psychologischen, sozialen und ernährungswissenschaftlichen Bereich, sowie alle sonstigen Bereiche, die für die Betroffenen und deren Angehörigen in ihrer jeweiligen Situation relevant sind. Wir bieten dabei traditionelle Bewältigungsformen von Krankheiten und ergänzen wirksam die professionellen Angebote des Gesundheitswesens. Hierzu erforderlich sind spezifische Fachinformationen zu den einzelnen Bereichen wie: Diagnostik, Behandlungen, Therapien und die komplexe Nachsorge.

TEB e. V. Selbsthilfe bietet den Hilfesuchenden Möglichkeiten der Information, auch über den neuesten Stand der Wissenschaft durch:

- Gruppentreffen
- telefonische und persönliche Beratungen
- Beratungen über Skype
- Befunde lesen und erklären
- Expertentelefon
- Workshops
- Klinikbesuche
- Sprechstunden in Kliniken
- Hilfe am Krankenbett
- Ärzte- und Patientenseminare
- Benefizkonzerte und Jahresabschluss- und Weihnachtsfeiern
- spezifische Kochkurse
- Fachinformationen, Infomappen und vierteljährlich das TEB Magazin

Einmal jährlich erstellen wir eine neue Informationsmappe mit einem spezifischen, aktuellen Thema und alle drei Monate erscheint unser aktuelles TEB-Magazin.

Unsere Mitglieder werden mehrmals im Jahr schriftlich über Aktuelles und Neues informiert und zu besonderen Highlights eingeladen. Unsere Bundes- und Landesgeschäftsstelle ist ständig mit vier Mitarbeiter/innen und mit der Vorsitzenden besetzt. Zusätzlich sind drei ehrenamtliche Mitarbeiter/innen tätig, damit dem Aufgabenumfang nachgekommen werden kann. Der Umfang unserer Aufgaben, Aktivitäten muss selbstverständlich finanziert werden. Hierzu benötigen wir dringend eine planbare Finanzierung. TEB e. V. Selbsthilfe fordert einen geringen Mitgliedsbeitrag in Höhe von 25 Euro pro Jahr. Damit jeder, der Hilfe benötigt und diese sucht, diese auch bezahlen kann.

Mit den Mitgliedsbeiträgen und den Pauschalförderungen nach §20h SGB V können wir jedoch nur die Hälfte der jährlich anfallenden Fixkosten für Mieten, Gehälter, Sozialkosten, Telefon- und Fahrtkosten abdecken. Projekte werden durch die zusätzlichen Projektförderungen abgedeckt, die ausschließlich dafür verwendet werden müssen. Sie bringen mehr Arbeit, aber keine finanziellen Vorteile. Alle unsere Anträge und Bemühungen, eine finanzielle Unterstützung bei der Deutschen Krebshilfe zu bekommen, wurden bisher durch die zuständigen Gremien der Deutschen Krebshilfe abgelehnt. Wir sind für die Deutsche Krebshilfe nicht förderungswürdig. Deshalb sind wir dringend auf jede einzelne Spende angewiesen. |

Katharina Stang, 1. Vorsitzende

Kontakt:
TEB e. V. Selbsthilfe
Bundes- und Landesgeschäftsstelle
Tumore und Erkrankungen der
Bauchspeicheldrüse
Ruhrstr. 10/1
71636 Ludwigsburg
Telefon: 071 41 | 956 36 36
E-Mail: geschaeftsstelle@teb-
selbsthilfe.de

NAKOS-Adressdatenbanken

Unsere Adressdatenbanken enthalten mehr als 1.000 Einträge von Selbsthilfvereinigungen auf Bundesebene (GRÜNE ADRESSEN), Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen auf örtlicher / regionaler Ebene (ROTE ADRESSEN) sowie von Kontaktsuchen bei seltenen Erkrankungen und Problemen (BLAUE ADRESSEN). Sie finden die Datenbanken unter www.nakos.de/adressen.

Unter www.nakos.de/adressen/neuaufnahmen finden Sie Einträge, die in den vergangenen 365 Tagen neu in die Datenbanken ROTE, GRÜNE und BLAUE ADRESSEN aufgenommen wurden. Unter www.nakos.de/adressen/erloschen finden Sie Einträge, die in den vergangenen 365 Tagen aus den Datenbanken ROTE und GRÜNE ADRESSEN entfallen sind, weil Selbsthilfvereinigungen, Arbeitsplattformen / Organisationen / Institutionen mit Selbsthilfebezug und Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung sich aufgelöst oder ihre Arbeit eingestellt haben. |

BLAUE ADRESSEN

Seltene Erkrankungen und Probleme: Suche nach Gleichbetroffenen und Selbsthilfegruppen

Neue Themen seit April 2016

- Bartter-Syndrom ^(SE)
- Bloch-Siemens-Syndrom ^(SE)
- Bloch-Sulzberger-Syndrom ^(SE)
- Coats-Retinopathie ^(SE)
- Coats-Syndrom ^(SE)
- Gitelman-Syndrom ^(SE)
- Hirsutismus
- Hyperkalziurie ^(SE)
- Hypokaliämische Alkalose ^(SE)
- Incontinentia pigmenti ^(SE)
- Poland-Anomalie ^(SE)
- Poland-Sequenz ^(SE)
- Poland-Syndrom ^(SE)
- Teleangiektasien der Retina, kongenitale ^(SE)

Die Themenliste „Seltene Erkrankungen und Probleme – Betroffene suchen Betroffene“ mit Stichworten zu Kontaktsuchen von Einzelpersonen nach Gleichbetroffenen auf Bundesebene und auf der Ebene der Bundesländer Bayern und Nordhein-Westfalen wurde am 14.10.2016 aktualisiert und steht als PDF-Dokument im Internet bereit unter: www.nakos.de/adressen/blau.

Die Themenliste enthält auch Stichworte, die zu Selbsthilfvereinigungen auf Bundesebene führen, die zu seltenen Erkrankungen arbeiten.

Betroffenensuche des Quartals

In der Betroffenensuche des Quartals stellen Betroffene ihre Suche in der Datenbank BLAUE ADRESSEN, sich selbst und ihr Anliegen in einem eigenen Beitrag vor: www.nakos.de/adressen/betroffene/suche-des-quartals. |

Literatur

Sammelbände

- **Köhle, Karl [u.a.] [Hrsg.]; Uexküll:** Psychosomatische Medizin. Theoretische Modelle und klinische Praxis. Urban & Fischer in Elsevier. München 2016, 8. Aufl., XXIV, 1352 S., 978-3-437-21831-6
- **Schmale, Ingrid [Hrsg.] / Blome-Drees, Johannes [Hrsg.]:** Genossenschaft innovativ. Genossenschaften als neue Organisationsform in der Sozialwirtschaft. In: Sozialwirtschaft innovativ. Springer VS – Springer Fachmedien Wiesbaden. Wiesbaden 2016, 367 S., 978-3-658-11752-8
- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) <Hamm>; Gaßmann, Raphael [u.a.] [Red.]:** Jahrbuch Sucht 2016. Pabst Science Publishers. Lengerich 2016, 279 S., 978-3-95853-172-7

Dokumentationen / Tagungsberichte

- **Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement – BBE <Berlin>; Rehwinkel, Dieter [Red.] / Fülle, Henning [Red.]:** 12. Woche des Bürgerschaftlichen Engagements, 16. bis 25. September 2016. Thema: Integration und Engagement. Bildstrecke: Being Refugee – Geflüchtete und MigrantInnen fotografieren ihre neue Welt. Engagement macht stark. Magazin des BBE, Jg. 5, Sonderausgabe 2/2016. Berlin 2016, 216 S.
- **Generali Zukunftsfonds <Köln>:** Auf gute Nachbarschaft. Zeit für Seniorengenossenschaften. Monitor 07. 2016, 11 S.



Ratgeber

- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) <Bonn>:** Grunewald-Feskorn, Astrid: Zu Hause gut versorgt. Informationen und Tipps für ältere Menschen. Publikation Nr. 45. BAGSO. Bonn 2016, 2. Aufl., 51 S.
- **Der Paritätische – Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache <Westerburg>; Apel-Jösch, Vera [Übers.]:** Förderung von Selbsthilfe-Gruppen durch die Kranken-Kassen im Saarland. Erläuterungen in Leichter Sprache. 2016, 48 S.
- **Landesvereinigung SELBSTHILFE e.V. – Spitzenverband der chronisch kranken und behinderten Menschen im Saarland <Saarbrücken>; KISS, Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland <Saarbrücken>; Saarländisches Bündnis gegen Depression <Saarbrücken>:** Was ist eine Selbst-Hilfe-Gruppe? Eine Broschüre in leichter Sprache. 2015, 15 S.



- **Selbsthilfe-Büro Niedersachsen <Hannover>; Kittlitz, Dörte von [u.a.] [Red.]:** Themen von Selbsthilfegruppen in Niedersachsen. Stand der Befragung: Januar 2016. In: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Niedersachsen [Informationsmappe]. Hannover 2016, 14. überarb. u. aktual. Aufl., 68 S.

- **Selbsthilfe-Büro Niedersachsen <Hannover>; Kittlitz, Dörte von [Red.] / Molthan, Cordula [Red.]:** Landesweite Selbsthilfeorganisationen in Niedersachsen. Stand der Befragung: Januar 2016. In: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Niedersachsen [Informationsmappe]. Hannover 2016, 12. überarb. u. aktual. Aufl., 36 S.



- **Selbsthilfe-Büro Niedersachsen <Hannover>; Kittlitz, Dörte von [Red.] / Molthan, Cordula [Red.]:** Niedersächsische Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich. Stand der Befragung: Januar 2016. In: Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Niedersachsen [Informationsmappe]. Hannover 2016, 23. überarb. u. aktual. Aufl., 44 S.

Aufsätze / Zeitschriften / Artikel

- **Dochat, Achim:** Gemeindepsychiatrie können Profis nicht allein. Einbeziehung und fachliche Unterstützung von Selbst- und Bürgerhilfe sind Schlüssel für die Teilhabe psychisch kranker Menschen. In: Verhaltenstherapie & Psychosoziale Praxis, Jg. 48, 2016, Nr. 1. DGVt. Tübingen 2016, S. 114-116
- **Geue, Heiko:** Nachhaltige Infrastruktur und deren engagementpolitische Realisierung. In: Nachrichtendienst des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge, Jg. 95, 2015, Nr. 12. Eigenverlag. Frankfurt/M. 2015, S. 601-605
- **Helms, Ursula:** Zum Stellenwert gemeinschaftlicher Selbsthilfe in der Sozialgesetzgebung. In: Schmale, Ingrid [Hrsg.] / Blome-Drees, Johannes [Hrsg.]. Genossenschaft innovativ. Genossenschaften als neue Organisationsform in der Sozialwirtschaft (Sozialwirtschaft innovativ). Springer VS – Springer Fachmedien Wiesbaden. Wiesbaden 2016, S. 95-111, 978-3-658-11752-8
- **Matzat, Jürgen:** Selbsthilfegruppen. In: Köhle, Karl [u.a.] [Hrsg.]; Uexküll: Psychosomatische Medizin. Theoretische Modelle und klinische Praxis. Urban & Fischer in Elsevier. München 2016, 8. Aufl., S. 569-574, 978-3-437-21831-6
- **Ruf, Daniela:** Selbsthilfe und professionelle gesundheitliche Versorgung. Grundlagen einer guten Zusammenarbeit am Beispiel der Suchthilfe. In: Klinische Sozialarbeit, Jg. 12, 2016, Nr. 1. 2016, S. 7-8
- **Trojan, Alf:** „Selbsthilfefreundlichkeit“ als Kooperationskonzept und Qualitätsanforderung für Einrichtungen des Gesundheitswesens. In: Klinische Sozialarbeit, Jg. 12, 2016, Nr. 1. 2016, S. 4-6

- **Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement – BBE <Berlin>; Geene, Raimund:** Präventionsgesetz – ein Schritt zur Gesundheitsförderung auch für PatientInnen und Selbsthilfe. In: Rehwinkel, Dieter [Red.] / Fülle, Henning [Red.]: Woche des Bürgerschaftlichen Engagements, 16. bis 25. September 2016 (Engagement macht stark. Magazin des BBE, Jg. 5, Ausgabe 1/2016). Berlin 2016, S. 34-39
- **Selbsthilfe-Kontaktstelle <Dortmund>; Greiwe, Andreas:** Selbsthilfe in Balance. Der konstruktive Umgang mit Konflikten in der Gruppe. In: Selbsthilfe-Forum. 1. Halbjahr 2016. Dortmund 2016, S. 6-7
- **Selbsthilfezentrum München; Jakob, Kristina:** Spickzettel für die Gruppenarbeit. In: Einblick. Münchner Selbsthilfejournal. 03/2016. München 2016, S. 20-21

Dokumente & Publikationen

Fachlexikon der Sozialen Arbeit

Das Standardwerk für die Soziale Arbeit ist in der 8. aktualisierten Auflage erschienen und umfasst 1.500 übersichtlich strukturierte und teilweise neu systematisierte Stichworte, deren Auswahl sich strikt nach den Bedürfnissen der Sozialen Arbeit richtet. Rund 650 Autorinnen und Autoren aus Wissenschaft und Praxis der Sozialen Arbeit stellen den neuesten Stand der Entwicklungen und Diskurse in der Sozialen Arbeit, der Sozialpolitik, des Sozialrechts und den Bezugswissenschaften dar. Auch zur Selbsthilfeunterstützung und -förderung sowie zur Patientenbeteiligung gibt es mehrere Stichwortartikel u.a. von Ursula Helms, Wolfgang Thiel, Jutta Hundertmark-Mayser (alle NAKOS) und Jürgen Matzat (Selbsthilfekontaktstelle Gießen). Die Neuauflage geht auch auf die europäische Flüchtlingssituation ein und berücksichtigt aktuelle Gesetzesänderungen. |

Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge e.V. <Berlin>; Mulot, Ralf [Red.] / Schmitt, Sabine [Red.]: Fachlexikon der sozialen Arbeit. Nomos Verlagsgesellschaft. Baden-Baden 2017, 8. völlig überarb. u. aktual. Aufl., 1073 S., 978-3-8487-2374-4

Leitfaden Selbsthilfeförderung aktualisiert

Mit dem Präventionsgesetz vom 18. Juni 2015 wurde der § 20c SGB V durch den § 20h SGB V abgelöst. Die finanzielle Unterstützung der gesundheitlichen Selbsthilfe wurde um rund 30 Mio. Euro erhöht. Der GKV-Spitzenverband hat den „Leitfaden Selbsthilfeförderung“ redaktionell überarbeitet. Für Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen stellen die Krankenkassen ab dem Jahr 2016 je Versicherten 1,05 Euro zur Verfügung. |

Die aktuelle Fassung steht auf der Homepage des GKV-Spitzenverbandes zum Download bereit: www.gkv-spitzenverband.de/selbsthilfe

Demenz: Wege durch den Paragrafendschungel

Wenn in der Familie eine Demenzerkrankung auftritt, gilt es nicht nur Betreuung und Pflege zu organisieren, sondern sich auch mit einer Fülle von rechtlichen und finanziellen Fragen zu beschäftigen. Der von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft herausgegebene „Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen für Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche und professionelle Helfer“ ist in der vollständig überarbeiteten und neu gestalteten 8. Auflage erschienen und informiert über Themen wie Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung unter Beteiligung des Amtsgerichts, Patientenverfügung und Testament. Daneben geht es um die Geschäftsfähigkeit oder die Frage, ob und wie lange Demenzkranke selbst Auto fahren können und was man hinsichtlich Haftung und Versicherungen wissen sollte. Ein Kapitel informiert über die Leistungen der Pflegeversicherung, das Antrags- und Begutachtungsverfahren. Ein anderes erklärt, unter welchen Voraussetzungen das Sozialamt zur Finanzierung der häuslichen Pflege beiträgt. Der Anhang enthält Musterdokumente, etwa zur Formulierung von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen oder Widersprüchen. |

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz <Berlin>; Schönhof, Bärbel / Ruppin, Sandra: Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen. Für Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche und professionelle Helfer. Ratgeber für Angehörige und Profis. Berlin 2016, 8. Aufl., 208 S.

Weitere Informationen und Bestellung: <https://shop.deutsche-alzheimer.de>

Moderation von Selbsthilfegruppen

Janine Berg-Peer ist Mitglied im Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen BApK e.V. Sie kennt die Fragen, Freuden, Herausforderungen als Tochter und als Mutter psychisch erkrankter Familienmitglieder. Janine Berg-Peer kennt sich auch aus in der Arbeit von Selbsthilfegruppen, und sie möchte mit diesem Leitfaden Mut machen, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, zu leiten, zu moderieren. Der Leitfaden ist gut verständlich geschrieben. Er bietet eine Fülle von Tipps und Erklärungen zur Gründung, Moderation und Begleitung von Selbsthilfegruppen. Er beschreibt, was diese leisten, welche Konflikte entstehen und wie sie gelöst werden könnten. Er greift auch heikle Themen auf. Absolut empfehlenswert! Und wer das Buch in Händen hält, findet darin auch einen Link, über welchen hilfreiche Materialien für Selbsthilfegruppen heruntergeladen werden können. Dazu zählen zum Beispiel „Spielregeln für eine wertschätzende Kommunikation“, „Teilnehmerlisten“ oder „Einladungsschreiben“. |

Ursula Helms (NAKOS)

Berg-Peer, Janine: Moderation von Selbsthilfegruppen. Ein Leitfaden. Psychiatrie Verlag GmbH. Köln 2016, 96 S., 978-3-88414-651-4

SBT: Stressbewältigung für psychisch kranke Menschen

Das SBT ist ein Gruppentrainingsprogramm, das speziell für psychisch kranke Menschen entwickelt wurde. Es zielt auf die Erarbeitung von Strategien zur Alltags- und Krisenbewältigung und die Förderung der Problemlöse- und Selbsthilfekompetenzen. Es wurde für die Anforderungen und Anwendung im Rahmen medizinisch beruflicher und sozialer Rehabilitationsmaßnahmen konzipiert und umfasst ein Basisprogramm mit sieben Modulen sowie fünf ausgearbeitete Zusatzmodule. Das vorliegende Handbuch zur Moderation von SBT-Gruppen bietet ausführliche Anleitungen für Trainer/innen sowie Downloadmaterial, das 60 Arbeitsblätter und Audiodateien mit Anweisungen für die Progressive Muskelentspannung enthält. |



Hammer, Matthias [Hrsg.]: SBT: Stressbewältigungstraining für psychisch kranke Menschen. Ein Handbuch zur Moderation von Gruppen. Psychiatrie Verlag GmbH. Köln 2014, 6. Auflage 2014, 195 S., 978-3-88414-517-3

Quelle: Psychiatrie Verlag

Neue Ideen: Gesundheitsbezogene Modellvorhaben bei Selbsthilfe-Kontaktstellen in NRW

Die Selbsthilfe bekannter machen und mit den Gruppen vor Ort neue Wege gehen, das war die Motivation für die Umsetzung gesundheitsbezogener Modellvorhaben durch die Selbsthilfe-Kontaktstellen in Nordrhein-Westfalen. Mit viel Engagement und Kreativität gingen sie an die Arbeit und gemeinsam mit den örtlichen Selbsthilfegruppen entstand eine Vielzahl von Modellvorhaben zu unterschiedlichen Themen, wie psychische Gesundheit, neue Medien, Migration, Aktivierung und Zukunft der Selbsthilfe oder Selbsthilfe in ländlichen Regionen. Die Broschüre dokumentiert die Projekte von 29 Kontaktstellen und Selbsthilfe-Büros in kurzen Portraits, in denen Ziele, Aktivitäten und Erkenntnisse dokumentiert werden. |



Gesetzliche Krankenkassen-/verbände in NRW <Dortmund>; Sperling, Cornelia: Neue Ideen. Gesundheitsbezogene Modellvorhaben bei Selbsthilfe-Kontaktstellen/-büros in NRW 2013/14. Dokumentation. 2015, 46 S.

Quelle: Der PARITÄTISCHE Nordrhein-Westfalen

Inklusion kontrovers

Zu den zentralen Aufgaben der Sozialen Arbeit gehört es, zur Verwirklichung von Inklusion in allen ihren Arbeitsfeldern beizutragen. In diesem Buch wird aufgezeigt, dass die in Deutschland stark ideologisch geführten Debatten u.a. auf einer fehlenden Wahrnehmung internationaler Diskussionen und begrifflicher Differenzierungen aus dem englischsprachigen Raum beruhen, welches gravierende Auswirkungen auf die Praxis hat. Das Buch richtet sich vor allem an angehende Sozialarbeiter/innen sowie verwandte Professionen und befasst sich mit der grundsätzlichen Debatte um Inklusion, der historischen Entwicklung des Inklusionsparadigmas und seiner Widersprüche, der Klärung von Begriffen und den sozialpolitischen, sozialrechtlichen und bildungspolitischen Aspekten von Inklusion. |



Felder, Marion / Schneiders, Katrin: Inklusion kontrovers. Herausforderungen für die Soziale Arbeit. Grundlagen Sozialer Arbeit. Wochenschau Verlag. Schwalbach/Ts. 2016, 1. Aufl., 144 S., 978-3-7344-0327-9

Quelle: Wochenschau Verlag

Internet

Hilfe zur Selbsthilfe bei Krebs

Neuer Internetauftritt bietet ausführliche Informationen Die Frauenselbsthilfe nach Krebs (FSH) hat einen neuen Internetauftritt. Die Webseite bietet Krebspatienten umfangreiche Informationen zum Thema „Leben mit einer Tumorerkrankung“ und hilft Betroffenen dabei, in einer schwierigen Lebenssituation Unterstützung zu erfahren und sich zu vernetzen. So weist das Portal auf die verschiedenen Beratungsangebote der FSH hin und ermöglicht die Recherche nach den verbandseigenen Selbsthilfegruppen im gesamten Bundesgebiet. Zudem werden Ansprechpartner vermittelt, die telefonisch wertvolle Tipps aus der Betroffenenperspektive geben. Das FSH-Forum bietet die Gelegenheit, sich online mit anderen Betroffenen auszutauschen. Zur Orientierung für Betroffene und Angehörige dient eine umfangreiche Datenbank mit aktuellen Informationen, unter anderem zu den Themen Leistungsansprüche von Krebspatient/innen; Hinweise zu qualitätsgesicherten medizinischen Informationen oder Tipps für die Suche nach einer passenden Klinik. |



Quelle: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Mitteilung vom 26.09.2016
Weitere Informationen: www.frauenselbsthilfe.de

Krebserkrankungen:

Weisse Liste unterstützt bei der Suche nach Kliniken

Patient/innen erhalten zusätzliche Orientierung Patientinnen und Patienten, die an Krebs erkrankt sind, können ab sofort unter www.weisse-liste.de bundesweit nach Kliniken suchen, die für die Behandlungen von Krebserkrankungen besonders spezialisiert sind. Dazu weist das unabhängige Vergleichsportale Einrichtungen aus, die von der Deutschen Krebsgesellschaft als Zentrum zertifiziert sind. Diese müssen besonders hohe fachliche Anforderungen erfüllen. Zudem zeichnen sich die Zentren dadurch aus, dass verschiedene Abteilungen und niedergelassene Experten vernetzt zusammenarbeiten. Insgesamt sind rund 1.200 Zentren in Deutschland durch die Krebsgesellschaft etwa als „Brustkrebszentrum“, „Darmkrebszentrum“ oder als „Onkologisches Zentrum“ zertifiziert. Die Weisse Liste, ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen, ist seit 2008 online zugänglich. Das Portal unterstützt bei der Suche nach einem passenden Arzt oder Krankenhaus und bei der Auswahl der geeigneten Pflegeleistung. Grundlage der Krankenhaussuche sind die Qualitätsberichte der Kliniken sowie die größte Patientenbefragung in Europa, gemeinsam durchgeführt mit AOK und BARMER GEK. |



Quelle: Deutsche Krebsgesellschaft, Pressemitteilung vom 27.07.2016
Internet: www.weisse-liste.de

Interaktiver „Förderfinder“ der Aktion Mensch

Das Förderspektrum der Aktion Mensch ist in den letzten Jahren auf über 50 Förderbereiche angewachsen. Um die Suche nach der passenden Förderung zu erleichtern, hat die Aktion Mensch deshalb eine interaktive Webseite zu ihren Angeboten entwickelt. Damit soll insbesondere kleinen Organisationen und Initiativen, die nur selten Förderung beantragen, der Zugang zu den vielfältigen Fördermaßnahmen erleichtert werden. Neben zentralen Informationen zum Förderangebot wie beispielsweise die Förderhöchstsumme oder der Förderzeitraum liefert der Förderfinder aktuelle Beispiele geförderter Projekte sowie wichtige Formulare und Checklisten. Der Förderfinder ist von der Startseite der Aktion Mensch unter www.aktion-mensch.de erreichbar. |

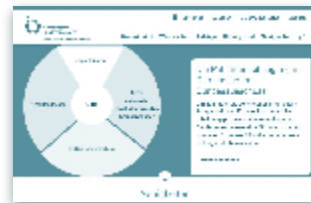
Internet: www.aktion-mensch.de/projekte-engagieren-und-foerdern/foerderung.html

Quelle: Aktion Mensch, Mitteilung vom 09.05.2016

Neue Internetseite der Stabsstelle Patientenbeteiligung im Gemeinsamen Bundesausschuss

Eine neue Internetseite bündelt alle wesentlichen Informationen über die Patientenvertretung im Gemeinsamen Bundesausschuss. Sie bietet einen öffentlichen Bereich, in dem alle Besucher einen Überblick über die Aufgaben und Arbeit der Patientenvertretung erhalten. Unter anderem findet sich dort eine Übersicht über ausgewählte Anträge im Gemeinsamen Bundesausschuss. Ein interner Bereich steht ausschließlich den im Gemeinsamen Bundesausschuss benannten Patientenvertreterinnen und -vertretern offen. Er bietet diesen Informationen und Hilfestellungen zur Unterstützung ihrer Arbeit. So gibt es zum Beispiel einen eigenen Bereich zur Wissensvermittlung aber auch gemeinsame Terminkalender oder die Möglichkeit, gemeinsam an Dokumenten zu arbeiten. |

Patientenvertretung online: <https://patientenvertretung.g-ba.de>



ThemenCheck Medizin

Was bringt eine Untersuchungsmethode wirklich? Welche Vor- und Nachteile hat eine bestimmte Behandlungsform? Im „ThemenCheck Medizin“ können Bürgerinnen und Bürger online Vorschläge für Bewertungen von Untersuchungs- und Behandlungsverfahren einreichen. Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) sammelt diese Vorschläge und ermittelt in einem zweistufigen Auswahlverfahren pro Jahr bis zu fünf Themen zur Bearbeitung. Das Ergebnis der wissenschaftlichen Überprüfung wird als so genannter HTA-Bericht veröffentlicht.

Die Berichte werden an Institutionen in Deutschland weitergeleitet, die über die Leistungen und Struktur des Gesundheitswesens entscheiden. Auf diese Weise sollen die Ergebnisse direkte Auswirkungen auf die Versorgung von Patientinnen und Patienten haben, z.B. bei Behandlungsentscheidungen oder auch bei Systementscheidungen von Selbstverwaltung und Politik. |

Internet: www.themencheck-medinin.iqwig.de

Quelle: IQWiG, Mitteilung vom 19.07.2016



KOMPAKT

Unabhängige Patientenberatung und gesundheitliche Selbsthilfe in Deutschland Bundesregierung antwortet auf Kleine Anfragen der GRÜNEN

Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und Stärkung ihrer Vertretung in den Gremien der Selbstverwaltung

Für die Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfe stehen 2016 rund 74 Millionen Euro zur Verfügung. Das geht aus der Antwort (18/8810) der Bundesregierung auf eine Kleine Anfrage (18/8605) der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen hervor (16.06.2016). Die Förderung der gesundheitlichen Selbsthilfegruppen, -vereinigungen und -kontaktstellen sei im internationalen Vergleich beispiellos, heißt es darin.

Im 2015 verabschiedeten Präventionsgesetz war festgelegt worden, die Ausgaben der Krankenkassen und ihrer Verbände zur Förderung der Selbsthilfe ab 2016 je Versicherten auf 1,05 Euro zu erhöhen.

Die Bundesregierung stützt sich in ihren Antworten zu insgesamt 42 Fragen vor allem auf Zahlen aus dem letzten Gesundheitsbericht des Robert Koch-Instituts (RKI) sowie von der NAKOS und den Krankenkassen. Zudem werden Ergebnisse aus dem bundesweiten Forschungsprojekt „Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland – Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven (SHILD)“ zitiert. Dabei wird von derzeit 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen mit rund drei Millionen Teilnehmer/innen sowie von knapp 300 Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungsstellen mit zusätzlich knapp 50 Außenstellen in Deutschland ausgegangen.

Die Bundesregierung gibt einen umfassenden Überblick über Strukturen, Angebote, Bedarfe ebenso wie die Finanzierungssituation der Selbsthilfe in Deutschland. Neben zahlreichen Informationen zur Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe durch die Krankenkassen und ihren Verbänden, wird auf die Förderung der Selbsthilfe in der Pflege sowie die (nicht vorhandene) Unterstützung der Selbsthilfe durch die private Krankenversicherung eingegangen. Ebenso sind Erkenntnisse über wesentliche Entwicklungsfelder und Herausforderungen der Selbsthilfe wie die strukturierte Selbsthilfe- und Patientenbeteiligung in den Gremien der Selbstverwaltung, die Wahrung von Autonomie und Unabhängigkeit und die Verortung der Selbsthilfe im Kontext des bürgerschaftlichen Engagements aufgenommen.

Angebot der Patientenberatung durch die Sanvartis GmbH

Seit Beginn des Jahres 2016 wird die Unabhängige Patientenberatung (UPD) mit Unterstützung der Bundesregierung von einer Tochter der Firma Sanvartis betrieben. Die Bundestagsfraktion von Bündnis 90/DIE GRÜNEN wollte von der Bundesregierung in einer Kleinen Anfrage (18/9389) unter anderem wissen, wie sich seither die Beratungsqualität und die Beratungsstrukturen verändert haben.

Der Antwort der Bundesregierung (18/9484) vom 29.08.2016 zufolge hat die neue UPD den geplanten Leistungsumfang noch nicht erreicht. So habe die UPD im Juli 2016 insgesamt rund 7.000 Beratungen verzeichnet. Im Vorjahresmonat waren es unter alter Trägerschaft rund 7.500 Beratungen. Für den Aufbau eines effizienten und qualitätsorientierten Beratungsbetriebs sei nach dem Trägerwechsel dem neuen Anbieter ein

Übergangszeitraum von sechs Monaten bis Ende Juni 2016 eingeräumt worden. Somit sei ein vollständiges und umfassendes Beratungsangebot der UPD „in dieser Übergangsphase nicht zu erwarten gewesen“, so die Bundesregierung. In der Aufbauphase habe es auch technische Probleme gegeben. Seit Juni 2016 liege die telefonische Erreichbarkeit jedoch bei umgerechnet 90 Prozent.

Die Antwort der Bundesregierung zeige, dass Sanvartis die Unabhängige Patientenberatung in ein anonymes Callcenter verwandelt hat, so das Urteil von Maria Klein-Schmeink, gesundheitspolitische Sprecherin der Bundestagsfraktion von Bündnis 90/DIE GRÜNEN. Trotz gestiegener finanzieller Mittel sei der Anteil der Beratungen vor Ort gesunken. Die politische Verantwortung dafür liege bei der Bundesregierung und speziell beim Patientenbeauftragten Karl-Josef Laumann. Es erweise sich immer mehr als Rückschlag für die Patientenberatung, dass Laumann die UPD an ein privates Unternehmen vergeben hat. Antworten auf die vielen Fragen zu Personalausstattung und die Beratungsqualität der neuen UPD sei die Bundesregierung zudem schuldig geblieben.

Die UPD berät Bürger kostenfrei in rechtlichen, medizinischen und psychosozialen Gesundheitsfragen. Der GKV-Spitzenverband hatte sich 2015 im Einvernehmen mit dem Patientenbeauftragten der Bundesregierung gegen die bisherige UPD-Bietergemeinschaft aus Sozialverband VdK, Verbraucherzentrale Bundesverband und Verbund unabhängige Patientenberatung (VuP) und für das Angebot der Sanvartis GmbH entschieden. Das hatte heftigen Widerspruch ausgelöst, weil das Duisburger Callcenter-Unternehmen auch für Krankenkassen und Pharmafirmen aktiv ist und dessen Unabhängigkeit angezweifelt wird. |

Die Anfragen und Antworten können als Bundestagsdrucksachen im gemeinsamen Informationssystem von Bundestag und Bundesrat, DIP (Dokumentations- und Informationssystem für Parlamentarische Vorgänge) heruntergeladen werden.
Link: <http://dipbt.bundestag.de>

Datenschutz

Erschreckendes Ausmaß von Tracking auf Gesundheitsseiten im Internet

Angaben über die Gesundheit einer Person gelten als besonders sensible und schützenswerte Daten. Dahinter steht die Einsicht, dass es ausgehend von solchen Informationen zu einer Diskriminierung kommen kann. Für die bisherige, „analoge“ Welt war der Schutz dieser Daten auch im Wesentlichen gewährleistet. Für unsere gesundheitsbezogenen Aktivitäten im Internet wie zum Beispiel die Suche nach Gesundheitsinformationen trifft das jedoch nicht zu.

Timothy Libert von der University of Pennsylvania in den USA untersuchte im letzten Jahr mehr als 80.000 prominente Internetseiten zu Gesundheitsthemen weltweit. Erschreckendes Ergebnis: Auf mehr als 90 Prozent dieser Seiten fand er Trackingmechanismen von Dritten. Diese dokumentieren das Surfverhalten der Nutzer/innen: Welche Internetseiten sie besuchen, wie lange sie jeweils verweilen, auf welcher Seite sie zuvor waren, all das wird festgehalten und gespeichert. Diese Informationen werden ausgewertet und zu Nutzer/innenprofilen zusammengeführt. Dies geschieht zumeist mit dem Ziel, personalisierte Werbung einblenden zu können. Doch die Forscher fanden diese Trackingmechanismen nicht nur auf Internetseiten kommerzieller Anbieter, sondern auch auf Seiten von öffentlichen Einrichtungen und von Einrichtungen aus dem Bildungs- und dem Non-Profit-Bereich. |

Informieren sie sich weiter zu diesem Thema unter: www.nakos.de/themen/internet
NAKOS INFO Red.

Forschende Pharma-Unternehmen veröffentlichen Zahlungen an Ärzte

Die Mitgliedsunternehmen des Vereins „Freiwillige Selbstkontrolle für die Arzneimittelindustrie“ (FSA) haben erstmals auf ihren Internetseiten offengelegt, wie viel Geld sie im Vorjahr an Ärztinnen und Ärzte, andere Berufsgruppen im Gesundheitsbereich sowie medizinische Organisationen und Einrichtungen überwiesen haben. Demnach haben die 54 Mitgliedsunternehmen des Verbands der forschenden Pharmaunternehmen (vfa) im Jahr 2015 circa 575 Millionen Euro an Ärzt/innen, Fachkreise und medizinische Organisationen für Forschung und Fortbildung bezahlt. 366 Millionen Euro flossen dabei an Ärzt/innen in Kliniken und niedergelassene Ärzte. Honoriert wurden damit Leistungen für klinische Studien und Anwendungsbeobachtungen. 119 Millionen Euro bezahlten die Unternehmen Ärzt/innen für Vorträge und als Zuschüsse für Fortbildungen. 90 Millionen Euro wurden unter Sponsoring und Spenden verbucht.

Einem Bericht der Ärztezeitung zufolge wird die Zusammenarbeit von Industrie und Ärzt/innen durch die Umsetzung des Transparenzkodex jedoch nicht vollständig transparent. Leistungen an einzelne Mediziner/innen würden nur namentlich genannt, wenn diese einer Veröffentlichung zustimmten. So hätten zum Beispiel nur ein Drittel der für Anwendungsbeobachtungen honorierten niedergelassenen Ärzt/innen eine namentliche Veröffentlichung genehmigt. |

Quellen: „Pharma: So viel zahlte die Industrie an Ärzte“, Ärztezeitung online vom 20.06.2016
Freiwillige Selbstkontrolle für die Arzneimittelindustrie (FSA), Pressemitteilung vom 20.06.2016

NAKOS INFO Red.

Patienten-Leitlinie Psychoonkologie

Anfang des Jahres wurde eine neue Patienten-Leitlinie „Psychoonkologie – Psychosoziale Unterstützung für Krebspatienten und Angehörige“ vorgestellt. Sie wurde unter Mitwirkung von Patientenvertretern aus der Selbsthilfe erstellt. Unter anderem heißt es darin: „Nach Meinung der Experten sollen Krebspatientinnen und Krebspatienten und deren Angehörige über Unterstützungsangebote der Krebs-Selbsthilfegruppen oder Krebs-Selbsthilfeorganisationen in jeder Phase des Krankheitsverlaufs informiert werden. Vielen Patientinnen und Patienten macht es Hoffnung und Mut, bereits nach der Diagnose mit einem einzelnen Gleichbetroffenen zu sprechen. Dieser ist ein „lebendes“ Beispiel, dass sich die Krankheit und die auftretenden psychosozialen Belastungen verarbeiten lassen. Er kann deshalb Zuversicht vermitteln und damit helfen, Ängste zu überwinden und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Dies ist auch Voraussetzung für eine positive Einstellung zu den notwendigen Behandlungen und für eine aktive Mitwirkung am Behandlungsprozess. Gespräche in einer Selbsthilfegruppe vor und nach einem Krankenhausaufenthalt ermöglichen es, von Gleichbetroffenen zu erfahren, wie man den Alltag besser bewältigen kann.“

Krebs-Selbsthilfeorganisationen bemühen sich, diese Unterstützung im gesamten Bundesgebiet anzubieten. Sie stellen auch Informationen zur Verfügung, zum Beispiel zum Alltagsleben mit der Krankheit oder zu den verschiedenen Behandlungsverfahren und ihren Folgen.“

Die Selbsthilfe kann sich einmal mehr über ihre wachsende Anerkennung auch bei Fachleuten freuen, und sie sollte sich selber aktiv an der Bekanntmachung von Leitlinien und insbesondere von Patienten-Leitlinien beteiligen. |

Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen

DURCHSCHNITTLICH 7,5 STUNDEN PRO WOCHE FÜR DIE GRUPPENARBEIT

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützung im Spiegel der SHILD-Studie

Sicherlich haben Sie schon von der SHILD-Studie gehört. Im Folgenden sind einige Ergebnisse der Studie herausgegriffen, die für diejenigen, die aufgrund von beruflichen und ehrenamtlichen Kontexten über eine hohe Feldexpertise der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung verfügen, von besonderer Bedeutung, überraschend oder auch entlastend sein könnten. Thematisch ist das Forschungsfeld der Studie eingegrenzt auf die gesundheitsbezogene Selbsthilfe; explizit soziale, primärpräventive bzw. gesundheitsfördernde Themen sind nicht

Untersuchungsgegenstand. Die Studie tritt an mit dem Anspruch einer umfassenden Situations- und Bedarfsanalyse der Selbsthilfe in Deutschland.

Viel Engagement für Betroffene außerhalb der Gruppe

Zur Arbeitspraxis von Selbsthilfegruppen wird deutlich, dass die Gruppen mehrheitlich (62-78% der Gruppen) viel Zeit investieren, die über die genuine (nach innen gerichtete) Gruppenarbeit hinausgeht und zwar für Beratung und Information von anderen Betroffenen, dem Austausch mit Personen,

die berufsbezogen mit der Erkrankung bzw. der Problemlage befasst sind und der Planung und Umsetzung von Informationsangeboten. Bei der Befragung von Selbsthilfegruppen nach ihren Zielen geben erwartungsgemäß 94 Prozent die Steigerung des Wissens der Betroffenen über die Erkrankung / das Problem an, 83 Prozent der befragten Gruppen formulieren den Anspruch, die Interessen aller Betroffenen nach außen zu vertreten.

Herausforderung: Arbeitsverteilung innerhalb der Gruppe

60 Prozent der befragten Selbsthilfegruppen geben an, dass sie Schwierigkeiten haben, Mitglieder ihrer Gruppe für Aufgaben zu aktivieren; für die Hälfte der Gruppen gilt, dass die Aufgaben innerhalb der Gruppe ungleich verteilt sind. Uneinigkeit über Ziele und Arbeitsweisen der Selbsthilfegruppe sowie Entmutigung der Gruppenmitglieder durch schwere Probleme einzelner hingegen werden nur von 4 bzw. 5 Prozent der befragten Gruppen als zutreffend angegeben. Die Daten zur Motivation der Gruppensprecher/innen verdeutlichen, dass diese hoch motiviert und mit einer hohen Sinnerfahrung durch ihr Selbsthilfegruppenengagement tätig sind. Rund 56 Prozent der befragten Ansprechpartner/innen der Gruppen geben eine gesundheitspolitische Beteiligung als Ziel an. Der durchschnittliche Zeitaufwand für die Gruppenarbeit beträgt 7,5 Stunden pro Woche und der geschätzte nicht erstattete finanzielle Aufwand liegt bei etwa 42 Euro monatlich.

Rückhalt durch die Gruppe und weniger Alleinsein

Die deutlichsten Wirkungen der Gruppenteilnahme werden auf der persönlichen Ebene gesehen: 87 bis 91 Prozent der Kontaktpersonen stimmen „weitgehend“ oder „völlig“ den Aussagen zu, dass durch die Mitarbeit in der Gruppe soziale Isolation vermieden würde, Betroffene rascher wichtige Informationen zum Umgang mit der Erkrankung bzw. dem Problem erhielten und neuen Mitgliedern Halt und Zuversicht gegeben würde. 62 Prozent der Gruppensprecher/innen geben an, es sei völlig zutreffend, dass Familien und Partnerschaften durch die Mitarbeit in der Gruppe entlastet würden; 55 Prozent äußern, dass durch die Mitarbeit in der Gruppe die seelischen Belastungen der Mitglieder abnehmen. Rund ein Viertel der befragten Gruppensprecher/innen (26%) ist der Auffassung, dass durch die Mitarbeit in der Gruppe die Notwendigkeit professioneller Hilfe abnehme.

Selbsthilfekontaktstellen als wichtigste Ansprechpartner

Von den vielfältigen Kooperationspartnern, die Selbsthilfegruppen haben, wurden Selbsthilfekontaktstellen mit Abstand am häufigsten (89%) genannt. 69 Prozent der befragten Gruppen nutzen dort (teils entgeltlich, teils unentgeltlich) materielle Hilfen wie überlassene Räume und Technik. Serviceleistungen von Selbsthilfekontaktstellen oder der NAKOS werden von 61 Prozent der Selbsthilfegruppen in Anspruch genommen; gut die Hälfte

Das Projekt SHILD

ist eine vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte multizentrische Studie zum Stand der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland und wird vom Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, der Medizinischen Hochschule Hannover und der Universität zu Köln koordiniert (Zeitraum: 2012 bis 2017).

Bereits abgeschlossen ist eine umfassende Situationsanalyse. Dazu wurden Selbsthilfegruppen, landes- und bundesweite Selbsthilfeorganisationen sowie Selbsthilfekontaktstellen befragt. Insgesamt haben 1.192 Gruppen an der Befragung teilgenommen. Und zwar 952 bzw. gut ein Viertel von 3.560 angeschriebenen Kontaktpersonen aus Hamburg, Niedersachsen und Sachsen sowie zusätzlich 207 Gruppensprecher/-innen aus anderen Bundesländern. Außerdem nahmen 243 Kontaktpersonen aus Selbsthilfeorganisationen teil. Und zwar 167 bzw. die Hälfte von 331 per E-Mail angeschriebenen Vorständen/Geschäftsführungen von Dachverbänden und/oder Bundesorganisationen sowie 72 Landesvertretungen und 4 sonstige Einrichtungen der Selbsthilfe. Aus dem Feld der professionellen Selbsthilfeunterstützung beteiligten sich 133 oder 46,8 Prozent von 284 angeschriebenen Einrichtungen. Ergebnisse dieser Situationsanalyse wurden bereits publiziert.

Um die vielfältigen Wirkungen der Selbsthilfe zu beleuchten werden in einer weiteren Phase Befragungen in vier ausgewählten Indikationsgruppen durchgeführt: Diabetes mellitus Typ 2, Prostatakrebs, Multiple Sklerose und Angehörige von Demenzerkrankten. Die Daten werden in Hamburg, Berlin, Niedersachsen und Sachsen, in den Indikationsgruppen Prostatakrebs und Diabetes auch in Baden-Württemberg und Schleswig-Holstein erhoben. Die endgültigen Ergebnisse zu diesem Studienteil stehen noch aus.

greifen bei Problemen in der Gruppe auf deren Beratung und Unterstützung zurück, ebenso auf solche von Psychologen und anderen Experten. Die Mitarbeiter/innen von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen wiederum fühlen sich zu fast 100 Prozent von den Selbsthilfegruppen anerkannt und geschätzt.

Anliegenklärung und Vermittlung von Interessierten im Vordergrund

Bei Anfragen an Selbsthilfekontaktstellen überwiegt deutlich die telefonische und persönliche Klärung von Anliegen zu Fragen eines Engagements in der Selbsthilfe, gefolgt von der Vermittlung in bestehende Gruppen. Die untersuchten 133 Einrichtungen geben in Summe 113.326 Kontakte pro Jahr an; hochgerechnet auf die bestehenden 300 Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung in Deutschland ist also von ca. 250.000 Kontakten jährlich auszugehen (Thiel / Hundertmark-Mayser, 2016). Darüber hinaus spielen die Beratung zu Selbsthilfefördermitteln und die Vermittlung von Räumen sowie die Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei Veranstaltungen eine große Rolle für die Selbsthilfeberater/innen (durchschnittlich 130 Fälle pro Jahr und Einrichtung).

Durchschnittlich 180 Gruppen bei einer Kontaktstelle

Bei den befragten Selbsthilfekontaktstellen sind durchschnittlich 180 Selbsthilfegruppen registriert; hieraus ergibt sich eine geschätzte Größenordnung von bundesweit 55.000

Selbsthilfegruppen im Umfeld der örtlichen Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen (NAKOS 2016). Rund drei Viertel der Gruppen sind nicht in Selbsthilfeorganisationen / -verbänden organisiert, haben also ihren Rückhalt wesentlich in der Selbsthilfekontaktstelle.

Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen greifen Metathemen und thematisch übergreifende Fragestellungen auf (z.B. Selbsthilfe im Internet) und organisieren Angebote, die für viele themenspezifisch arbeitende Gruppen von Bedeutung sind (z.B. Supervision bei Krisen / Gruppenproblemen, Mediation, gewaltfreie Kommunikation). Zentral ist die Verankerung eines selbsthilfefreundlichen Klimas in der Gesellschaft. Bei den Aktivitäten von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen spielt dementsprechend auch die Öffentlichkeitsarbeit eine große Rolle. 83 Prozent der Einrichtungen geben an, dass sie mäßig bis stark mit der Erstellung von Informationsmaterialien befasst sind.

Kooperationen haben hohen Stellenwert

Bei den Aktivitäten von Selbsthilfekontaktstellen springt der große Stellenwert ins Auge, der von den Mitarbeitenden der Kooperation mit Fachleuten (bei 98 % der Einrichtungen starker bis mäßiger Aufwand) und der Mitarbeit in Gremien, Arbeitskreisen, Fachausschüssen (bei 91 % der Einrichtungen starker bis mäßiger Aufwand) beigemessen wird. Kontaktstellen haben dabei vielfältige

Multiplikatorenfunktionen. Es geht um Referate zur Selbsthilfeidee und deren Wirkung, um die Initiierung und Unterstützung von Gruppengründungen, die Organisation und Durchführung öffentlicher Veranstaltungen, Seminare für medizinisches Fachpersonal sowie die Zusammenarbeit mit Einrichtungen des Bildungs-, Sozial- und Gesundheitswesens. Explizit wird die laufende Koordination zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ erwähnt sowie die Initiierung von Sprechstunden in Pflegestützpunkten. Ebenso wird die Beteiligung in kommunalen Strukturen und die Etablierung der Bürger- und Patientenvertretung in verschiedenen Gremien und Arbeitsgruppen in der Stadt und im Landkreis genannt.

Entwicklungsbedarf

Die vielfältigen Aufgaben werden von den Mitarbeitenden der professionellen Selbsthilfeunterstützung mit einer durchschnittlichen Personalkapazität von einer Vollzeitstelle erbracht (meist

verteilt auf zwei Mitarbeiter/innen), auch das ein prägnantes Ergebnis der SHILD-Studie. Der Fachverband der Selbsthilfeunterstützung, die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) empfiehlt 1,5 Selbsthilfeberater/innen und eine halbe Verwaltungskraft für Städte und Kreise mit 100.000 bis 200.000 Einwohnern und 2,5 Selbsthilfeberater/innen und eine Verwaltungskraft in Städten und Kreisen mit 200.000 bis 500.000 Einwohnern. In Anbetracht des gestiegenen Stellenwerts der Selbsthilfe einhergehend mit gesellschaftlichen Herausforderungen (u.a. demografischer Wandel) offenbaren diese Ergebnisse erheblichen Entwicklungsbedarf. |

*Jutta Hundertmark-Mayser (NAKOS),
Roland Bauer (Selbsthilfekontaktstelle
Gelnhausen)*

E-Mail:

jutta.hundertmark@nakos.de
Bauer@sekos-gelnhausen.de

Literatur

Christopher Kofahl / Gabriele Seidel / Jan Weber / Silke Werner / Stefan Nickel: Strukturen und Prozesse bei Selbsthilfegruppen und -organisationen, in: Kofahl / Schulz-Nieswandt / Dierks (Hg.) 2016
Christopher Kofahl / Frank Schulz-Nieswandt / Marie-Luise Dierks (Hg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, Berlin 2016

Stefan Nickel / Gabriele Seidel / Jan Weber / Marie-Luise Dierks / Silke Werner / Christopher Kofahl: Entwicklungen und Bedarfe der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung aus der Perspektive der Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen, in: Kofahl / Schulz-Nieswandt / Dierks (Hg.) 2016, S. 159-179

Stefan Nickel / Gabriele Seidel / Jan Weber / Christopher Kofahl / Silke Werner: Erfolge und Wirkungen aus Sicht der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen. In: Kofahl / Schulz-Nieswandt / Dierks (Hg.) 2016, S. 181-190

NAKOS: www.nakos.de/informationen/fachwissen/deutschland; Stand Oktober 2016

Wolfgang Thiel / Jutta Hundertmark-Mayser: Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Deutschland: Fachliche und institutionelle Bedarfe zur weiteren Entwicklung eines wirkungsvollen Angebotes. In: Kofahl / Schulz-Nieswandt / Dierks (Hg.) 2016, S. 329-341

DAK-Umfrage zu Selbsthilfegruppen

Fast die Hälfte aller Bundesbürger würde Rat bei Selbsthilfegruppen suchen

Acht von zehn Menschen halten Selbsthilfegruppen für eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage des Forsa-Instituts im Auftrag der DAK unter mehr als 1.000 Menschen in Deutschland. Zudem ist nahezu jeder zweite Deutsche (44 Prozent) der Auffassung, dass Selbsthilfegruppen manchmal sogar wichtiger sein können als Ärzte und Psychologen. Das gilt vor allem bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Aber auch bei lebensbedrohlichen Krankheiten wie Krebs und chronischen Leiden wie Diabetes finden viele Befragte Selbsthilfegruppen sinnvoll. Dabei sind Gespräche mit anderen betroffenen Frauen und Männern aller Altersgruppen gleichermaßen wichtig.

Laut der DAK-Umfrage bekommen die meisten Befragten ihre Informationen zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe aus den Medien (57 Prozent), von Freunden (43 Prozent) oder von ihrem Arzt (20 Prozent). Vor allem bei den Männern besteht Nachholbedarf: 22 Prozent der Befragten gaben an, nicht genau zu wissen, was in Selbsthilfegruppen gemacht wird (Frauen: 17 Prozent).

Quelle: DAK, Pressemitteilung vom 10.08.2016

DER KOMMENTAR

Selbsthilfegruppen – „find ich gut“

Vielleicht haben Sie schon davon gehört: Im Juli 2016 hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Auftrag der DAK wieder mal die Einstellung der bundesrepublikanischen Bevölkerung zu Selbsthilfegruppen erfragt. Die wichtigsten Befunde sind folgende: 84 Prozent der Befragten finden den „Erfahrungsaustausch von Betroffenen besonders wichtig“. Das spricht nicht dafür, dass die Selbsthilfe sich um ihr Image Sorgen machen müsste. Die Werte bei den 14- bis 29-Jährigen und bei den 30- bis 44-Jährigen liegen mit 87 Prozent bzw. 83 Prozent – unter Berücksichtigung der statistischen Fehlertoleranz – gleich hoch. Besondere Image-Kampagnen in Richtung „junge Menschen“ sind hiernach nicht

erforderlich. Diese positiven Einschätzungen der Bevölkerung zu Selbsthilfegruppen scheinen stabil zu sein; sie haben sich gegenüber der letzten Erhebung im Jahr 2010 kaum verändert. Angesichts dieser Befunde – wie gesagt: zur Einstellung der Bevölkerung, nicht zu ihrem tatsächlichen Verhalten (z. B. Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe)! – verwundert manche selbstquälerische Debatte in der Selbsthilfe-Szene. Natürlich muss man in Rechnung stellen, dass solche Umfragen sehr stark unter einer Tendenz zur „sozialen Erwünschtheit“ leiden. Aber immerhin. |

*Jürgen Matzat,
Leiter der Kontaktstelle für
Selbsthilfegruppen, Gießen*



SAVE THE DATE Veranstaltungen 2017

19.-21.01.2017 Berlin

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung
Die Veranstaltung ist ausgebucht.

16.-17.03.2017 Berlin

Bestechend unbestechlich – wie kann die Selbsthilfe ihre Unabhängigkeit wahren?
NAKOS-Fachforum beim Kongress Armut und Gesundheit

21.-23.06.2017 Konstanz

Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

27.-29.07.2017 Berlin

Grundlagen der Selbsthilfeunterstützung
NAKOS-Fortbildung für neue Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung

07.-09.09.2017 Meinhard-Grebendorf

Beratung und Begleitung von Selbsthilfegruppen
NAKOS-Fortbildung für fortgeschrittene Fachkräfte der Selbsthilfeunterstützung

Hinweise auf Veranstaltungen, Tagungen und Aktionstage, die für die gemeinschaftliche Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung in Deutschland von Bedeutung sind, finden Sie in unserem Internetangebot unter:
www.nakos.de/aktuelles/termine

Spruch des Quartals

„Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“
Johann Wolfgang von Goethe



NAKOS

Herausgeber:

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Alle 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de
Internet: www.nakos.de
Telefonische Sprechzeiten
Di, Mi, Fr 10-14
Do 14-17 Uhr

Redaktion: Ruth Pons, Ursula Helms, Jutta Hundertmark-Mayser, Gabriele Krawielitzki
Layout / Grafik: Diego Vásquez
Druck: Kössinger AG – www.koessinger.de
gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier
Auflage: 1.900
Erscheinungsweise: zwei Mal im Jahr
Versand: An Personen und Einrichtungen, die Selbsthilfegruppen unterstützen.

Namentlich gezeichnete Beiträge werden von den Autoren/innen bzw. Gruppen verantwortet. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links.

Abdruck aller Fotos mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber.

Druck und Layout durch pauschale Mittel der GKV-Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene.



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

ISSN 1615-5890

Die Zeitschrift NAKOS INFO erscheint zwei Mal im Jahr. Das INFO wendet sich an örtliche Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungsstellen sowie an Multiplikator/innen der Selbsthilfe in Versorgungseinrichtungen, Politik, Verbänden und zivilgesellschaftlichen Organisationen. Es dient der Information, dem bundesweiten Austausch und der fachpolitischen Diskussion.

NAKOS
Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Eine Einrichtung der



Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

www.nakos.de