

NAKOS PERSPEKTIVE

1 | 2020

Seite 1 von 4

Auf den Spuren der Schatzsuchenden

Rückblick auf das Projekt „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung neu denken“

von Niclas Beier

Viele Schatzsuchende sind unterwegs in der Selbsthilfe. Sie suchen „neue Wege“ und „Perspektiven“ oder gar die „Selbsthilfe der Zukunft“. Wir sind ihren Spuren gefolgt und haben selbst gesucht. Einblicke in ein Krankenkassenprojekt zwischen Abenteuer und Alltag.

Noch eine Woche bis Heiligabend 2018: In Berlin durchquert inmitten der Weihnachtspost ein Brief die Stadt, von der NAKOS in Charlottenburg zum BKK Dachverband unweit vom Checkpoint Charlie. Im Umschlag ein Antrag auf Projektförderung, Titel „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung neu denken“. Es geht darum, so heißt es im Antragstext, „die veränderten Formen des Selbsthilfeengagements und die veränderten Herausforderungen in der Selbsthilfeunterstützung“ aufzuspüren. Anders als bei üblichen Projekten, die etwa die Durchführung einer Fachtagung vorsehen, ist ungewiss, zu welchem Ergebnis dieses Unterfangen führt. Das hier klingt mehr nach einer Entdeckungsreise, nach einer Schatzsuche in der Selbsthilfelandchaft. Der BKK Dachverband beweist Abenteuermut und entscheidet, das Projekt im Jahr 2019 zu fördern.

Unser Vorgehen

Wir wählen verschiedene Wege für unsere Recherche: Wir nehmen den Zug nach Düsseldorf und Eisenhüttenstadt, nach München und an andere Orte, treffen uns dort mit Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen und der BAG SELBSTHILFE zu Interviews. Wir rufen zu Einsendungen für unsere Fachzeitschrift NAKOS INFO auf. Wir besuchen Veranstaltungen und laden selbst Fachkräfte zum Austausch ein. Wir recherchieren im Internet und halten die Augen offen. Also eine Suche nach neuen Formen und gegenwärtigen Fragen, die zielgerichtet ist und doch Raum für Zufallsfunde lässt.

Die Zukunft der Selbsthilfe: für viele eine wichtige Frage

Ein Ergebnis ist unstrittig: Die Frage nach Veränderungen und Zukunft der Selbsthilfe treibt alle Akteure um, die Selbsthilfeaktiven, die Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfeorganisationen und Krankenkassen. Einige Beispiele von der Schatzsuche der anderen: Die Aktion Psychisch Kranker sucht bei ihrem Selbsthilfetag nach „neuen Wegen der Selbsthilfe“, der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin mit weiteren Partnern nach „Perspektiven der Berliner Selbsthilfe“. KOSKON NRW nutzt ihre Fachtagung zum Austausch über „Zukunftsperspektiven der Selbsthilfe-Unterstützung“. Um das „neue Spektrum der Selbsthilfearbeit“ geht es bei einer AOK-Fachtagung. In mehrjährigen Projekten erkundet beispielsweise KISS Hamburg „neue Wege in der Selbsthilfe“ oder die BAG SELBSTHILFE die „Selbsthilfe der Zukunft“.

Der Projektantrag enthält eine Frage im Untertitel: „In welchen Formen findet heute Selbsthilfe statt und welche Unterstützung braucht sie?“ Wie also lautet die Antwort nach einem Jahr? Welche funkelnden Schätze kamen ans Licht? Die Antwort ist: Auch in der Selbsthilfe wird das Rad nicht jeden Tag und auch nicht jedes Jahr neu erfunden. Unsere Schatzsuche ist – wie fast jede Recherche – in erster Linie ein Wiedersehen mit bekannten Entwicklungen. Es bestätigt sich, dass wesentliche Fragen der vergangenen Jahre weiter aktuell und offen bleiben. Und: Was die einen für sich neu entdecken, ist andernorts schon länger bekannt. In der Selbsthilfeunterstützung geht es stets darum, bewährte Aufgaben fortzuführen, während man die eigene Arbeit stetig anpasst an kleine und große Entwicklungen im Umfeld.

Tendenzen in Selbsthilfeengagement und -unterstützung

Dennoch: Aus unseren Interviews und anderen Recherchemethoden lassen sich Tendenzen im Selbsthilfeengagement und in der Selbsthilfeunterstützung feststellen. Wesentliche Ergebnisse sind:

- Selbsthilfeaktive üben ihr *Engagement in vielfältigen Formen* aus: als offene oder geschlossene Gesprächsgruppe, durch Internetforen, Blogs, Soziale Medien, allgemeine und selbsthilfespezifische Smartphone-Apps, in Form von Kunst- und Freizeitaktivitäten, als Dienstleistung für andere Betroffene, über Videokonferenzen, durch Beteiligung in Gremien des Gesundheitswesens, durch politische Arbeit, als Zusammenarbeit mit Fach- und Berufswelt. Es bestätigt sich das Motto einer Imagekampagne: Selbsthilfe ist mehr als Stuhlkreis. Gesprächsgruppen sind nur eine von vielen Formen des Selbsthilfeengagements, wenn auch nach wie vor die gängigste. Dabei überschneidet sich die gemeinschaftliche Selbsthilfe auch mit anderen Formen des Betroffenenengagements wie den EX-IN-Genesungsbegleitenden oder der Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung.
- Der *Generationenwandel* prägt die Sorgen vieler Selbsthilfegruppen und insbesondere der Selbsthilfeorganisationen. Neue und jüngere Interessierte in bestehende Gemeinschaften und Strukturen einzubinden ist oft ein Problem.
- *Einsamkeit*, ein Trendthema in den Medien, wird für Selbsthilfekontaktstellen vermehrt eine Herausforderung. Es häufen sich Anfragen von Personen, die soziale Isolation überwinden und nicht eine Erkrankung in den Vordergrund stellen wollen.
- Engagierte wie Fachkräfte befassen sich mit der Frage, wann *themenübergreifende gemeinschaftliche Selbsthilfe* gegenüber themenspezifischen Zusammenschlüssen vorzuziehen ist. Vielleicht sind themenübergreifende Gruppen eine geeignete Antwort auf die Herausforderungen des Generationenwandels und der sozialen Isolation in der Gesellschaft.
- Die Bereitschaft einzelner Selbsthilfeaktiver sinkt, alleinig und dauerhaft Aufgaben innerhalb der Gruppe zu übernehmen. Eine *veränderte Engagementbereitschaft* ist auch für andere Formen des bürgerschaftlichen Engagements bekannt.
- Die Möglichkeiten nehmen zu, sich im Sozial- und Gesundheitswesen und in der Berufswelt allgemein zu beteiligen – was Selbsthilfeengagierten oft ein Anliegen ist. Zugleich steigen in umgekehrter Richtung die Erwartungen von außen an die Selbsthilfe. Insgesamt ist eine *Professionalisierung des Betroffenenengagements* zu beobachten.

- Für Mitarbeitende der Selbsthilfekontaktstelle stellt sich seit jeher die *Frage nach einer reaktiven oder initiativen Haltung und Vorgehensweise*. Angesichts von sozialer Isolation und veränderter Engagementbereitschaft, aber auch in Hinblick auf Selbsthilfeunterstützung in ländlichen Gebieten, von pflegenden Angehörigen, Menschen mit Migrationshintergrund oder Menschen mit Lernbeeinträchtigung verstärkt sich diese Frage.

Einerseits mehr Möglichkeiten und Erwartungen, andererseits eine geringere Engagementbereitschaft – einzelne Selbsthilfeaktive und Selbsthilfeorganisationen müssen sich vor Überforderung in ihrem Engagement schützen.

Ein Fundstück: die Selbsthilfekontaktstelle als Schutzraum

November 2019, der Projektzeitraum und die Schatzsuche neigen sich dem Ende zu: Wir nehmen ein zweites Mal den Zug nach Düsseldorf, zur Fachtagung von KOSKON NRW. Nach dem Mittagessen kann zwischen verschiedene Thementischen gewählt werden. Viele entscheiden sich für den Tisch zur sozialen Selbsthilfe. In der Runde erzählt die Mitarbeiterin einer Selbsthilfekontaktstelle von einer örtlichen Transgender-Gruppe. Die Teilnehmenden kommen in den Räumen der Selbsthilfekontaktstelle zusammen, ziehen sich dort die Kleidung an, die für sie passend ist – und dann gehen sie gemeinsam in die Stadt. In der Gruppe haben sie genügend Mut, die Blicke der anderen auszuhalten. Ein Beispiel für eine neue Form der Selbsthilfe. Selbsthilfekontaktstellen können „Schutzräume“ sein, heißt es in der Runde. Vielleicht eine Idee, wie Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung neu gedacht werden kann.

Das Projekt „Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung neu denken“ wurde im Jahr 2019 gefördert vom



IMPRESSUM**NAKOS PERSPEKTIVE 1 | 2020**

In der Reihe NAKOS PERSPEKTIVE erscheinen in loser Folge fachliche Einblicke in gegenwärtige Debatten und Ausblicke auf zukünftige Entwicklungen und Herausforderungen im Feld der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle
zur Anregung und Unterstützung
von Selbsthilfegruppen

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel: 030 | 31 01 89 60
Fax: 030 | 31 01 89 70
E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Das Wissensportal zur Selbsthilfe:
www.nakos.de

© NAKOS Februar 2020
Eine Einrichtung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe (DAG SHG) e.V.

Wir stärken die Selbsthilfe.
Unterstützung durch die NAKOS

Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) ist die bundesweite Netzwerkeinrichtung und Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe in Deutschland. Sie arbeitet unabhängig, themenübergreifend und unentgeltlich und gibt Auskunft über örtliche Selbsthilfekontaktstellen sowie bundesweite Selbsthilfevereinigungen zu mehr als 1.000 verschiedenen Themen. Sie veröffentlicht eine Vielzahl von Materialien und Fachinformationen und betreibt verschiedene Internetangebote.