

Selbsthilfe macht stark!

Andreas Greiwe, Fachberater der Selbsthilfe-Kontaktstellen des Paritätischen NRW

Für immer mehr Menschen sind Selbsthilfegruppen ein unverzichtbarer Ort, um gemeinsam mit Anderen ihre Probleme und Anliegen besser zu bewältigen. Aber auch Selbsthilfe braucht Hilfe und Unterstützung; bei der Öffentlichkeitsarbeit oder im Umgang mit dem professionellen Sozial- und Gesundheitswesen.

Die ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland können Unterstützung finden bei den Selbsthilfe-Kontaktstellen. In Nordrhein-Westfalen gibt es knapp 50 Selbsthilfe-Kontaktstellen oder Selbsthilfe-Büros, davon sind allein 35 in der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Da gibt eine BIKIS und eine MIKS, eine SEKIS oder LIKISS, ein SFZ, zwei Netzwerke und mehrere KISS. Diese Namensvielfalt ist zwar beeindruckend aber oft auch verwirrend. Und überflüssig, denn schaut man sich die Arbeit der Kontaktstellen an, dann überwiegen bei ihrer konkreten Arbeit die Gemeinsamkeiten und nicht die Unterschiede. Da passte es gut, dass der Paritätische in Nordrhein-Westfalen sein Erscheinungsbild neu gestaltet. Zukünftig werden sich die Selbsthilfe-Kontaktstellen im Paritätischen unter dem gleichen Namen präsentieren, als „Selbsthilfe-Kontaktstelle“. Die Einrichtungen, die noch nicht das Angebot einer kompletten Kontaktstelle anbieten können, werden einheitlich „Selbsthilfe-Büro“ genannt, so wie das neue Selbsthilfe-Büro im Kreis Coesfeld. Nun wird es möglich sein, die Öffentlichkeitsarbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen besser aufeinander abzustimmen. Das hilft dabei, der Selbsthilfe und den Selbsthilfegruppen verstärkt Gehör zu verschaffen und auch mal überregionale Kampagnen auf den Weg zu bringen. Und Kosten spart es natürlich auch, sodass eingesparte Mittel der konkreten Selbsthilfeunterstützungsarbeit zu kommen können. Und nicht zuletzt erhoffen wir uns davon, dass die an Selbsthilfe interessierten Bürger/-innen einfacher zu den Selbsthilfe-Kontaktstellen und -Büros finden. Wir wollen die Wege zur Selbsthilfe freimachen, dazu gehört es, jede unnötige Verwirrung zu vermeiden und Kräfte zu bündeln.

Die Arbeit der Selbsthilfe-Kontaktstellen

Die Selbsthilfe-Kontaktstellen vermitteln Interessierte in bestehende Gruppen und informieren über professionelle Hilfsangebote. Sie unterstützen die Neugründung von Gruppen, stellen Informations- und Arbeitshilfen zur Verfügung, z. B. bei der Planung und Durchführung von Veranstaltungen und Projekten, beraten und geben Hilfestellung bei organisatorischen Fragen, bei Gruppenproblemen und bei der Öffentlichkeitsarbeit. Außerdem bieten sie Fortbildungen für Selbsthilfegruppen an und organisieren einen regelmäßigen Austausch der Gruppen. Sie arbeiten mit Fachleuten aus dem Gesundheits- und Sozialbereich zusammen, um den Selbsthilfgedanken in der Öffentlichkeit zu fördern.

Die erfolgreiche Arbeit der Kontaktstellen zeigt sich daran, dass die Zahl der Selbsthilfegruppen überall dort steigt, wo es Kontaktstellen gibt. Gleichwohl ist das Potenzial der Gruppenbesucher noch lange nicht ausgeschöpft, zurzeit nutzen nur fünf Prozent der Betroffenen die Selbsthilfe. Die Besonderheit der Selbsthilfe und ihre Qualität muss also noch stärker in die Öffentlichkeit getragen und kommuniziert werden. Dies ist eine Aufgabe *aller* Kontaktstellen, die zukünftig – so hoffen wir – durch die besser auf einander abgestimmte Öffentlichkeitsarbeit neue Erfolge zeigt.

Selbsthilfe wirkt! Selbsthilfe macht stark!

Rund 70 Prozent der Selbsthilfegruppen stammen aus dem Bereich Gesundheit und beschäftigen sich mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder Suchterkrankungen. Eine Zunahme gibt es vor allem bei den psychischen und psychosomatischen Erkrankungen, z. B. bei Essstörungen oder stoffungebundenen Süchten wie Internetsucht.

Selbsthilfe ist eine besondere Form des bürgerschaftlichen Engagements mit einer eigenständigen Berechtigung. Die positive Wirkung von Selbsthilfegruppen auf der individuellen Ebene ist zunächst die praktische Lebenshilfe. In Selbsthilfegruppen unterstützen sich die Mitglieder gegenseitig bei der Bewältigung ihrer Krankheit oder besonderen sozialen Lage, informieren und motivieren sich gegenseitig. Die gemeinsame Betroffenheit schafft schnell ein Gefühl der Verbundenheit und Solidarität. In diesem Sinne steigert Selbsthilfe die Lebensqualität und fördert die Gesundheit. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen vermitteln erlebte Kompetenz, was kein Arzt oder Therapeut leisten kann.

Außerdem ist die gegenseitige emotionale Unterstützung von Betroffenen eine wirksame Hilfe gegen Vereinzelung und Ausgrenzung, von denen Langzeitkranke bedroht sind. Es geht in den Gruppen darum, krankheitsbedingte Angst, Scham und Unsicherheit zu bewältigen sowie die Trauer oder Depression zu überwinden über die eingeschränkte Teilhabe am öffentlichen Leben, über das Erlebnis sozialer Stigmatisierung. Letztendlich trägt die Gruppe dazu bei, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und die Mitglieder zu aktivieren, ihre eigenen Interessen durchzusetzen und gemeinsam mit anderen bedürfnisgerechte Angebote zu schaffen.

Selbsthilfe trägt durch Aufklärung und Information zu einem Bewusstseinswandel in der Gesellschaft bei. So ist es z. B. ein Verdienst der Selbsthilfe, dass Spielsucht inzwischen als behandlungsbedürftige Sucherkrankung anerkannt wird. Von Selbsthilfegruppen gehen viele sozialpolitisch relevante kritische und innovative Impulse aus, die zu einem Umdenken im professionellen Bereich beitragen. Die Selbsthilfe korrigiert die Sicht der Experten und ergänzt professionelle Hilfe. Früher benutzten die Ärzte noch das Schimpfwort der „Bauchladenmedizin“, heute ist die Existenzberechtigung der Selbsthilfe und ihre gesundheitsfördernde Wirkung unbestritten.

Über den volkswirtschaftlichen Nutzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen liegen bislang nur wenig gesicherte Informationen vor. Als sicher gilt, dass Investitionen in die Selbsthilfeförderung durch Einsparung sonst notwendiger Leistungen des Sozial- und Gesundheitssystems sowie durch unentgeltlich erbrachte Leistungen der Bürger zu erheblichen Rückflüssen führen. Z. B. verhalten sich Besucher von Selbsthilfegruppen gesünder, brauchen weniger Medikamente, gehen seltener zum Arzt und nutzen das Gesundheitssystem gezielter. Der Wiedereinstieg ins Berufsleben wird erleichtert, somatische und psychische Beschwerden vermindern sich.

Davon profitieren die öffentlichen Haushalte und die Träger der Sozialversicherungen, insbesondere die Krankenkassen. Die gesellschaftliche Wertschöpfung, die von den Mitgliedern der Selbsthilfegruppen und Initiativen für sich und andere jährlich erbracht wird, liegt bei einem zweistelligen Milliardenbetrag.

Die öffentliche Unterstützung der Selbsthilfe

Die Unterstützung für die Selbsthilfe hat eindeutig zugenommen in den letzten Jahren, auch wenn die Politik Selbsthilfe häufig noch als Worthülse benutzt. Die Selbsthilfe tritt nicht mehr wie ein Bittsteller auf, in vielen Bereichen gibt es inzwischen ein partnerschaftliches Miteinander. Insbesondere die Förderung durch die Krankenkassen hat an Volumen und Bedeutung zugenommen. Immer mehr Berufsgruppen sind offen für die Selbsthilfe. Es gibt aber auch noch viel Zurückhaltung, bei Ärzten stellen wir z. B. häufig Skepsis und mangelnde Wertschätzung der Selbsthilfe fest. Es muss allerdings ganz klar sein, dass die Unterstützung der Selbsthilfe und ihre Wertschätzung professionelle Leistungen nicht ersetzen kann. Man kann Selbsthilfe-Strukturen fördern und Verabredungen treffen, aber man kann Selbsthilfe nicht verordnen. Selbsthilfe ist nicht einplanbar, sie muss freiwillig sein. Selbsthilfe hat eine originäre, also einzigartige Qualität.

Wie könnte die Entwicklung der Selbsthilfe aussehen? Ein Ausblick

Die Zahl der Selbsthilfegruppen wird – so kompetente Schätzungen – in den nächsten 10, 15 Jahren auf 120.000 steigen, die Gruppen werden sich stabilisieren, die Kontaktstellen werden sich weiter durchsetzen. Neue Formen der Selbsthilfe etablieren sich, die Selbsthilfe wird auch für junge Menschen interessant(er). Die Themen, die zukünftig weiter an Bedeutung gewinnen, sind die psychischen Erkrankungen sowie Selbsthilfe im interkulturellen Kontext, also Migration und Selbsthilfe. Selbsthilfe wird sich als Teil der Versorgung etablieren, muss sich dabei aber der Gefahr widersetzen, einplanbar zu sein und verordnet zu werden.

Der Artikel enthält Passagen eines Interviews mit dem Autor. Das Interview ist erschienen in der Zeitschrift „Weggefährte“ 1/08, herausgegeben vom Kreuzbund, der Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige.