

Berliner Selbsthilfe Kongress

2010

ÜBER LEBENS NETZE

**Selbsthilfe und Engagement in
lokalen und virtuellen Netzen**

**Herausforderungen an eine
bewährte Hilfeform**

- 5 Vorwort
6 Autonomie und Selbstbestimmung -- Selbsthilfe als Teil lokaler Engagementkultur

Forum I: Alter und Selbstbestimmung -- Selbsthilfe im Generationenwandel

- 14 „Wir brauchen mehr Vielfalt im Engagement“ -- 6 Thesen nach dem Fachtag
17 Selbsthilfe im Generationenwandel -- Herausforderungen an eine bewährte Hilfeform
20 „Jeder braucht sein Tagesquantum an Bedeutung“-- Klaus Dörner über Demenz als Seinsweise und den Gesundheitsfaktor Ehrenamt
22 Den Generationenwandel meistern -- 4 Projekte zwischen Altenarbeit und Selbstorganisation

Forum II: Neue Medien und virtuelle Netze -- Selbsthilfe im Web 2.0

- 28 Selbsthilfe zwischen Forum, Blog und Chatroom -- Positionen und Ergebnisse
32 Wir sehen uns im Netz! -- Anregungen für den eigenen Webauftritt
34 Im Portrait: 3 Online-Communities
35 Anonym im Netz?! -- 8 Punkte mit denen Sie Ihre Daten schützen können*
37 Was tun wenn ´s brennt?

Forum III: Selbsthilfe als Partner oder Dienstleister -- Qualität in der Selbsthilfe

- 40 Qualität braucht Autonomie -- 8 Thesen nach dem Fachtag
44 „Man kann ja nicht mit jeder Krankheit auch persönliche Erfahrungen haben“ -- Ein Gespräch mit Angela Bleckmann und Wolfgang Hardt
51 Ausblick
52 Personenverzeichnis
53 Kontaktstellen in Berlin (A-Z)
57 Impressum

Vorwort

Selbsthilfe hat sich längst über die begriffliche Nähe zur Selbstorganisation hinaus, zu einer tragenden und treibenden Kraft im Gesundheits- und Sozialwesen entwickelt. Je differenzierter und vielleicht auch professioneller die einzelnen Initiativen werden, desto schwieriger wird es den Überblick zu behalten und gemeinsame Themen anzugehen. Immer wieder wird dabei deutlich: DIE Selbsthilfe – das gibt es nicht!

Um den Austausch mit allen Aktiven lebendig zu halten und einen Raum zu schaffen, in dem Gruppen, Projekte und Initiativen ihre Erfahrungen teilen und neue Herausforderungen diskutieren können, veranstaltet die SEKIS den Berliner Selbsthilfe-Kongress.

Unter dem Motto „ÜBER LEBENS NETZE – Selbsthilfe und Engagement in lokalen und virtuellen Netzen. Herausforderungen an eine bewährte Hilfeform“ widmete sich der Fachtag in 2010 gleich drei zentralen Fragestellungen in der aktuellen Debatte. Wie wird

Selbstbestimmung auch im Alter noch möglich? Welche Chancen bieten die „Neuen Medien“ für die Selbsthilfe? Und wie lässt sich die Zusammenarbeit mit dem Gesundheitswesen zukünftig weiter gestalten?

Die vorliegende Broschüre dokumentiert die Ergebnisse des Fachtages. Darüber hinaus haben wir einige Informationen und Erfahrungen zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen sollen, selbst aktiv zu werden. Am Ende stehen jedoch wie so oft Fragen, die wir gerne an Sie weitergeben und zu deren Beantwortung wir Sie herzlich einladen mitzudiskutieren.

Für die gute Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Tagung möchten wir uns bedanken bei Techniker Krankenkasse Berlin-Brandenburg, der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin, dem Arbeitskreis Berliner Senioren, den zahlreichen Referentinnen und Referenten und Daniel Pilgrim.

Herzlichst, Ihre
Karin Stötzner



Autonomie und Selbstbestimmung -- Selbsthilfe als Teil lokaler Engagementkultur

Auszug aus der Rede zur Kongresseröffnung von Carola Bluhm, Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,

herzlichen Dank für die Einladung zum Berliner Selbsthilfe Kongress.

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem tiefgreifenden Veränderungsprozess – das hat sehr viel mit Globalisierung und dem Zusammenwachsen der Welt im Zeitalter der computergestützten Informations- und Kommunikationstechnologien zu tun. Gleichzeitig verschärfen sich die Gegensätze und die Verteilung von Ressourcen – weltweit und auch innerhalb der deutschen Bevölkerung. Aber auch die Struktur der Bevölkerung verändert sich. Die Zahl der älteren Menschen wächst genauso wie die Zahl der Menschen mit Migrationshintergrund oder mit gesundheitlichen Einschränkungen. Das hat gravierende Auswirkungen auf das gesellschaftliche Zusammenleben hier in der Stadt. Das stellt uns alle vor neue Herausforderungen – die Politik, staatliches Handeln genauso wie Sie als Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen und -organisationen. Dabei haben wir unterschiedliche Funktionen und unterschiedliche Aufgaben, die ich auch sauber trennen möchte.



Die Idee der Selbsthilfe, die Idee, als kranker oder hilfebedürftiger Mensch oder Angehöriger die eigenen Interessen selbst in die Hand zu nehmen, sich mit anderen zusammenzuschließen, sich gegenseitig zu unterstützen, ist eine zutiefst emanzipatorische. Historisch betrachtet ist die Selbsthilfebewegung auch ein Reflex auf obrigkeitstaatliches Denken hinein, das Patientinnen und Patienten zwar als Fürsorge-Objekte wahrgenommen hat, nicht aber als eigenständige Subjekte mit eigenen Bedürfnissen und Interessen, mit politischen Positionen, aber auch mit unterschiedlichen Ängsten und Unsicherheiten.

Heute ist die Selbsthilfe gerade im Bereich der gesundheitlichen Versorgung und der Pflege eine nicht mehr wegzudenkende Säule neben dem professionellen Hilfesystem und dem bürgerschaftlichen Engagement. Dieses unterscheidet sich von der Selbsthilfe vor allem dadurch, dass sich hier Menschen FÜR andere engagieren – auch das ist nicht wegzudenken, aber nicht das gleiche wie die Selbsthilfe. Die Selbstorganisation und -hilfe ist ein demokratischer Wert, ein hohes Gut in unserer Gesellschaft im Allgemeinen und in der Gesundheitsversorgung im Besonderen.

Aber: die Selbsthilfe ist kein Ersatz für das professionelle Hilfesystem und soll es auch nicht sein. Denn beide haben unterschiedliche Aufgaben. Hier muss ein echtes Subsidiaritätsprinzip gelten. Das bedeutet, dort, wo Selbsthilfe wirksam tätig sein kann, muss sie auch die Möglichkeit dazu haben. Dort wo professionelle Arbeit notwendig ist, ist staatliches Handeln oder staatlich beauftragtes



Bilder rechte Seite: oben: Hartwig Eisel, Vorsitzender der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin; unten: Theaterwerkstatt: Szenische Einführung

Bild unten: Theaterwerkstatt: Szenische Einführung in die Themen der Workshops

Handeln gefragt. Subsidiarität heißt nicht, dass sich Staat aus der Verantwortung zurückzieht und immer mehr Aufgaben auf Selbsthilfe- und ehrenamtliche Strukturen verlagert. Subsidiarität bedeutet eine sinnvolle Arbeitsteilung. Und selbst im professionellen Bereich muss nicht alles, was notwendig ist, auch staatlich organisiert und durchgeführt werden. Aber der Staat muss finanzieren, was gesellschaftlich notwendig ist, unabhängig davon ob es sich um selbstorganisierte oder professionelle, um staatliche oder nichtstaatliche Strukturen handelt.

Ich habe es am Anfang gesagt, unsere Gesellschaft, auch unsere Stadtgesellschaft verändert sich schnell. Wenn immer mehr Menschen aus dem Erwerbsleben ausscheiden, hat das erhebliche Auswirkungen auf das gesellschaftliche Zusammenleben. Denn Erwerbsarbeit hat – ob man das möchte oder nicht – nicht nur die Aufgabe, die Existenz zu sichern. Sie hat auch eine hohe soziale Funktion. Sie schafft soziale Zusammenhänge, Möglichkeiten des Austauschs und der Begegnung. Wer nicht mehr erwerbstätig ist, ist sozial auf andere Zusammenhänge und Netzwerke angewiesen. Je älter die Menschen werden, desto mehr dünne auch die ursprünglichen sozialen Bezüge wie Familie und Freunde aus. Deshalb werden Nachbarschaftsinitiativen, Stadtteilzentren, Begegnungsstätten immer wichtiger – sie sind Teil einer lebendigen demokratischen Stadtgesellschaft, die der Selbstorganisation ihrer Bewohnerinnen und Bewohner Raum eröffnet und Teilhabe für alle schafft, unabhängig von Alter und Gesundheitszustand.



Mit der zunehmenden Alterung wird die Gesellschaft auch kränker. Die Zahl hoch und sehr hoch betagter Menschen wächst an – auch dank des medizinisch-technischen Fortschritts – das ist gut so. Deshalb müssen wir – wiederum in unseren unterschiedlichen Funktionen – alles tun, damit sie ihren Lebensabend auch genießen können. Niedrigschwellige Angebote, die Unterstützung von Angehörigen gerade von Demenzkranken gehören unbedingt dazu. Wir brauchen die Selbsthilfe dringend in der Beratungsarbeit – auch und gerade im Pflegebereich. Aber auch das darf und wird auch nicht dazu führen, dass der Staat sich aus der Verantwortung stiehlt. Wir werden für Berlin ein tragfähiges und auf größtmögliche Partizipation setzendes Pflegesystem weiter vorantreiben.

Auch die Selbsthilfe steht vor erheblichen neuen Herausforderungen und neuen Fragen, für die sie Antworten finden muss. Ein wachsender Teil unserer Stadtbevölkerung hat einen kulturell anderen Hintergrund als Herkunftsdeutsche. Und damit verbunden oftmals auch einen ganz anderen Begriff von Altern, von Gesundheit und Krankheit. Wir wissen aus Untersuchungen, dass viele Menschen anderer Herkunft Schmerz anders empfinden als Herkunftsdeutsche und auch einen völlig anderen Umgang zum Beispiel mit Demenz pflegen. Es ist für demente Menschen, die in Deutschland geboren, aufgewachsen, kulturell hier verwurzelt sind, schon ungeheuer schwer, noch irgendwo Halt zu finden, sich zu orientieren – in der Sprache, im Verhalten, beim Singen, Lachen, all den Dingen, die demente Menschen noch machen können und möchten. Für Menschen, die kulturelle Entwurzelung erlebt haben, ist Demenz



Bild: Daniel Pilgrim: Vorstellung des Forum 2

noch mal was ganz anderes. Viele sind selbst ihrer Sprache nicht mehr sicher, oftmals sogar beraubt. Das zeigt vielleicht am deutlichsten, dass wir unsere Gesellschaft in jeder Hinsicht interkulturell öffnen müssen – auch das System der selbstorganisierten Wohlfahrtspflege und Gesundheitsversorgung.

Das bedeutet auch: Kommunikation muss sich verändern. Wir kennen die üblichen, seit Jahrzehnten eingeübten Wege von politischer Kommunikation auch im alternativen und im Projektbereich. Da werden Flyer und Flugblätter produziert, heutzutage auch eine Internetseite, wer es sich leisten kann, barrierefrei. Es gibt Veranstaltungen, auf die man wiederum auf Flyern hinweist oder mit Zeitungsanzeigen. Man nutzt – wo möglich – Funk und Fernsehen. Aber viele Menschen mit Migrationshintergrund erreicht man so nicht. Sie brauchen das gesprochene Wort, die unmittelbare Kommunikation von Mensch zu Mensch, möchte man ihnen Wege in und mit der Stadtgesellschaft öffnen. Das sind unsere Erfahrungen mit den vielen Integrations- und Nachbarschaftslotsen, die die Menschen zu Ärzten oder Pflegeeinrichtungen, Krankenkassen oder Ämtern begleiten und sie unterstützen.

Und gleichzeitig verändert sich auch die Kommunikation insgesamt. Das gilt insbesondere für die jüngere Generation, aber durchaus auch die 40- bis 50-Jährigen. Und das ist die Kommunikation und Organisation über virtuelle Netzwerke wie Facebook oder MySpace, Schüler-VZ oder „Wer-kennt-Wen“. Ohne dass man sich einmal gesehen oder gesprochen haben muss, lassen sich hier Aktionsgruppen,



Kampagnen aber auch konkrete Hilfe organisieren. Für viele Menschen ist die virtuelle Gemeinschaft DAS soziale Bezugfeld, in dem sie Hilfe, Unterstützung oder auch Unterhaltung bekommen. Diese virtuelle Gemeinschaft ist immer da. Man muss nur den PC oder das internetfähige Handy anschalten, irgendwer der eigenen virtuellen, manchmal auch realen Freundinnen und Freunde ist immer online. Ganze Aktionen und Demonstrationen werden über FACEBOOK und andere Netzwerke organisiert. Eine Petition gilt kaum mehr was, wenn sie nicht von mindestens 50.000 Leuten unterzeichnet wurde – das ist ohne diese Netzwerke nicht denkbar.

Wie lässt sich also die traditionelle Selbsthilfe mit der Selbstorganisation über die virtuellen sozialen Netzwerke verbinden? Wie lassen sich die Impulse, die von diesen Netzwerken ausgehen mit dem klassischen Selbsthilfegedanken verbinden? Wie bleiben die verschiedenen Generationen mit ihrem unterschiedlichen Kommunikationsverhalten untereinander andockfähig und wie gelingt es, die Kommunikation der Menschen mit ihren unterschiedlichen kulturellen Wurzeln und Erfahrungen zu organisieren? All das sind Fragen, die nicht nur Sie als Selbsthilfegruppen umtreiben. Das gilt für uns Politikerinnen und Politiker, für die politische Kommunikation ganz genauso.

Insofern wünsche ich Ihnen spannende Debatten und bin sehr interessiert an Ihren Erkenntnissen und Ergebnissen.



Angela Bleckmann: Vorstellung des Forum 3



Bild links: Teilnehmende im Forum Alter und Selbstbestimmung

Welche Rolle kann die Selbsthilfe übernehmen, wenn einerseits immer mehr Menschen länger gesund leben und aktiv sein können und andererseits die Zahl kranker, sehr alter Menschen so zunimmt, dass weder Familie noch professionelle Pflege und Heime die Versorgung tragen können. Notwendig sind einerseits mehr Angebote und Foren für aktive Ältere, die ihr Wissen und ihre Kompetenz in sozialen Bezügen einbringen wollen.

Die absehbaren Versorgungsbedarfe werfen andererseits für die Selbsthilfe eine Vielzahl von Fragen auf, die es zu diskutieren gilt. Welche Projekte und Ideen für die Selbsthilfe im Generationenwandel gibt es? Wie notwendig sind neue Vernetzungs- und Angebotsmöglichkeiten für die aktiven Alten? Ist der Ruf nach niedrig-schweligen Diensten, ehrenamtlicher Betreuung, nachbarschaftlicher Unterstützung und Selbsthilfe angesichts eines zukünftig erheblichen Betreuungsbedarfs ein realistischer und sinnvoller Weg? Was können informelle und selbst organisierte Hilfenetze angesichts des Generationenwandels leisten? Welchen Stellenwert hat das zunehmende Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Selbstorganisation im Alter für diese Diskussion? Wie kann man lebendige und tragfähige lokale Hilfenetze organisieren? Wie entstehen neue informelle Netze für die aktiven „neuen“ Alten?

Über Chancen und Probleme diskutierten wir mit Aktiven und Interessierten aus Selbsthilfe, Politik und Pflege sowie mit Organisationen der Seniorenvertretung und Vertretern der Wissenschaft.

Der Workshop wurde moderiert von Karin Stötzner.

Forum 1:

Alter und Selbstbestimmung -- Selbsthilfe im Generationenwandel

"Es ist richtig und notwendig, dass sich ältere Menschen im Alltag gegenseitig helfen und diese Gesellschaft kann froh darüber sein!"

„Wir brauchen mehr Vielfalt im Engagement“ -- 6 Thesen nach dem Fachtag

Ein überlastetes Pflegesystem und erodierende familiäre Strukturen stellen die Selbsthilfe vor neue Herausforderungen. Es braucht deshalb eine Antwort auf die Frage, wie selbstbestimmtes Leben im Alter zwischen gesundheitlicher Versorgung und Unterstützung durch Angehörige noch gestaltet werden kann. Ein Versuch in sechs Thesen.

Selbsthilfe und selbst organisierte Initiativen werden für eine alternde Gesellschaft immer wichtiger.

„Meine Familie lebt in einer anderen Stadt. Ich freue mich immer, wenn die Enkel kommen und wenn ich sie im Sommer besuchen kann. Aber für den Alltag hier habe ich seit dem Tod meines Mannes zum Glück die Gruppe gefunden. Wir treffen uns regelmäßig, gehen miteinander zu Vorträgen und Ausstellungen. Aber vor allem sind wir füreinander da, wenn mal jemand von uns ins Krankenhaus kommt und sogar ins Pflegeheim.“ (Mitglied einer Selbsthilfegruppe älterer Menschen)

Selbsthilfe und nachbarschaftliche Netze nehmen eine wichtige Rolle in der Versorgung von älteren Menschen wahr, die aber unabdingbar auf ein hauptamtliches und professionelles System der Hilfe und Pflege angewiesen ist.

„Es ist richtig und notwendig, dass sich ältere Menschen im Alltag gegenseitig helfen und diese Gesellschaft kann froh darüber sein, dass es eine so große Bereitschaft zum Ehrenamt gibt. Aber was man mit aller Deutlichkeit sagen muss ist, dass es immer eine Aufgabe der Gesellschaft und des Staates bleiben muss dafür zu sorgen, dass für die zunehmenden Zahl alter und hilfebedürftiger Menschen ausreichende und angemessene professionelle Hilfe durch gut ausgebildete Fachkräfte und Dienste zur Verfügung steht.“ (Regina Saeger, Vorsitzende des Landesseniorenbeirates Berlin)



Käte Tresenreuter

Die Vielfalt an Initiativen älterer Menschen muss erhalten und unterstützt werden, ohne dieses Engagement zu instrumentalisieren und das ehrenamtliche Potential als „Billigmacher“ zu missbrauchen.

„Ältere Menschen beweisen seit Jahrzehnten, dass sie Ihre eigenen Angelegenheiten selber organisieren können. Sie gehören zu der Gruppe, die sich am meisten in der Gesellschaft engagiert. Dennoch wird ihre Mitarbeit und ihre Leistung in Initiativen oft nur dann gelobt oder unterstützt, wenn Andere, Einrichtungen oder die Politik sich damit schmücken wollen. Noch immer müssen wir dafür kämpfen, dass das Engagement Älterer nicht ausgenutzt wird.“ (Käte Tresenreuter, Gründerin Sozialwerk Berlin)

Wenn Selbsthilfe auch Teil einer Versorgungsplanung sein will, die eine lebendige Verzahnung von professionellen und informellen Netzen, von privaten, ambulanten und stationären Angeboten im Blick hat, müssen ihre Aktivitäten über die klassische nach Innen gerichtete Selbsthilfe hinaus gehen.

„Wenn die Pflegeversicherung im SGB XI mit neuen Formen der Unterstützung niedrigschwelliger Betreuungsdienste und pflegebegleitender Hilfen auch die Selbsthilfe und das Ehrenamt fördert und wenn mit der Pflegepolitik das Ziel verfolgt wird, der ambulanten Versorgung mehr Gewicht zu geben, dann muss darauf geachtet werden, dass es zu anderen tragfähigen Verzahnungen z.B. mit ambulanten professionellen Diensten und sozialräumlichen Betreuungsangeboten kommt. Es gilt zukünftig die Bedingungen für eine systematisch ausgerichtete, umfassende Strategie der Ambulantisierung zu realisieren. Hier sind lokale Initiativen aktiv mit einzubinden.“ (Prof. Dr. Roland Schmidt, Fachhochschule Erfurt)

Nachbarschaftliche Hilfen im Sinne von Community-Care dürfen nicht über die Köpfe derjenigen hinweg gedacht und geplant werden, um die es geht: die Hilfebedürftigen.

„In der Gesellschaft wächst das Bewusstsein darüber, dass eine zukünftige Versorgung älterer Menschen in ihrem vertrauten Wohnumfeld realisiert werden muss. Nachbarschaftsinitiativen und Stadtteilzentren sind wichtige Anlaufstellen für eine Neuorientierung von Angeboten und Hilfen im unmittelbaren Lebensbereich älterer Menschen. Solche Knotenpunkte können aber nur funktionieren, wenn sie nicht nur als

Dienstleistung im Sinne eines Angebotes gedacht und realisiert werden. Die Bedürfnisse älterer Menschen können so unterschiedlich sein, dass gut gemeinte ‚Beglückungsstrategien‘ vermieden werden müssen und man stattdessen Konzepten den Vorrang geben muss, die flexibel und eng an den konkreten Wünschen der Hilfebedürftigen ansetzen und mit ihnen entwickelt werden. (Dr. Herbert Scherer, Verband für sozialkulturelle Arbeit)

Ehrenamt und Engagement in diesem Feld braucht nicht nur Anerkennung, sondern muss auch einen realen Nutzen und „Ertrag“ für die Helfenden haben.

„In den letzten Jahren ist die Aufmerksamkeit von Politik und Verwaltung für das Ehrenamt erfreulich größer geworden. Es gibt viele Formen der Anerkennung. Aber nach wie vor fehlt es an Mitteln für die notwendige Aufwandsentschädigung. Man kann nicht erwarten, dass sich mehr Menschen freiwillig engagieren, ihre Zeit und ihr Wissen zur Verfügung stellen und dafür nicht einmal die geringen Kosten z.B. für Fahrten erstattet bekommen. Engagement ist gesellschaftliche Arbeit, sie braucht nicht nur Anerkennung, sondern auch Unterstützung. Sonst wird Freiwilligkeit ausgebeutet.“ (Frau Herrmann, Vorstand des Arbeitskreises Berliner Senioren)

Selbsthilfe im Generationen-wandel -- Herausforderungen an eine bewährte Hilfeform

Zu den neuen Themen im Bereich der Selbsthilfeunterstützung gehören alle Aspekte, die den demographischen Wandel mit in den Blick nehmen. Eine Analyse der aktuellen Arbeitsschwerpunkte zeigt, dass sich Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in zweifacher Weise dem Generationenwandel stellen müssen. Erstens einem Wandel in der Altersstruktur der Gruppen und Selbsthilfeorganisationen selbst. Zweitens einem Wandel der Nachfrage nach Themen in der Selbsthilfe, die zunehmend mehr von älteren bis alten Menschen gestellt werden.

"Die Fakten sind bekannt und inzwischen vielfach problematisiert: Die längere Lebenserwartung stellt viele Menschen ganz unmittelbar vor neue Probleme."

Auffällig ist, dass viele Selbsthilfegruppen „alt geworden sind“. Junge Leute suchen sich andere Informations- und Vernetzungsformen. Das Problem ist aber interessanterweise nur selten Gegenstand der Debatten in den betroffenen Gruppen. Offener wird die Bedeutung des Generationenwandels und die Konsequenzen einer sich ändernden Altersstruktur

der Gesellschaft diskutiert. Wurde das Thema bis vor kurzem noch als kritisches Zukunftsproblem gesehen, wird allmählich erkennbar, dass die Auswirkungen in vielen Feldern des sozialen Lebens und im privaten Umfeld spürbar angekommen sind.

Die Fakten sind bekannt und inzwischen vielfach problematisiert: Die längere Lebenserwartung vieler Menschen, die Zunahme von Alleinlebenden im Alter, die stärkere Belastung der mittleren Generation mit Versorgungsaufgaben für Kinder und (manchmal zwei) Eltern(paaren), die Beeinträchtigungen durch zunehmende chronische Erkrankungen (die erst in einem betagteren Lebensabschnitt einsetzen) und Altersbehinderungen stellen viele Menschen ganz unmittelbar vor neue Probleme. Die Pflege alter Menschen, insbesondere von altersverwirrten Menschen nimmt Dimensionen an, die oft im individuellen Privathaushalt nicht mehr aufgefangen werden können. Versorgungs- und Pflegeeinrichtungen geraten angesichts der definierten gesellschaftlichen Ressourcen an die Grenzen des Leistbaren und schließlich machen Skandale über unzureichende Versorgungsangebote (z.B. in Heimen) darauf aufmerksam, dass die Probleme und Sorgen der alten Menschen in ihrer Wechselbeziehung zur Familie oder sorgenden Einrichtungen immer wichtiger werden.

Für die Bewältigung dieser Herausforderungen suchen sich die Menschen sehr unterschiedliche Wege. Eine Gruppe ruft nach dem sorgenden Staat, die andere entwickelt neue Wohnformen im Alter, eine weitere baut auf neue Netze der sozialen Wahlverwandtschaft. Neben dem politischen

Handlungsbedarf und notwendigen neuen Angeboten auf der Seite der professionellen Versorger, muss auch der private, familiäre und informelle Sektor neue Wege suchen. Die Selbsthilfe wird im Zusammenhang mit der sich ändernden Altersstruktur insofern eine eigene und immer gewichtigere Rolle spielen, als sie wie ein Scharnier an den Schnittstellen der Versorgungsbereiche gefordert sein wird.

Familien werden in ihrer sorgenden Rolle zunehmend gefragt sein, können aber nicht alle Anforderungen abdecken. Pflegende Angehörige brauchen Entlastung. Selbsthilfegruppen und selbst organisierte wechselseitige nachbarschaftliche Hilfe können ein Ausweg sein. Viele im Alter alleinstehende Menschen ohne ein tragfähiges familiäres Netz sind auf fremde Hilfe angewiesen. Im Vorfeld einer vollständigen Überantwortung an sorgende Institutionen suchen Senioren den Kontakt zu „Ihresgleichen“. Professionelle Angebote können nicht alle Lebensbedürfnisse auffangen und abdecken. Einrichtungen sind auf freiwillige Mitarbeit und ergänzende Unterstützung durch Ehrenamtliche angewiesen. Dazu kommt, dass die finanziellen Spielräume für öffentlich erbrachte Leistungen immer enger werden. Nur Projekte, die sowohl professionelle Arbeit mit neuen Formen des freiwilligen Engagements verbinden, werden langfristig einen Platz in der Versorgungslandschaft behaupten können.

Für die Interessenvertretung von Betroffenen (Senioren, Pflegebedürftige, Angehörige) bilden sich Initiativen, die zunehmend mehr Wert auf Autonomie und Selbstbestimmung legen, als dies in

der Vergangenheit der Fall war. Schon jetzt leisten Angehörigen-Gruppen, Seniorenorganisationen, freiwillig tätige Beiräte oder sachkundige Personen rund um die zahlreichen Institutionen einen erheblichen Teil der Vermittlungsarbeit zwischen den Betroffenen und Fachleuten. Es wird zu klären sein, welche Anforderungen die Folgen des Generationenwandels nicht nur an die Gesellschaft, den Staat, die Versorgungseinrichtungen oder die Familien, sondern auch an die bestehenden Strukturen von Engagement und Selbsthilfe stellen.

Es gibt eine Vielzahl von Gruppen, Vereinen, Initiativen und Projekten, die sich auf den Weg gemacht haben. Sie existieren zum Teil noch nebeneinander und könnten viel voneinander lernen. Vor allem macht es Sinn, sie bei deren Einbindung in Strukturen im Stadtteil zu unterstützen. Die Initiativen und Angebote sind zum Teil sehr unterschiedlich in den Stadtteilen und nach sozialer Struktur verteilt. Hier gilt es Verknüpfungen zu schaffen, die das Miteinander verstärken können. Für die Arbeit in Kontaktstellen bedeutet dies, dass verstärkt die Themen dieser Gruppen aufgegriffen werden müssen, die Gruppen systematisch zu dokumentieren sind, das Thema „Pflege und Angehörige“ stärkere Berücksichtigung finden muss und dass dem Zentralthema „Leben und Wohnen im Alter“ aus der Perspektive der Selbsthilfe neue Aufmerksamkeit zu Teil werden muss. In Berlin hat sich gezeigt, dass diese Entwicklung durchaus positive Rahmenbedingungen vorfindet. Davon künden die zahlreichen sehr aktiven Gruppen und Organisationen, das dichte Netz an Hilfeangeboten für Ältere rund um das Alter und die Pflege, eine lebendige Infrastruktur von Stadtteilzentren und



„Jeder braucht sein Tagesquantum an Bedeutung“-- Klaus Dörner über Demenz als Seinsweise und den Gesundheitsfaktor Ehrenamt

Heute ist die Zahl der Dementen so groß, dass man von einer eigenen Bevölkerungsgruppe sprechen muss. Klaus Dörner beschreibt, durch welche individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen wir lernen können, uns darauf einzustellen. Dabei findet ein neues, vollständigeres Menschenbild besondere Berücksichtigung. Ein Auszug.

„Wir haben nicht ohne Widerstreben zu lernen, dass Dementsein eine subjektiv genauso sinnvolle menschliche Seinsweise ist und genauso zum Menschsein gehört wie Kindsein, Erwachsensein und aktiv Altsein, nicht nur mit denselben Grundrechten, sondern auch mit denselben Verstehensmöglichkeiten. Dies gilt zumindest dann, wenn man mit dem Würdebegriff des Grundgesetzes bedenkt, dass jeder Mensch, egal ob als Kind, Erwachsener oder Dementer, als ein Anderer im Kern unverfügbar, fremd, unverstehbar ist. [...]

Was aber die Lebenswelt, den äußeren Sozialraum für die Beziehungen mit unseren Dementen, angeht, so wissen wir heute nur, dass das 2-stufige Hilfesystem – Pflege in den eigenen 4 Wänden oder Alterspflegeheim – , das sich in den 100 Jahren der Moderne von 1880-1980 bewährt hatte, weder qualitativ noch quantitativ geeignet und ausreichend sein wird. Die Pflege in der eigenen Wohnung verliert an Tragfähigkeit, weil wir immer weniger Kinder bekommen wollen. Es sei denn, wir würden diese fehlenden oder allein überlasteten Schultern durch einen Mix der Methoden der Vormoderne und der Moderne, also durch einen Mix aus unbezahlten Nachbarschultern und bezahlten Profischultern im Sinne eines Lastenausgleichs kompensieren. [...]

Damit ist aber das gesamte Hilfesystem der Moderne in Frage gestellt, das darin bestand, dass sich die Bürger seit den Sozialgesetzen ab 1880 von ihrer früheren Hilfesolidarität durch Gabe von Zeit freikaufen, indem sie nun stattdessen Geld (Steuern/ Beiträge) gaben, wodurch die Professionalisierung und Institutionalisierung des überdurchschnittlichen Hilfebedarfs bezahlt wurde. [...]

Da dies nun nicht mehr ausreichend ist, besteht die einzige brachliegende Ressource darin, dass die Bürger künftig außer Geld auch wieder etwas von ihrer ohnehin zunehmenden Zeit zumindest in den für sie als nachbarschaftlich erlebnisfähigen Nahraum eingeben. Offenkundig haben die Bürger an der Basis schon damit begonnen, sich diese Notwendigkeit von „ihren Dementen“ beibringen zu lassen. Anders ist es nicht erklärbar, dass 70%

der Alterspflegebedürftigen zu Hause – mit oder ohne Bürger-Profi-Mix – gepflegt werden, dass die Zahl der Freiwilligen jedes Jahr steigt und dass erst in den letzten 20 Jahren sowohl ein fast flächendeckendes Netz ambulanter Hospize als auch Hunderte von Nachbarschaftsvereinen entstanden sind. In Übereinstimmung damit machen die Bürger die Erfahrung, dass Menschen – entgegen dem Glauben der Moderne – nicht nur Selbstbestimmung brauchen, sondern auch ein Tagesquantum an Bedeutung für andere, dass sie von anderen gebraucht werden, Fremdbestimmung und Lasttragen, zwar nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig benötigen, um gesund sein zu können.“

Quelle: Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung und Gesundheitsschutz Nr. 48, 2005, Seite 604-606

Kiez-Läden und schließlich die guten Bedingungen für das freiwillige Engagement. Andererseits sind diese Terrains auch gut abgegrenzte Felder der Akteure, die oft mit kritischem Blick darauf schauen, was der andere Bereich gerade tut und tun könnte und welche Grenzen überschritten werden. Zusammenarbeit wird reklamiert, aber nicht immer praktiziert. Ein weiteres Problem zeigt sich trotz aller guten Rahmenbedingungen: es gibt zu viele verschiedene Angebote nebeneinander. Es bestehen mit Sicherheit nicht genug Hilfestrukturen für die anstehenden Probleme, aber das, was wir schon haben, ist mitunter von Betroffenen nur schwer zu finden oder von anderen Angeboten zu unterscheiden: Niedrigschwellige Betreuungsangebote neben Pflegestützpunkten, Wohnhilfen im Baubereich und „Kompetenznetze für Ältere“, die die Wissenschaft initiiert, Beiräte und Vertretungen, Sozialverbände und freie Gruppen. Insofern ist es besonders erfreulich, dass sich beim Berliner Selbsthilfe-Kongress nahezu alle Akteure zusammengefunden haben, um miteinander zu diskutieren. Zugegeben, wir sind noch nicht sehr weit gekommen in diesem Dialog über die „Terrains“ hinweg, aber der Anfang ist gemacht.

Den Generationenwandel meistern -- 4 Projekte zwischen Altenarbeit und Selbstorganisation

Seit vielen Jahren gibt es Projekte, die sich erfolgreich der Aufgabe verschrieben haben, dem Generationenwandel ein Gesicht zu geben und verlässliche Unterstützungssysteme für das Leben im Alter zu entwerfen. Beispielhaft stellen wir vier Projekte vor, die in den Diskussionen auf dem Fachtag eine Rolle gespielt haben. Sie alle haben eines gemeinsam: Autonomie und Selbstbestimmung sollen auch im Alter Eckpfeiler der Lebensgestaltung sein können. Dennoch könnten die Ansätze nicht unterschiedlicher sein. Vier Versuche.

Miteinander Wohnen -- Offene Altenarbeit rund um die Passage Lichtenberg

Rund um die Passage Lichtenberg, einem grünen, gut sanierten Kiez im Stadtteil Friedrichsfelde, leben viele ältere Anwohnerinnen und Anwohner. Ein großer Teil von ihnen zog ab Mitte 1965 in die familienfreundlichen Neubauten des Stadtteils. Die meisten leben auch heute noch gern dort, sind aber zunehmend auf Unterstützung angewiesen.

Der Verein MITEINANDER WOHNEN hat gemeinsam mit vielen Anwohnern ein unterstützendes soziales Beziehungsnetz geknüpft, das auf Selbsthilfe, Verlässlichkeit und gegenseitiger Hilfe basiert. Seit knapp 20 Jahren leistet der Verein Nachbarschaftsarbeit im besten Sinne. Wer kann, unterstützt andere im Alltag und kann dafür damit rechnen, dass auch ihm selbst geholfen wird, wenn es mal nicht mehr geht. Gerade für ältere und kranke Menschen liegt darin eine echte Chance. Wer will, kann sich beim Einkaufen helfen lassen, nimmt den Begleitservice beim Weg aufs Amt in Anspruch oder lässt sich zuhause und im Krankenhaus besuchen. „Begleitetes Wohnen“ heißt dieses Konzept. Im Unterschied zum betreuten Wohnen soll es den älteren Anwohnern ermöglichen, ihr Leben selbstbestimmt und in den eigenen vier Wänden gestalten zu können.

Den Beteiligten am begleiteten Wohnen steht ein persönlicher Ansprechpartner zur Seite, der zu festgelegten Zeiten telefonisch erreichbar ist und die notwendige Hilfe organisiert. Darüber hinaus können auch Vertrauenspersonen benannt werden, die zusätzlich unterstützen. Das können

Angehörige und vertraute Nachbarn sein, aber auch ein ehrenamtlicher Besuchsdienst oder nachbarschaftliche Nothilfegruppen.

In seiner offenen generationsübergreifenden Seniorenarbeit unterbreitet der Verein eine Vielzahl bezahlbarer Angebote, die zu einem großen Teil vom Engagement der Anwohner leben. Denn MITEINANDER WOHNEN heißt auch, füreinander tätig zu sein. Nahezu 80 Vereinsmitglieder engagieren sich ehrenamtlich. Dieses freiwillige Engagement ist über Jahre aus der Vereinsarbeit gewachsen. Sei es der Kaffeedienst an den Wochenenden und Feiertagen, die unentbehrliche Hilfe beim Besuchsdienst oder das „kreative Potenzial“, das für die Planung von Veranstaltungen und die umfangreichen Zirkeltätigkeiten gebraucht wird. Die ehrenamtlich Tätigen helfen engagiert mit, das nachbarschaftliche Hilfenetz im Wohnumfeld enger zu knüpfen.

Kontakt: MITEINANDER WOHNEN e.V., Volkradstr.8, 10319 Berlin, Tel.: 5124068, www.miteinanderwohnen.de

„Brückenschlag“ e.V. -- Manifest für ein generationenverbundenes Wohnen

Gemeinsames Wohnen von jungen und alten Menschen ist immer ein Wagnis. Bei „Brückenschlag“ haben sich Menschen zusammengefunden, die noch mehr wollen. Der Verein unterstützt bei der Initiierung und Realisierung von Projekten zum gemeinsamen Wohnen. Der Clou: Die Häuser sollen offen sein für die ganze Nachbarschaft. Ein Manifest.

- Wir wollen die Fähigkeiten und Fertigkeiten aller Generationen untereinander vermitteln und praktizieren.
- Wir wollen gegen die Vereinsamung angehen und wollen, dass die Menschen Kontakte untereinander pflegen.
- Wir möchten die Wohnungen möglichst so gestalten, dass alters- bzw. behinderungsbedingte Beeinträchtigungen kein Problem darstellen und die Menschen auch bei Pflegebedürftigkeit in ihrem Zuhause bleiben können.
- Wir möchten einander behilflich sein, ohne uns aufzudrängen.
- Wir wollen zusammenleben, ohne die Wohnatmosphäre des Einzelnen zu beeinträchtigen.
- Wir wünschen uns, dass nicht nur Freunde uns besuchen, sondern auch die Nachbarn zu uns hereinschauen. Ein Gemeinschaftsraum soll hierzu den entsprechenden Rahmen bieten. Die Menschen im Wohnumfeld sollen uns erleben und wir sie.
- Durch entsprechende Angebote und Aktivitäten wollen wir mehr als nur gutnachbarschaftliche Beziehungen herstellen.
- Wir wollen durch unseren Verein Alternativen zu den bereits bestehenden Wohnformen in dieser Stadt schaffen.

Kontakt: Brückenschlag - Generationenverbundenes Wohnen e.V., Frau Charlotte Oberberg, Charlottenstr. 85, 10969 Berlin, Tel.: 2516879



Frühe Netzwerke schaffen, um später eingebunden zu sein -- Die Gruppe Sixties +/-

In der Gruppe treffen sich regelmäßig alleinstehende Frauen um die 60, um ihre Interessen und Vorhaben gemeinsam zu planen und natürlich auch umzusetzen! Die Idee: Frauen vernetzen und unterstützen sich so lange sie noch aktiv und unternehmungslustig sind! Ihr Motto: Selbstverwirklichung in Selbstorganisation im Leben und im Alter. Die Frauen suchen nach Wegen für den Aufbau von Beziehungsnetzen bewusst auch außerhalb gewachsener familiärer Strukturen, um neue andere Verbindlichkeiten für ein Miteinander im Alter zu finden. Die Gruppe unternimmt gemeinsame Freizeitaktivitäten in Kunst, Kultur und beim Reisen, diskutiert und experimentiert mit dem Wohnen im Alter und sucht nach gemeinsamen Möglichkeiten von gesellschaftlichem Engagement.



Das Grundprinzip der „Wahlverwandtschaft“ könnte sich durchaus als zukunftsweisend herausstellen. Denn über die Suche von Gleichgesinnten und die möglichst frühe Schaffung von Netzwerken entsteht ein notwendiger Baustein bei der Bewältigung der Herausforderungen des Generationenwandels. Wenn dies gelingt, garantiert das Netzwerk seinen Mitgliedern Unabhängigkeit und Autonomie bis ins hohe Alter. Allerdings muss sich erst noch erweisen, ob solche Initiativen für ältere Menschen aller sozialer Schichten ein Weg sein können. Möglicherweise geht hier nur eine kleine Gruppe einen Weg, der für Menschen mit wenig Einkommen oder fehlender Mobilität eher schwieriger zu beschreiten sein könnte.

Kontakt: Sekis-- Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Albrecht-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin Wilmersdorf, Tel.: 892 66 02, Fax: 8902 8540, www.sekis-berlin.de

Leben in Nachbarschaft bis ins hohe Alter -- Erfahrungen im Modellprojekt Community Care

In Zusammenarbeit des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. und dem Verein „Freunde Alter Menschen e.V.“ wurde das Modellprojekt „Leben in Nachbarschaft bis in hohe Alter - Community Care“ durchgeführt. Durch den Aufbau ehrenamtlicher Besuchsdienste und Alltagsbegleiter aus der Nachbarschaft sollten Alternativen zu Senioren- und Pflegeheimen gefunden werden. Ziel des Projektes war die Schaffung und Unterstützung von Netzwerken, die es alten und zunehmend unterstützungsbedürftigeren Menschen ermöglichen, so lange wie möglich in ihrer Wohnung oder doch zumindest in ihrem angestammten vertrauten Quartier wohnen zu bleiben.

Das Projekt war eine Reaktion auf geänderte Erwartungen älterer Menschen an Ihren Lebensabend. Während in den siebziger und achtziger Jahren die Seniorenwohnhäuser als zukunftssträchtige Wohnform geschätzt und gefördert wurden, zeichnet sich inzwischen ab, dass viele Menschen keine Sehnsucht nach isolierten Wohnformen haben, sondern im bunten gemischten Leben der Gesellschaft verankert bleiben und auch bei Pflegebedürftigkeit nicht ins Heim gehen möchten.

Besuchsdienste und ehrenamtliche Hilfsdienste gehören heute zur anerkannten Angebot einer modernen kommunalen Infrastruktur und sie werden auch gefördert. Die Erfahrung aus diesem Projekt zeigt jedoch, dass solche örtlichen Netze und Unterstützungsangebote nicht ohne die Betroffenen

und an ihnen vorbei geplant werden dürfen. Die zunächst einleuchtende Idee eines Angebots zur Unterstützung alter Menschen in ihrer eigenen Häuslichkeit muss – will sie nicht scheitern – die Unterschiedlichkeit und Individualität der bedürftigen Menschen berücksichtigen. Das reine Angebot von Ehrenamtlichen besucht und betreut zu werden, bleibt ohne Nachfrage, wenn es nicht an den konkreten Bedürfnissen der Älteren anknüpft und wenn es nicht in einen lokalen nachbarschaftlichen Zusammenhang eingebunden ist.

Für die weitere Diskussion bedeutet das, dass Unterstützungsangebote für ältere Menschen eher an die unmittelbaren nachbarschaftlichen, schon bestehenden informellen Strukturen angeknüpft werden muss.

Kontakt: Community Care, Yvonne Wittig, Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin, Tel 85 99 51-18, E-Mail: www.nbhs.de

Bilder Seite 24: oben: Senatorin Carola Blum;
unten: Kongressteilnehmende



Bild links: Teilnehmende im Forum Neue Medien

Das Verhältnis von realer Begegnung in Gesprächsgruppen und Initiativen von Betroffenen und der Kommunikation im Netz befindet sich in einem beachtlichen Umbruch. Noch ist unklar, in welcher Form sich die zukünftige Art des Miteinanders weiter entwickeln wird.

Im Workshop wurden verschiedene Formen der sozialen Vernetzung und Verknüpfung im Internet vorgestellt und erklärt, wie sie funktionieren. Wir wollten der Frage nachgehen, inwieweit das Internet eine Bereicherung und notwendige Ergänzung für die neuen Interessen einer auf Selbstbestimmung Wert legenden neuen Generation sein kann. Welche Möglichkeiten sich speziell für ältere Menschen bieten und welche Chancen das Netz bestehenden und sich neu gründenden Selbsthilfegruppen birgt. Der Schutz der Privatsphäre war dabei genauso Thema wie die Frage, ob die Akzeptanz einer Kommunikation über das Internet die Trennlinie zwischen den Generationen darstellt.

Am Ende des Workshops sollte ein Überblick über die grundlegende Funktion des Web 2.0 stehen, der die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in die Lage versetzen kann, selbstständig Kriterien für eine gute Praxis im Internet formulieren zu können und Gefahren und Potentiale einzelner Angebote richtig einzuschätzen.

Der Workshop wurde moderiert von Daniel Pilgrim.

Forum 2:

Neue Medien und virtuelle Netze -- Selbsthilfe im Web 2.0

Selbsthilfe zwischen Forum, Blog und Chatroom -- Positionen und Ergebnisse

Seit Langem gibt es Selbsthilfeaktivitäten auch im Internet. In Diskussionsforen und auf Ratgeberseiten haben sich Communities etabliert, die deutlich größer sind als klassische Selbsthilfegruppen und ein entsprechend breites Erfahrungswissen bieten. Längst haben viele Selbsthilfeorganisationen ihre eigenen virtuellen Netze geschaffen und sind Plattformen entstanden, in denen Video- und Audiodokumente zum Thema Selbsthilfe zur Verfügung gestellt werden. Das Verhältnis von realer Begegnung in Gesprächsgruppen und Initiativen von Betroffenen und der Kommunikation im Netz befindet sich in einem beachtlichen Umbruch. Noch ist unklar, in welcher Form sich die zukünftige Art des Miteinanders entwickeln wird.

Allerdings sehen sich diese „virtuellen“ Gruppen bei ihrer Arbeit auch anderen Herausforderungen gegenüber. Der Schutz der Privatsphäre gestaltet sich im Internet zunehmend schwieriger. Die Moderation von Diskussionen und Gruppenprozessen verlangt klare Regeln und ein höheres Maß an Kontrolle, als bei den Face-to-Face-Gruppen. Gleichzeitig richten sich die Hoffnungen der Selbsthilfe auf eine jüngere und vernetzte „neue“ Selbsthilfe, für die das Internet ein selbstverständlicher Teil ihres Lebens ist.

Im Rahmen des Selbsthilfe-Kongresses 2010 sollte deshalb geklärt werden, welche Formen virtueller Selbsthilfe existieren. Inwiefern diese eine Bereicherung und notwendige Ergänzung in einem „doppelten Generationenwandel“ (medial und gesellschaftlich) sind und welche Möglichkeiten sich speziell für ältere Menschen bieten. Wir wollten die Chancen und Risiken für die Selbsthilfe im Internet betrachten und mögliche Kooperationen zwischen Internetselbsthilfe und Gruppentreffen vermessen. In diesem Text dokumentieren wir die wichtigsten Positionen und Ergebnisse des Workshops und sammeln Anregungen zum weiter diskutieren und handeln.

Selbsthilfe 2.0 -- Intuitiv und offen

Sascha Dinse wies in seinem einführenden Vortrag darauf hin, dass sich mit dem Web 2.0 nicht nur die Funktionsweise, sondern auch die Wahrnehmung des Internets geändert hat. Statt redaktioneller Inhalte wird der/die NutzerIn selbst zur treibenden Kraft und zur Grundlage des Web 2.0. Dieser Paradigmenwechsel generiert einen dynamischen Informationsfluss, welcher Inhalte zum Gegenstand

persönlicher Identifikation macht. Damit das gelingen kann, müssen die Plattformen intuitiv bedienbar sein und einfache Möglichkeiten zur Teilhabe bieten. Dazu gehört auch, dass die Seiten kostenlos angeboten werden. Die Möglichkeiten zur Selbstdarstellung in UserInnen-Profilen und das Managen von Kontakten sollten einfach möglich sein. Darüber hinaus müsse es Spaß machen, sich zu beteiligen.

Miriam Walther von der NAKOS rechnete vor: Etwa die Hälfte aller in der NAKOS-Datenbank gelisteten Organisationen verfügen auch über Internetangebote, die den Austausch ermöglichen. Daneben gibt es eine bedeutend höhere Zahl von Angeboten, die nicht an die bekannten Organisationen gekoppelt sind. Diese verwenden für sich weit häufiger den Begriff der Online-Selbsthilfegruppe, als dies bei Angeboten der gelisteten Organisationen der Fall ist. Man muss daher auch von einem erweiterten Verständnis von Selbsthilfe ausgehen.

Vertrauen muss auch ohne private Daten möglich werden

Den Grad der Interaktion mit anderen NutzerInnen, externen Webseiten und Anwendungen bestimmen die UserInnen selbst. Von „völlig offen“ bis „völlig unsichtbar für andere“ ist grundsätzlich alles möglich. Dennoch entziehen sich einige Bereiche der völligen Kontrolle. Wenn etwa Bilder oder Daten über eine Person von einer anderen ohne deren Wissen verbreitet werden, ist dies nicht zu kontrollieren. Datenschutz und der Schutz der Privatsphäre sind in der „Szene“ völlig unterentwickelt. Dies steht für eine einseitige Kündigung des Dilemmas zwischen dem Vertrauen als Gelingensbedingung und dem



Referenten des Forum Neue Medien und virtuelle Netze

Bilder Seite 30: oben: Wolfgang Gawlik während seines Impulsreferates; unten: Teilnehmende im Forum 2



datenbezogenen Selbstschutz. Dies ist jedoch kein spezifisches Problem in der Selbsthilfe, sondern gilt es für alle Community-Angebote im Web 2.0.

Philip Scholz vom Büro des Berliner Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit verdeutlichte mit Nachdruck die Gefahren, die mit der Veröffentlichung persönlicher Daten im Internet einhergehen. Unsichtbarkeit sei für die wenigsten im Internet zu haben. Suchroboter und Gesichtserkennung-Software bleiben auch bei zurückhaltender Nutzung ein Problem. Zum Beispiel sei ein Vergleich von Fotos auf Firmenhomepage und Online-Community durchaus möglich. Wer anonym sein will, muss also auch auf Bilder verzichten lernen.

Ein häufiger Fehler sei zudem, dass NutzerInnen zwar ein Pseudonym verwenden, dann aber eine E-Mail-Adresse hinterlegen, in welcher ihr Klarname auftaucht. Hier müssen nicht nur die NutzerInnen sensibilisiert werden, sondern liegt auch eine Aufgabe für die BetreiberInnen der Seiten. Sie müssen genau überlegen, welche Daten überhaupt (z.B. für die Anmeldung bei einer Community) erforderlich sind und welche im Gegenzug gar nicht erst erhoben werden.

Platz für die eigene Geschichte

Das Internet ist für viele, gerade jüngere Menschen eine gewohnte Quelle von Erst-Informationen. Es wäre jedoch falsch, das Internet allein als Feld der Jugend zu verstehen. Online-Angebote sind auch für ältere Menschen attraktiv. Bezogen auf die Frage, wie auch ältere Menschen die neuen Medien nutzen können,

verwies Daniel Diegmann von der Universität Leipzig auf die Wichtigkeit medienpädagogischer Angebote. Dabei könne es nicht nur darum gehen die Alten fit zu machen, im Internet zu kommunizieren. Beteiligung sei erst dann möglich, wenn eigene Vorstellungen ernst genommen und umgesetzt werden könnten.

Hinsichtlich der Schwellenängste älterer Menschen stellte er klar, dass diese sich nicht von denen bei jungen Menschen unterscheiden. Es gehe in erster Linie um die Angst, etwas falsch und dadurch „kaputtzumachen“.

Für die Diskussion um die Selbsthilfe im Internet warnte er davor, die neuen Medien lediglich als Instrument für den Austausch zu betrachten. Es müsse auch darum gehen diese als Freiraum und Spielwiese begreifbar zu machen und ihre Bedeutung zum Erzählen der eigenen Geschichte anzuerkennen. Die Möglichkeiten des Web 2.0 erschöpfen sich nicht in seinen technischen Möglichkeiten der Kommunikation, sondern sind vor allem auch Techniken, die die eigene Lebenswelt erweitern. Hier steht die Selbsthilfe im Netz noch ganz am Anfang.

Nicht alles muss moderiert werden

Erst durch die Möglichkeiten zur Beteiligung entstehen Communities, Foren und Soziale Netzwerke. Denn Web2.0-Strukturen bringen selbst die Inhalte und Strukturen hervor, die sie zum „Überleben“ benötigen. Nicht erwünschte Inhalte werden durch die Communities selbst bekämpft. Dabei kann auf eine Kontrolle durch die BetreiberInnen jedoch meist nicht verzichtet werden. Gerade in größeren Systemen übernehmen zu wenig NutzerInnen die Verantwortung, unerwünschte Inhalte zu melden.

Mit Blick auf die vorgestellten Selbsthilfe-Communities wurden unterschiedliche Erfahrungen benannt. Der Aufwand an Moderation hängt wesentlich vom Krankheitsbild/Thema der Community ab. Wolfgang Gawlik vom Hungrig-Online e.V. ging sogar soweit, zu sagen, dass Internetkommunikation ohne Regeln für Essgestörte gefährlich ist. So sei etwa das Verbot von Gesprächen über „Body Mass“ eine Notwendigkeit für ihre Aktivitäten. Ganz im Gegensatz dazu sagte Frau Schäfer vom Alzheimer-Forum, dass ihre Community sehr sensibel auf Störungen reagiere und in dieser Hinsicht sich selbst überlassen werden könne.

Internet -- Na und?!

Vieles spricht dafür, den Begriff und das Verständnis der Selbsthilfe ins Internet zu erweitern. Karin Stötzner sprach in diesem Zusammenhang von einem „medialen Generationenwechsel“. Das Internet sei ein neues Medium der Selbsthilfe geworden und habe einen Platz in der Selbsthilfelandchaft gefunden. Die ständige Erreichbarkeit der Plattformen und der Austausch auch über Ländergrenzen hinweg sind dabei die unschlagbaren Vorteile der Online-Selbsthilfe. Gleichzeitig existieren im Internet viele Angebote, die die Struktur von Gruppentreffen in Schutzräumen nachahmen oder übernehmen. So werden zum Beispiel moderierte Gruppen für eine begrenzte Anzahl von Personen angeboten oder dienen die Onlinetreffen zur Vorbereitung neuer regionaler Gruppen. Diese Gemeinsamkeit setzt sich in den Beziehungen der Aktiven fort. Hinsichtlich der Nähe und Vertrautheit der Betroffenen existieren nach allen Erfahrungen keine Unterschiede zwischen Online- und Offline-Selbsthilfe. Häufig verabreden sich virtuelle Selbsthilfegruppen auch zu örtlichen

Treffen oder verbringen NutzerInnen von Online-Angeboten ihre Freizeit gemeinsam. Vielmehr scheint umgekehrt der Fall zu sein, dass der Anspruch auf anonymen Austausch im Internet schwerer fällt als erwartet. Die Komplexität informationstechnischer Systeme, ihre Verknüpfungen und Möglichkeiten werden dabei noch oft unterschätzt.

Was bedeutet das für die Selbsthilfe?

Für die Selbsthilfe besteht nun die Aufgabe darin, sich mit dem „kleinen“ Partner Online-Selbsthilfe zu versöhnen. Dazu wird es wichtig sein, sich auch Gedanken darüber zu machen, wie Online-Selbsthilfe Eingang in die Beratungsstrukturen von Selbsthilfekontaktstellen und -organisationen finden kann. Neben der Frage nach dem Miteinander von Internet-Selbsthilfe und Face-to-Face-Gruppen muss auch der Datenschutz in Zukunft eine wichtige Rolle spielen. Man wird deshalb nicht umhin kommen, sich zunächst darüber klar zu werden, welche Anforderungen an eine Selbsthilfe im Internet gestellt werden können und müssen.

Hinsichtlich der Entwicklung neuer Angebote ist eine konstruktive Zurückhaltung angesagt. Zunächst sollte es darum gehen, bestehende Strukturen für eine Weiterentwicklung zu nutzen und zu optimieren. Sonst droht die Selbsthilfe sich in den Weiten des Internets zu verlieren und laufen Neulinge Gefahr, vertrauenswürdige Inhalte gar nicht erst zu finden.

Auch für den Bereich Neugründungen könnte das Internet als eine wichtige Ergänzung für die Stärkung lokaler Netze interessant werden. Inwiefern sich dies aber auch umsetzen lässt, wird man der Praxis überlassen müssen.

Wir sehen uns im Netz! -- Anregungen für den eigenen Webauftritt

Das Internet entwickelt sich rasant und scheint heute dennoch für jeden beherrschbar. Die eigene Webseite ist Dank Baukastensystemen schnell zusammen geklickt. Diese dann um Chat-Funktionen, Foren- und Community-Systeme zu erweitern, ist für geübte Nutzer/-innen eine leichte Übung. Aber nicht immer ist die eigene Community sinnvoll. Ein paar Anregungen, die Ihnen helfen sollen, Ihren Weg ins Internet zu finden.

Schnittstelle Internet

Seit April 2010 bietet der Dick und Dünn e.V. die Teilnahme an Online-Selbsthilfegruppen an. Die Gruppen sollen allerdings nicht auf Dauer bestehen, sondern dienen zur Vorbereitung von wohnortnahen Selbsthilfegruppen. Diese Vorgehensweise kann für Gruppen in der Gründungsphase eine sinnvolle Ergänzung zur Ausschreibung bei den Kontaktstellen sein.

Für existierende Gruppen bieten sich verschiedenste Möglichkeiten ihre Treffen im Internet zu bewerben. Neben der eigenen Webseite bieten sich hier auch die bestehenden Online-Communities als Plattformen an. Nehmen Sie Kontakt zu den Betreibern/-innen auf und erfragen Sie die Möglichkeiten zur Vorstellung der eigenen Gruppe.

Einen Überblick über Webseiten von bundesweiten Selbsthilfevereinigungen erhalten Sie bei der NAKOS unter: www.nakos.de/site/datenbanken/gruen/

Kooperationen haben Vorrang

Bevor Sie ein eigenes Angebot im Internet einrichten, lohnt es sich, bereits existierende Angebote zu Ihrem Thema zu recherchieren. Meist besteht die Möglichkeit durch Kooperationen viel Zeit und Geld zu sparen.

Auch für Gruppen, die selbst keine Angebote im Internet planen, sind Kooperationen möglich. Eine gute Möglichkeit zur Beteiligung bieten Experten-Chats und Live-Online-Veranstaltungen. Beispiele finden Sie bei der NAKOS unter: www.nakos.de/site/data/NAKOS/FragenFakten/2010LiveOnlineVeranstaltung.pdf

Die eigene Community

Der Aufbau der eigenen Online-Community stellt Selbsthilfeinitiativen zunächst vor viele Fragen. Hier einige, die Sie ebenfalls berücksichtigen sollten:

- Welche Regeln braucht die Community und ist eine Moderation schon aufgrund des Themas sinnvoll?
- Welche Kapazitäten werden für eine Online-Community benötigt? Wer pflegt die Seite und wie groß ist der Aufwand?
- Wie lässt sich das Vorhaben langfristig finanzieren?
- Welche technischen Probleme können auftreten?
- Wie lassen sich Datenschutzrichtlinien umsetzen?
- Welche Daten müssen User/innen zur Anmeldung unbedingt angeben? Auf welche kann man verzichten?
- Wie wird mit Urheberrechtsverletzungen von User/innen umgegangen?

Im Portrait: 3 Online-Communities

Wolfgang Gawlik --
„Internetkommunikation zu Essstörungen ohne Regeln ist gefährlich“

Bei einigen Erkrankungen ist es erforderlich, Diskussionen zu moderieren. Bei hungrig-online.de existieren klare Verhaltensregeln (z.B. keine Gespräche über konkrete Zahlen, wie das eigene Gewicht), die durch ehrenamtliche ModeratorInnen kontrolliert werden. Bei Verstößen wird editiert.

Hungrig-Online bietet auch kostenpflichtige „virtuelle Selbsthilfegruppen“ für jeweils bis zu 12 Teilnehmende an, die von Fachleuten angeleitet werden. Diese Gruppen finden unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt.

Maren Vergiels -- „Für Alleinerziehende gibt es keinen Grund, auf das Internet zu verzichten.“

Das Selbsthilfeportal www.die-alleinerziehenden.de wurde vom Verband alleinerziehender Mütter und Väter ins Leben gerufen. Die Community lädt zum Austausch ein. UserInnen können hier nach Erstellung eines Profils auch eigene Gruppen gründen. Daneben werden aktuelle gesellschaftliche und politische Themen in den Artikeln und dem Blog der allein erziehenden Mutter Matilda redaktionell aufbereitet.

Rolf Blaga – „Die Zukunft der Selbsthilfe liegt im Internet“

Zwischenmenschliche Kontakte ohne Schwellenängste sind insbesondere für äußerlich sichtbare Krankheiten wie Psoriasis eine wichtige Komponente für Online-Angebote.

Das Psoriasis-Netz begleitet deshalb seine Online-Community durch regelmäßige „Chatter-Treffen“ im Real-Life.

Anonym im Netz?! -- 8 Punkte mit denen Sie Ihre Daten schützen können*

Anonymität spielt in der Selbsthilfe eine große Rolle. Gerade wenn es um gesundheitsbezogene Daten geht, möchten viele Betroffene lieber nicht, dass diese publik werden. Wir haben einige Punkte zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen Angebote der Online-Selbsthilfe zu nutzen, ohne Ihr Bedürfnis nach anonymem Austausch aufgeben zu müssen. Aber auch allen anderen Aktiven, können die skizzierten Verhaltensregeln helfen, lange Spaß an den Möglichkeiten der Selbsthilfe im Netz zu haben.

Verwenden Sie ein Pseudonym

Um Ihre Identität nicht preisgeben zu müssen, nutzen Sie die Möglichkeit ein Pseudonym als Usernamen zu verwenden. Alle Betreiber sind gesetzlich verpflichtet, die Nutzung ihrer Dienste unter einem Pseudonym zu ermöglichen. Auch wenn die Allgemeinen Geschäftsbedingungen dies ausdrücklich nicht vorsehen.

Achtung: Ein Pseudonym nützt nichts, wenn Sie bei der Registrierung eine E-Mail-Adresse angeben, in der Ihr Name auftaucht. Verwenden Sie also eine E-Mail-Adresse ohne Klarnamen.

Nutzen Sie die Möglichkeit mehrere Profile anzulegen

Ist es notwendig, dass Sie auch unter Ihrem Namen gefunden werden, sollten Sie mehrere Profile verwenden. Legen Sie ein zusätzliches Profil mit einem Pseudonym an, das Sie für den Austausch von Informationen verwenden, die Sie nicht mit der Öffentlichkeit teilen möchten.

Vermeiden Sie Fotos, auf denen Sie oder andere zu erkennen sind

Biometrische Bilder ermöglichen heute die Identifizierung von Personen auf Fotos im Internet. In Ihrem anonymen Profil sollten Sie deshalb unbedingt auf Fotos von sich und anderen verzichten.



Beschränken Sie sich auf Daten, die unbedingt erforderlich sind

Achten Sie bei der Registrierung darauf, dass Sie keine freiwilligen Angaben machen. Füllen Sie lediglich Pflichtfelder aus. Sollte eine Community Daten verlangen, die Sie nicht preisgeben wollen, verzichten Sie auf eine Anmeldung.

Einige Betreiber von Online-Selbsthilfe erheben personenbezogene Daten, die für ein Post-Ident-Verfahren verwendet werden. Diese dient dem Schutz der anderen Nutzer/innen vor einem Missbrauch der Seiten. Hier müssen Sie selbst abwägen.

Geben Sie keine Kontaktdaten an

Bei der Einrichtung Ihres Profils sollten Sie auf die Angabe von Kontaktdaten verzichten. Jede Community verfügt über eigene Möglichkeiten zur Kommunikation mit anderen Nutzer/innen.

Auch wenn Sie sich in einem Forum oder einem Chat mit anderen Usern/innen unterhalten, sollten Sie darauf verzichten Ihre Kontaktdaten preiszugeben.

Beschränken Sie den Zugriff auf Ihr Profil

Nutzen Sie immer die restriktivsten Einstellungen für Ihr Profil und erlauben Sie nur Ausgewählten Ihre Profildaten anzuschauen.

Verweigern Sie den Zugriff von Suchmaschinen

Einige Soziale Netzwerke erlauben von vornherein nur registrierten Nutzer/innen den Zugriff auf Profildaten.



Andere bieten den Ausschluss von Suchmaschinen aber optional an. Der Zugriff sollte immer verweigert werden, um zu verhindern, dass sich die Einträge später bei Google oder anderen Suchmaschinen wiederfinden.

Respektieren Sie die Rechte Dritter

Sofern Sie Inhalte über andere Personen veröffentlichen, fragen Sie um Erlaubnis. Das gilt für Texte, Links, Fotos und Videos.

*Mit freundlicher Unterstützung des Büro des Berliner Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit

Bilder Seite 36: oben: Sascha Dinse während seines Eröffnungsvortrages; unten: Rolf Blaga, Referent im Forum 2

Was tun wenn 's brennt?

Das Internet vergisst nicht!
Entsprechend schwierig kann es sein, uner-wünschte Informationen über die eigene Person wieder zu löschen.
So können Sie vorgehen.

1. Informieren Sie sich im Büro des Datenschutzbeauftragten über Ihre Möglichkeiten.
2. Beantragen Sie die Löschung der fraglichen Einträge beim Betreiber der Seite.
3. Verlangen Sie die Löschung der Anzeigergebnisse bei den Suchmaschinenbetreibern.
4. Sorgen Sie selbst für andere Inhalte. Je mehr positive oder unverfängliche Inhalte über Sie im Netz zur Verfügung stehen, desto geringer wird die Relevanz der kritischen Einträge.



Angela Bielewicz

Angela Bielewicz
Vizepräsidentin

Gener-Dras
Annie & Depress
Verknüpfung Ber
Brandenburg

Bild links: Angela Bleckmann im Forum Qualität in der Selbsthilfe

Wenn es stimmt, dass Selbsthilfegruppen immer öfter als „Experten in eigener Sache“ Beratungs- und Dienstleistungen übernehmen (sollen), in die Nachsorgekette wie selbstverständlich eingebunden werden, fachliche und politische Beteiligung von Betroffenen organisieren sollen und zur Schließung von Versorgungslücken in Selbstorganisation im lokalen Umfeld aufgefordert sind, dann stellt sich die Frage nach dem Dienstleistungscharakter der Selbsthilfe.

Wie weit muss oder darf die „Professionalisierung der Selbsthilfe“ gehen? Sind Selbsthilfeinitiativen echte Partner für die professionellen Anbieter oder werden ihre Dienste als willkommene (billige) Alternative gesucht? Können und sollen Selbsthilfegruppen und -organisationen verbindlich in die Netzwerke der sozialen und gesundheitlichen Dienste eingebunden werden? Wenn ihre Beratungsleistung wegen der Authentizität der Erfahrung so gefragt ist, diese aber an Qualitätserwartungen geknüpft wird, dann wollen Selbsthilfegruppen ihre Qualitätskriterien selbst formulieren. Gleichzeitig beginnen Selbsthilfeorganisationen, eigene Qualitätsanforderungen an die gesundheitliche Versorgung zu formulieren.

Der dritte Workshop verschaffte einen Überblick über Bedingungen und Anforderungen an gelungene Kooperationen und unternahm den Versuch, Missbrauch und unrealistischen Erwartungen zu vermeiden zu helfen. Dafür mussten erneut die Differenzen zwischen einer professionellen und von Laien getragener Arbeit herausgearbeitet werden.

Der Workshop wurde von Angela Bleckmann moderiert und durch Wolfgang Hardt begleitet.

Forum 3:

Selbsthilfe als Partner oder Dienstleister -- Qualität in der Selbsthilfe

Qualität braucht Autonomie -- 8 Thesen nach dem Fachtag

Die Frage, ob und inwiefern Selbsthilfe auch eine Dienstleistung sein kann, wird vor allem vor dem Hintergrund der damit verbundenen Qualitätserwartungen brisant. In acht Thesen zeigen Akteure der Selbsthilfe Chancen und Grenzen für die Praxis auf.

„Die“ Selbsthilfe gibt es nicht. So unterschiedlich, wie die Angebote der einzelnen Selbsthilfegruppen, -verbände, -initiativen und -kontaktstellen sind, so unterschiedlich sind ihre Arbeitsweisen, ihre Ansprüche, Erfahrungen, Bedürfnisse, Möglichkeiten und Grenzen.

Diese Unterschiedlichkeit gilt es auch zu beachten, wenn man über die Erstellung von Qualitätskriterien diskutiert. So ist die „Messbarkeit“ des Beratungsangebotes von Kontaktstellen anderen Kriterien unterworfen, als die „Messbarkeit“ der Arbeit von und in Selbsthilfegruppen. Die Unterschiedlichkeit liegt darin begründet, dass es in Selbsthilfegruppen immer um das Anliegen derer geht, die dort Unterstützung suchen. Die Art und Weise, wie in den Gruppen mit diesen Anliegen umgegangen wird, lässt sich nicht in ein Schema pressen, das sich auch auf jede andere Gruppe übertragen ließe.

Angela Bleckmann, Koordinierungsstelle Berlin des Hauses der Krebs-Selbsthilfe

Inhaltliche Qualitätserwartungen an die Arbeit der Selbsthilfe können daher nicht pauschal, insbesondere nicht von Außen formuliert werden.

Die Besonderheit der Selbsthilfe ist das peer-to-peer-Prinzip und der Austausch auf gleicher Augenhöhe und von gegenseitigem Respekt. Selbsthilfe beruht auf Freiwilligkeit und darf nicht in von außen gesetzte inhaltliche Qualitätsstandards gesetzt werden.

Maria Klein-Schmeink, Grünen Politikerin, Mitglied des Bundestages, Sprecherin der Grünen Bundestagsfraktion für Prävention und Patientenrechte

Formale Kriterien für mehr Transparenz zur Arbeit der Selbsthilfe gibt es bereits und sie werden auch gelebt und eingehalten.

Die geforderte Transparenz soll die vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Krankenkassen und Selbsthilfe weiter stärken. Die Regelungen betreffen sowohl die Herstellung von Transparenz durch die Krankenkassen hinsichtlich der Höhe bereitgestellter Fördermittel und der geförderten Antragsteller als auch die Transparenz über Zuwendungen weiterer Stellen an die Selbsthilfe. Neben der Vermeidung von Doppelförderungen soll durch die grundsätzliche Reflexion der Arbeitspraxis das Bewusstsein über mögliche Abhängigkeiten durch die Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen gestärkt und für dieses Thema sensibilisiert werden.

Dr. Gudrun Borchardt, Landesstelle Berlin/Brandenburg der Techniker Krankenkasse

Zahlreiche Selbsthilfegruppen und -verbände haben bereits eigene Qualitätskonzepte entwickelt, die ihre Mitglieder und Gruppen bei der Beratung einhalten und beachten.

Insbesondere im Bereich der Krebs-Selbsthilfe arbeiten die 8 Bundesverbände des Hauses der Krebs-Selbsthilfe in Bonn nach Qualitätskriterien, die sie aufgrund ihrer jahrelangen Arbeit gemeinsam entwickelt haben. Diese Kriterien, die sich u. a. auf die Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen beziehen, wurden vor allem erarbeitet, um Krebs-Betroffenen unabhängige Informationen zu vermitteln. Einige der Verbände haben für ihre Mitgliedsorganisationen Schulungen ihrer ehrenamtlichen MitarbeiterInnen eingeführt, um Betroffenen und PatientInnen ein einheitliches Beratungsangebot anbieten zu können und so ihren eigenen Qualitätsansprüchen gerecht zu werden.

Angela Bleckmann, Koordinierungsstelle Berlin des Hauses der Krebs-Selbsthilfe



Ingeborg Simon

Darüber hinaus gehende externe Qualitätserwartungen von Dritten an die Selbsthilfe werden dem Wesen der Selbsthilfe nicht gerecht und deshalb von einer Mehrheit der Gruppen abgelehnt.

Das Wesen der Selbsthilfe liegt in der Kompetenz begründet, die sich aus der eigener Betroffenheit ergibt. Diese Kompetenz ist in der medizinischen Versorgungslandschaft einmalig und durch kein anderes Angebot von Fachkräften und Medizinern zu ersetzen. Daraus ergibt sich automatisch, dass auch nur die Selbsthilfe die Kriterien für ihre Arbeit und ihr Angebot erarbeiten und festlegen kann. Dies sollte durchaus in Zusammenarbeit mit anderen

"Der Gedanke der Selbsthilfe ist einmal daraus geboren worden, dass sich Betroffene gegenseitig aus ihrer Erfahrung heraus helfen."

Akteuren des Versorgungswesens geschehen, jedoch nicht in der Form, dass diese der Selbsthilfe ihre Qualitätsansprüche überstülpen.

Angela Bleckmann, Koordinierungsstelle Berlin des Hauses der Krebs-Selbsthilfe

Im Bereich der gesundheitlichen Selbsthilfe sind möglichen Erwartungen von Außen bereits dadurch Grenzen gesetzt, dass die in der Selbsthilfe Tätigen alle durch eigene Erkrankungen eingeschränkt sind.

Wir müssen immer wieder feststellen, dass alle möglichen Einrichtungen von uns erwarten, dass wir immer zur Stelle sind. Wir sollen an Tagungen teilnehmen, einen Stand betreuen und

Vieles mehr. Circa $\frac{3}{4}$ unserer Mitglieder leiden an einem Pankreaskarzinom. Wir freuen uns schon, wenn sie an unseren Treffen teilnehmen können. Krankheitsbedingt sind sie kaum noch in der Lage am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Barbara Hüenthal, Regionalgruppenleiterin Berlin des Arbeitskreises der Pankreatektomierten

Als Dienstleister wollen sich die meisten nicht vereinnahmen lassen. Die Übernahme von Angeboten, die eigentlich Teil der medizinischen Versorgung sein sollten, wird kritisch gesehen.

In der Selbsthilfe kann ich kein Dienstleister sein.

Die meisten Betroffenen können sich aus gesundheitlichen Gründen nicht als Dienstleister vereinnahmen lassen.

Als Dienstleister brauche ich eine Ausbildung für den Bereich in dem ich berate.

Als Dienstleister kann ich für meine Leistungen ein Entgelt verlangen.

Trete ich als Dienstleister auf, dann kann ich auch für falsche Hinweise bzw. falsche Beratungen zur Verantwortung gezogen werden, die schwerwiegende Folgen haben können.

Der Gedanke der Selbsthilfe ist einmal daraus geboren worden, dass sich Betroffene gegenseitig aus ihrer Erfahrung heraus helfen. Das kann kein Arzt vermitteln, weil er die Probleme eines Betroffenen nicht selbst erfahren hat.

Barbara Hüenthal, Regionalgruppenleiterin Berlin des Arbeitskreises der Pankreatektomierten

Das Wesen der Selbsthilfe ist ihre Autonomie und Selbstbestimmung, daraus zieht sie ihre besondere Kraft, die es zu erhalten und zu bewahren gilt.

Plötzliche schwere Erkrankungen, chronische Erkrankungen oder Behinderungen, psychosoziale Probleme und Sucht stellen die Betroffenen häufig vor die Aufgabe, ihr Leben zu ändern. Es neu zu gestalten, sich anzupassen, Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu hinterfragen und zu verändern. Viele fühlen sich damit überfordert und bleiben unterhalb ihrer Möglichkeiten.

Beratung von Ärzten, Therapeuten, Fachleuten ist nützlich und unverzichtbar. Broschüren und Internet halten eine Informationsflut bereit, die der Einzelne oft weder einordnen noch bewerten kann. Häufig wird der Anschein geweckt, bestimmte Medikamente oder Behandlungsmethoden seien die alleinige oder eine mühelose Lösung der Probleme. Damit wird eine passive, abhängige Einstellung zur Krankheit gefördert. Hier ist der Austausch in den Selbsthilfegruppen von großem Wert. Erfahrungen und Aufklärungsarbeit sind über Jahre angesammelt worden und dem Wissen der Experten häufig gleichrangig. Eigene Betroffenheit und authentische Erfahrungen führen zu einem tieferen Verständnis der Situation des Ratsuchenden und geben emotionalen Halt. Dieses Lernen am persönlichen Beispiel kann ermutigen und motivieren, sich den Problemen und Handicaps zu stellen und diese soweit möglich zu meistern.

Bereits heute ist die Mitwirkung der Selbsthilfe in einigen Bereichen ein unverzichtbarer Teil von Therapie und Nachsorge. Nämlich überall dort, wo persönliche Anpassungsleitungen gefordert sind,

aber nicht oder nicht ausreichend professionell begleitet werden (können). Dazu kommt, dass die aktive, eigene Anstrengung in der Selbsthilfe den persönlichen Genesungsprozess fördert.

Im Idealfall können sich Expertenwissen und Kompetenz der Betroffenen ergänzen. Hindernis sind die zunehmende Profitorientierung im Gesundheitswesen, aber auch Vorbehalte seitens der Patienten, die sich schlecht oder zuzureichend behandelt und akzeptiert fühlen. Dennoch wächst die Bereitschaft, beide Möglichkeiten zu nutzen und in einen unvoreingenommenen Dialog zu treten.

Wolfgang Hardt, Selbsthilfekontaktstelle Neukölln Nord

Bilder Seite 45: oben: Dr. Jutta Hundertmark-Meyser, Wolfgang Busse; unten: Frau Klein-Schmeink, MdB

Sekis: Sie haben auf dem Selbsthilfe-Kongress den dritten Workshop unter dem Titel „Qualität in der Selbsthilfe“ geleitet. Was haben Sie herausgefunden?

A. Bleckmann: Wir haben versucht, am Ende des Kongresses genau diese Frage in gemeinsamer Runde zu beantworten. Ich fand vor allem die Breite an Erfahrungen in der Selbsthilfe bemerkenswert. Es gibt einen sehr großen Unterschied zwischen der gesundheitlichen Selbsthilfe und anderen Formen, zum Beispiel der Sucht-Selbsthilfe. Diese Bandbreite an Erfahrungen spiegelt auch die unterschiedlichen Ansichten darüber wider, was Selbsthilfe ist, was sie kann und was man von ihr erwarten darf. Die Diskussionen, die wir führen, stehen deshalb immer wieder in unterschiedlichen Kontexten.

W. Hardt: Auf der Veranstaltung waren vor allem Vertreter der organisierten Selbsthilfe. Damit ergab sich natürlich auch eine spezielle Sichtweise. Als Organisation kann man sich eher Aufgaben wie Beratung für Betroffene oder andere Dienstleistungen vorstellen und dies wird ja auch angeboten. Die kleine Selbsthilfegruppe versteht sich weniger als Dienstleister. Im Workshop hat sich deshalb die Diskussion auch eher auf die organisierte Selbsthilfe fokussiert.

Sekis: Würden Sie sagen, dass die Frage nach der Qualität in der Selbsthilfe eher eine Debatte der Selbsthilfeorganisationen ist?

„Man kann ja nicht mit jeder Krankheit auch persönliche Erfahrungen haben“

Ein Gespräch mit Angela Bleckmann, Leiterin der Koordinierungsstelle Berlin des Hauses der Krebs-Selbsthilfe und Wolfgang Hardt, Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstelle in Neukölln Nord über Qualität in der Selbsthilfe und begleitende Dienstleistungen in der medizinischen Versorgung.

A. Bleckmann: Auf jeden Fall! Die örtliche Selbsthilfegruppe, in der sich Betroffene direkt unterstützen und austauschen, würde mit einem systematischen Qualitätsmanagement in der Regel an ihre Grenzen stoßen. Selbst in größeren Verbänden oder Landesorganisationen ist es teilweise schwierig, sich solchen Themen zu stellen, einfach weil die Ressourcen fehlen.

Sekis: Trotzdem waren auch Selbsthilfegruppen vertreten. Wie haben diese auf die Qualitätserwartungen an ihre Arbeit reagiert?

W. Hardt: Sie waren eher konsterniert. Das Wesen der Beratung in Selbsthilfegruppen ist ja die authentische eigene Erfahrung. Die ist häufig nicht verallgemeinerbar. Im Gegensatz dazu unternehmen größere Selbsthilfeorganisationen den Versuch, diese Einzelerfahrungen für ihre Beratungen zusammenzufassen, sie systematisch auszuwerten und mit Fachwissen anzureichern. Es geht also um zwei völlig unterschiedliche Ebenen.

A. Bleckmann: Die Debatte ist bei den kleinen Gruppen zum Teil auf Unverständnis gestoßen. Z.B. als Herr Weigand von der Unabhängigen Patientenberatung (UPD), der auf Grund hoher Ansprüche an die eigene professionelle Beratungsarbeit bestimmte Qualitätsanforderungen an die Selbsthilfe für notwendig und gerechtfertigt erklärte. Viele Gruppen konnten nicht nachvollziehen, mit welchem Recht von außen hohe Qualitätsansprüche an sie gestellt werden, ohne darauf Rücksicht zu nehmen, vor



"Wie es ist, eine bestimmte Krankheit zu haben, können nur Betroffene beantworten."

welchem Hintergrund die Arbeit in den Gruppen geleistet wird. Nämlich von Betroffenen und Kranken und auf ehrenamtlicher Basis. Gruppen bestehen darauf, dass sich ihre Arbeit von professionellen Angeboten unterscheidet und unterscheiden darf.

W. Hardt: Ich glaube das war zu einem guten Teil ein Missverständnis. Wenn Herr Weigand Kriterien für gute Beratung einfordert, dann meint er nicht die Güte der Arbeit der einzelnen Gruppe. Vielmehr geht es darum, für seine Vermittlungsarbeit in die Gruppen den Wissensstand zu den Gruppen zu bündeln, um selber gut beraten zu können. Die persönliche Erfahrung mit einer Erkrankung spielt da keine Rolle. Eine Vermittlungsstelle für Patienten gibt selber keine persönliche Erfahrung zur Krankheit weiter, sondern Informationen über Gruppen. Diese Beratung muss natürlich Qualitätskriterien entsprechen und folgen.

In der Diskussion wurde auch deutlich, dass einige Selbsthilfeorganisationen längst eine Dienstleistungsrolle übernehmen und nicht mehr nur Erfahrungen austauschen. Zum Beispiel wenn

Selbsthilfeorganisationen andere Betroffene in Krankenhäusern aufsuchen. Das findet außerhalb der Selbsthilfegruppenarbeit statt und muss auch zur Folge haben, dass die Besuchten später in die Gruppen kommen.

A. Bleckmann: Wenn es um die Abgrenzung von Selbsthilfe zu anderen Leistungen geht, ist eine Unterscheidung zwischen Ehrenamt und Selbsthilfe notwendig. Für die betreffende Organisation ist der Besuchsdienst z.B. jedenfalls dann im Bereich der Selbsthilfe, wenn ein Angebot von Betroffenen für Betroffene gemacht wird. Denn diese Form der Beratung kann so nur durch Menschen erfolgen, die die gleichen Erfahrungen gemacht haben.

W. Hardt: Ohne Frage! Wie es ist, eine bestimmte Krankheit zu haben, können nur Betroffene beantworten. Dennoch überschreitet die Selbsthilfe auch ihre eigenen Grenzen. Nämlich dort wo sie – z.B. in der Zusammenarbeit mit Krankenhäusern in die psychosoziale Betreuung nach einer Operation eingebunden ist. Der Wunsch von Seiten der Krankenhäuser ein verlässliches Angebot zu haben, ist absolut nachvollziehbar. Verbindlichkeit wäre dann z.B. ein Qualitätsmerkmal.

A. Bleckmann: Es liegt natürlich im Interesse der Selbsthilfe, für solche Angebote bestimmte Kriterien zu erfüllen. Klar ist aber auch, dass diese Kriterien nur aus der Selbsthilfe heraus erarbeitet werden können.

Sekis: Mir scheint, dass sich die Diskussion um die Qualität in der Beratung im Wesentlichen auf die gesundheitsbezogenen Selbsthilfe beschränkt und darin wiederum die Nachsorge in den Fokus rückt.

A. Bleckmann: Das würde ich so nicht unterschreiben. In der Krebsselfhilfe ist der Wunsch sehr groß, sich auch in der Prävention zu engagieren.

Sekis: Dennoch scheint es seitens der Selbsthilfe eine große Angst davor zu geben, von außen vereinnahmt zu werden. Welche konkreten Erwartungen stellen eigentlich die Krankenkassen bzw. stellt die medizinische Versorgung an die Gruppen und Initiativen?

"Wenn man jemanden zu einer Gruppe schickt, dann muss auch klar werden, dass bei der Selbsthilfe Eigenaktivität gefordert ist."

A. Bleckmann: Die Kassen fordern als Gegenleistung für ihre Förderung mehr Transparenz und Unabhängigkeit der Gruppen und Organisationen vor allem bezüglich der Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen. Die Medizin erwartet vor allem verlässliche Angebote. Wenn Ärzte ihren Patienten empfehlen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, tun sie das häufig, ohne genau zu wissen, wie eine Gruppe arbeitet. Oft langt ihnen das Wissen, dass es eine Gruppe gibt. Diese Information soll dann aber eindeutig und vollständig sein. Für professionelle Akteure ist es weniger wichtig, ob die Selbsthilfe einen präventiven oder nachsorgenden Charakter hat. Ihnen geht es darum, einen Teil des „Sprechens über die Krankheit“ abzugeben.

Bei den Landes- und Bundesverbänden der Selbsthilfe ist das etwas anderes. Sie wollen Ansprechpartner schon während der Diagnosestellung sein und den Betroffenen während des gesamten Krankheitsprozesses unterstützend zur Seite stehen.

W. Hardt: Die wechselseitige Hilfe von Anfang an ist durchaus auch ein Qualitätsmerkmal der Selbsthilfe. Gerade bei schweren Erkrankungen geht es auch um die Erfahrung, plötzlich mit den Ergebnissen einer Untersuchung konfrontiert zu sein. Selbsthilfe setzt also nicht erst bei der Krankheitsbewältigung an. Hier gibt es eine Reihe von Selbsthilfegruppen, die sich mit der Bewältigung chronischer Leiden auseinandersetzen.

Sekis: Was können Ärzte und Krankenkassen erwarten, wenn sie an Selbsthilfe verweisen? Und was müssen sie dafür wiederum wissen?

W. Hardt: Wenn man Patienten oder Ratsuchende zu so einer Selbsthilfegruppe schickt, dann muss auch klar werden, dass Selbsthilfe nicht nur eine Dienstleistung ist, die abgerufen oder „genutzt“ werden kann. Selbsthilfe erfordert immer auch die Eigenaktivität der Teilnehmenden. Leider machen Ärzte darauf zu wenig aufmerksam, wenn sie Personen vermitteln. Hier können Enttäuschungen entstehen. Aber zum Glück sind die meisten Gruppen in der Lage, Menschen mit den unterschiedlichsten Erwartungen aufzufangen. Gerade Menschen, die von einer chronischen Erkrankung betroffen sind oder mit einer neuen Diagnose fertig werden müssen, suchen zunächst den emotionalen Halt. Es geht dann häufig gar nicht so sehr um eine fachliche Beratung, sondern um das „Sich-Wiederfinden-im-Anderen“.

Sekis: Gehen wir nochmal zurück auf den Workshop. Ein Ergebnis der Tagung ist die Feststellung, dass es bereits eine Vielzahl an formalen Kriterien gibt, die die Selbsthilfe für sich als verbindlich und gültig definiert. Sie lebt und arbeitet danach mit einem eigenen Selbstverständnis. Gleichzeitig werden Forderungen von außen abgewehrt, diese Kriterien überprüfbar zu machen. Sie sagen andererseits, dass bei der Vielfalt der formalisierten Angebote von Selbsthilfeorganisationen auch Anforderungen erlaubt sein müssen. Muss man dann diese Kriterien nicht auch benennen können?

W. Hardt: Verschiedene Gruppen vertreten entlang ihrer Erfahrungen völlig zu Recht unterschiedliche Standpunkte. Es gibt z.B. im Suchtbereich eine Reihe von Gruppen, die bestimmte Traditionen und

Regeln haben, wie eine Gruppe organisiert werden muss und nur diese Form der Zusammenarbeit als „richtig“ ansehen. Gleichzeitig existieren im selben Bereich Gruppen, die so etwas ablehnen. Wir können den Betroffenen nicht abnehmen, sich die passende Gruppe zu suchen und selbst herauszufinden, ob sie in eine bestimmte Gruppe passen. Wir können nur möglichst genau beschreiben, was wir über die Arbeit der Gruppe wissen. Das erfolgt zunächst ohne eine Bewertung.

A. Bleckmann: Auf ganz allgemeiner Ebene gibt es bereits gemeinsame Kriterien für Selbsthilfe, die man bei der Zuordnung auch meist zugrunde legt: Die Freiwilligkeit, die eigene Betroffenheit, das Kommunizieren auf Augenhöhe, die Unabhängigkeit und demokratische Strukturen sind Punkte, in denen sich die meisten Gruppen wiederfinden. Wer sich mit dem Begriff Selbsthilfe identifiziert, wird sich diesen Kriterien auch verpflichtet fühlen.

Sekis: Wie sieht das bei den Selbsthilfekontaktstellen aus?

W. Hardt: Die Selbsthilfekontaktstellen haben auf Berliner Ebene eigene Qualitätskriterien entwickelt. Wir sind aus voller Überzeugung Service- und Dienstleister. Für Kontaktstellen besteht die Herausforderung gute Arbeit zu leisten, auf einer anderen Ebene. Kontaktstellen müssen in der Beratung eine möglichst passende Gruppe empfehlen können. Eine Voraussetzung dafür ist es, die Gruppen persönlich kennen. Das gelingt mal mehr, mal weniger

gut. Deswegen werden auch wir keine Sterne für diese oder jene Gruppe vergeben wollen.

Sekis: Zum Abschluss bitte noch ein kurzes Statement. Worauf können sich Ärzte und Kassen bei der Selbsthilfe verlassen? Und worauf lassen sie sich durch eine Kooperation ein?

A. Bleckmann: Worauf sich Ratsuchende und Vermittler nach wie vor verlassen dürfen, ist die über Jahre erworbene Kompetenz der Betroffenen. Das, was Menschen die sich in der Selbsthilfe engagieren, weitergeben, haben sie am eigenen Leib erlebt. Das haben sie dem medizinischen Angebot voraus. Gleichzeitig müssen sowohl Ärzte als auch Kassen einsehen, dass sie es nicht mit einem unerschöpflichen Vorrat an ehrenamtlichem Engagement zu tun haben. Sondern häufig mit kranken Menschen, die sich teilweise bis an die Grenzen ihrer eigenen Kräfte in der Selbsthilfe engagieren. Das verdient Anerkennung.

W. Hardt: Seitens der Kontaktstellen können sie sich natürlich darauf verlassen, dass wir immer versuchen unvoreingenommen zu beraten und die Ratsuchenden dorthin zu vermitteln, wo sie gut aufgehoben sind. Mediziner und Kassen müssen sich aber auch auf kritische Nachfragen einstellen. Denn die von den Betroffenen gemachten Erfahrungen sind nicht durchweg positiv.

Sekis: Ich danke für das Gespräch!



Ausblick

Der Berliner Selbsthilfekongress 2010 hat sich erfolgreich der Herausforderung gestellt, unterschiedliche Akteure der Selbsthilfe an einer Generationenschnittstelle miteinander ins Gespräch zu bringen.

Allerdings ist auch sichtbar geworden, dass dieser Dialog nur ein Anfang sein kann. Eine ganze Reihe von Fragen sind noch unbeantwortet und geben uns vor, auf diesem Weg weiterzugehen.

Zu den offenen Fragen gehört zum Beispiel, wie mehr junge Leute in die bestehenden Gruppen integriert werden können. Wir müssen einräumen, dass die verschiedenen Generationen tatsächlich ihre jeweils eigenen Kommunikationsformen haben und die Brücken über diesen Fluss noch eher rar sind.

Angesichts des enormen Bedürfnisses vieler Aktiver in der Selbsthilfe nach unmittelbarem Kontakt, muss man sich keine Sorgen um den Fortbestand von Gruppen machen. Dennoch werden die virtuellen sozialen Netze der bestehenden Selbsthilfe ein neues Gesicht geben. In den Kongressdiskussionen wurde dieser Wandel anerkannt und ernst genommen. Zu kurz ist dabei aber gekommen, dass die Kommunikation im Internet auch ihre Gefahren und Nachteile hat. Damit ist weniger der oft fehlende Datenschutz gemeint,

der ausführlich behandelt wurde, als vielmehr die Tatsache, dass es noch zu wenig Bewusstsein über die Qualität der Informationen im Netz gibt. Viele (ältere) Menschen nehmen schriftliche Materialien in einem bestimmten (wissenschaftlichen) Duktus leicht als wahr und glaubwürdig. Viele Internetinformationen sind aber mit wirtschaftlichen Interessen verbunden und sie tarnen sich auch als Betroffeneninformation. Nicht jedes Forum im Netz ist tatsächlich reiner Erfahrungsaustausch. Wir wissen, dass vor allem die Pharmabranche eine hohe Virtuosität entwickelt hat, ihre Vermarktungsinteressen in den Mantel der Betroffenen- und des Engagements für betroffenen zu hüllen. Wenn also in Zukunft noch mehr über die Qualität von Informationen zur Selbsthilfe im realen und im Internet gesprochen werden muss, dann gilt es auch ein besonderes Augenmerk darauf zu richten, wer da wem welche Information zur Verfügung stellt. Hier können die erfahrenen jungen Web-Nutzer/innen den älteren Aktiven in der Selbsthilfe noch viel mitgeben.

Der Diskurs über Qualität und Selbsthilfe ist noch lange nicht zu Ende.

Karin Stötzner

Personenverzeichnis

Die Referentinnen und Referenten des Kongresses in alphabetischer Reihenfolge

- Rolf Blaga, Redakteur bei www.Psoriasis-Netz.de
- Angela Bleckmann, Leiterin des Haus der Krebsselfhilfe Berlin
- Carola Blum, Senatorin für Integration, Arbeit und Soziales Berlin
- Hans Buchholz, Arbeitskreis Berliner Senioren
- Daniel Diegmann, Kulturwissenschaftler der Universität Leipzig
- Sascha Dinse, Dipl.-Soziologe und Mitarbeiter bei www.beranet.de
- Hartwig Eisel, Vorsitzender der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin
- Jürgen Fiedler, Landesstelle Berlin für Suchtfragen
- Dr.-Ing. Wolfgang Gawlik, Gründer und Ehrenmitglied des Hungrig-Online e.V.
- Dr. Jutta Hundermark-Meyser, NAKOS
- Gisela Kiank, Landesverband Schlaganfallbetroffene und Sprecherin des Selbsthilfe Forum Berlin
- Daniel Pilgrim, Büro für Soziale Publizistik und Kommunikation
- Dr. Thoma Reuter, Landesstelle Berlin für Suchtfragen
- Dr. Herbert Scherer, Verband für sozialkulturelle Arbeit
- Prof. Roland Schmidt, Fachhochschule Erfurt
- Dr. Philip Scholz, Mitarbeiter des Berliner Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit
- Karin Stötzner, Leiterin SEKIS Berlin und Patientenbeauftragte des Landes Berlin
- Regina Saeger, Vorsitzendes des Landessenorenbeirates
- Käte Tresenreuter, Gründerin und Vorsitzende des Sozialwerks Berlin
- M. Vergiels, Redakteurin bei www.diealleinerziehenden.de
- Günter Vierkötter, Vorsitzender des Landesverbandes Berlin-Brandenburg der Deutschen ILCO e.v.
- Miriam Walther, Mitarbeiterin der NAKOS
- Marcel Weigand, Referent für Kooperation und Netzwerkmanagement der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD)
- Szenische Improvisationen: Moabiter Theaterspektakel Wedding

Kontaktstellen in Berlin (A-Z)

Für Berlin

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Albrecht-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin, Kontakt: Tel.: 892 66 02, www.sekis-berlin.de

Charlottenburg-Wilmersdorf

Nachbarschaftshaus am Lietzensee

Selbsthilfekontaktstelle

Herbartstraße 25, 14057 Berlin, Kontakt: Tel.: 30306512 ,
Fax: 30306513, www.nbh-lietzensee.de

Friedrichshain-Kreuzberg

Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str.89, 10245 Berlin, Kontakt: Tel.: 2918348 ,
Fax: 29049662, www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Lichtenberg

Selbsthilfe- und Nachbarschaftstreff Lichtenberg

Ahrenshooper Str. 5, 13051 Berlin, Kontakt: Tel.: 9621033,
Fax: 36462736, www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Selbsthilfetreff Synapse

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin, Kontakt: Tel.:
5138888 oder 55491892, Fax: 51066005,

www.kiezpinne.de

Marzahn-Hellersdorf

Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle

Alt-Marzahn 59 A, 12685 Berlin, Kontakt: Tel.: 5425103,
Fax: 5406885, www.wuhletal.de

Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff

Pestalozzistraße 1a, 12623 Berlin, Kontakt: Tel.: 56586920,
www.mut-gesundheit.de

Mitte - Tiergarten

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Mitte

StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin, Kontakt: Tel.: 3946364
oder 4632040, Fax: 3946485, www.stadtrand-berlin.de

Neukölln

Standort Neukölln-Nord

Hertzbergstr. 22, 12055 Berlin, Kontakt: Tel.: 6816064,
Fax: 6816068, www.selbsthilfe-neukoelln.de

Standort Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin, Kontakt: Tel.: 6056600,
Fax: 6056899, www.selbsthilfe-neukoelln-sued.de

Pankow

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Gesindehaus Buch-Pankow

Alt-Buch 51, 13125 Berlin, Kontakt: Tel.: 4434317 oder 94154-26 / -27, www.albatrosev.de

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Prenzlauer Berg

Fehrbelliner Str. 92, 10119 Berlin, Kontakt: Tel.: 4434317, Fax: 44340478, www.KISBerlin.de

KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, Kontakt: Tel.: 4998709-10, www.stz-pankow.de

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Eichorster Weg 32, 13435 Berlin, Kontakt: Tel.: 4164842, Fax: 41745753, www.uhw-berlin.de

Siemensstadt

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt

Hefnersteig 1, 13629 Berlin, Kontakt: Tel.: 3817057, Fax: 3824030, www.spandauer-selbsthilfetreffpunkte.de

Spandau

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin, Kontakt: Tel.: 3335026, Fax: 3336043, www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Steglitz-Zehlendorf

Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Mittelhof

Königstr. 42 , 14163 Berlin (Zehlendorf), Kontakt: Tel.: 80197514, Fax: 8019754, www.mittelhof.org

Standort Steglitz

Jungfernstieg 19, 12207 Berlin (Lichterfelde), Kontakt: Tel.: 77059979, www.mittelhof.org

Tempelhof-Schöneberg

Selbsthilfetreffpunkt im NBH Schöneberg

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin, Kontakt: Tel.: 859951-30 / -33, Fax: 85995111,

www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Treptow-Köpenick

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Köpenick & Treptow

Genossenschaftsstr. 70, 12489 Berlin, Kontakt: Tel.: 6310985, Fax: 6310985, www.eigeninitiative-berlin.de

Impressum

Der Berliner Selbsthilfe Kongress 2010 wurde organisiert in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin und dem Arbeitskreis Berliner Senioren e.V.

Gefördert durch: Techniker Krankenkasse Berlin-Brandenburg.

Herausgeber: SEKIS - Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, Albrecht-Achilles-Straße 65, 10709 Berlin-Wilmersdorf, www.sekis-berlin.de

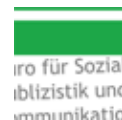
V.i.S.d.P: Karin Stötzner, SEKIS
Berlin 2010

Redaktion: Daniel Pilgrim, Karin Stötzner, Angela Bleckmann

Fotos: Alexander Beck, www.alexander-beck.de

Nachdruck gegen Belegexemplar bei Quellen- und Autorenangaben frei.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Daniel Pilgrim -- Büro für Soziale
Publizistik und Kommunikation

www.sozialepublizistik.de

Dokumentation des Berliner Selbsthilfe Kongress 2010

Eine Veranstaltung der
SEKIS Berlin in Kooperation
mit der LV Selbsthilfe
Berlin und dem Arbeitskreis
Berliner Senioren e.V.



Gefördert durch die
Techniker Krankenkasse Berlin-Brandenburg

