

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Wandel

Stand und Perspektiven der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und in Selbsthilfe-Kontaktstellen

Dokumentation der Klausurtagung
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen 2008
gefördert von der Techniker Krankenkasse Berlin Brandenburg

best-practice-Reihe der Partner im Förderkonzept Stadtteilzentren





Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Wandel

Stand und Perspektiven der Arbeit mit Selbsthilfegruppen und in Selbsthilfe-Kontaktstellen

Dokumentation der Klausurtagung
der Berliner Selbsthilfekontaktstellen 2008

Redaktion
Karin Stötzner und Götz Liefert

Hrsg. selko e.V.
gefördert durch die Techniker Krankenkasse
Landesverband Berlin-Brandenburg

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung | 7 |
| Aktuelle Herausforderungen der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung | 10 |
| Selbsthilfe im Diskurs um Autonomie und Eigenverantwortung | 10 |
| Selbsthilfe und Eigenverantwortung | 11 |
| Selbsthilfe steht für Authentizität | 12 |
| Selbsthilfe und fachpolitische Beteiligung | 12 |
| Selbsthilfe hat einen hohen eigenen Identifikationswert | 13 |
| Wandern an den Grenzen der Intimität - eine Herausforderung für Menschen aus anderen Kulturen | 14 |
| Selbsthilfe und Migration | 16 |
| Vielfalt fördern - Zusammenhalt stärken | 16 |
| Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement | 23 |
| Selbsthilfe im Generationenwandel | 26 |
| Selbsthilfe und neue Formen im Internet | 29 |
| Selbsthilfeunterstützung muss viele Bedürfnisse erfüllen | 30 |
| Was wollen die Gruppen? | 32 |
| Methoden für die Arbeit in der Selbsthilfe | 33 |
| Methoden für den Anfang | 34 |
| Blitzlicht mit kreativen Mitteln | 34 |
| Soziometrische Anwärübungen | 37 |
| Methoden zur Themenfindung und Themenbearbeitung | 39 |
| Innenkreis / Außenkreis | 40 |
| Bewegter Marktplatz | 41 |
| Räumliche Abbildung von Themen | 43 |
| World Cafe | 44 |
| Open Space | 52 |
| Methoden zur Bilanzierung | 55 |
| Prozessanalysen in Gruppen - die Arbeit mit der Time-line | 55 |
| Feedback zur aktuellen Gruppensituation | 58 |
| Literaturliste | 60 |
| Kontaktstellen in Berlin | 61 |
| Impressum | 64 |

Einleitung

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung unterliegen einem Wandlungsprozess, so wie andere gesellschaftliche Bereiche auch. Es ist notwendig, dass diejenigen, die verbindlich und kontinuierlich Selbsthilfegruppen unterstützen, gelegentlich innehalten und das eigene Tun reflektieren.

Mit der Tagung soll der Blick – jenseits der Arbeitsroutine – etwas genauer auf den Alltag und die Veränderungen in der Selbsthilfeunterstützung gerichtet werden. Dabei geht es zunächst um eine 'Ist-Analyse' der Selbsthilfeunterstützungsarbeit in Berlin. Geklärt werden soll, was aktuelle Schwerpunkte der Arbeit in Kontaktstellen sind und wo besondere Herausforderungen liegen. Es geht darum, herauszufinden, wie sich die Selbsthilfe und damit der Unterstützungsbedarf ändern und ob die Art und Weise, wie die Kontaktstellen auf Ratsuchende und Gruppen eingehen, noch den aktuellen fachpolitischen Anforderungen entsprechen.

Betrachtet werden soll auch, ob die Zusammenarbeit mit Partner im Stadtteil (Nachbarschaftszentren und Freiwilligenagenturen) oder den themen-spezifischen Anliegen von Organisationen chronisch Kranker den Konzepten entsprechen.

Programm

Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung im Wandel

15. September 2008 9.00 - 20.00 Uhr

| | |
|---------|--|
| Ort | avendi Hotel am Griebnitzsee Rudolf-Breitscheid-Straße 190-192 , 14482 Potsdam-Babelsberg |
| Ziel | Anpassung von Unterstützungsstrategien an neue Herausforderungen Formulierung von Anforderungen an Fortbildungskonzepte für Gruppen Vermittlung von Methoden für die Gruppenmoderation Qualifizierungserfordernisse für Mitarbeiter/innen Reflexion der Veränderungsprozesse im Bereich Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung |
| Methode | Die Klausurtagung verfolgt zwei Ziele: 1 Inhaltliche Reflexion 2 Vermittlung von Methoden zur Moderation von Gruppen Beide Aspekte sollen miteinander verknüpft werden und die Methoden auf ihre Tauglichkeit für die Arbeit in Kontaktstellen und mit Gruppen überprüft werden. |

Die Klausurtagung ist folgenden Fragen nachgegangen:

- 1 Was sind die konkreten Arbeitsschwerpunkte und Angebote der Selbsthilfe und der Kontaktstellen?
 - thematisch
 - bezogen auf die Angebote (Kurse, Gruppenberatung, Gremienarbeit, Vernetzung, Verwaltungsarbeit)

- 2 Was nehmen die Kontaktstellen an Veränderungen in den Selbsthilfegruppen und Organisationen wahr (Anforderungen und Veränderungen) und entspricht die Unterstützungsarbeit diesen Anforderungen? z.B.
 - Was nehmen die Kontaktstellen vom Selbstverständnis der Selbsthilfe wahr
 - Mitglieder der Selbsthilfegruppen werden immer jünger / älter
 - es bilden sich (keine) neuen Themen heraus
 - die Aktiven und Kontaktpersonen der Gruppen melden Überlastung / Probleme an
 - Die Generation der Gründer/innen ist leicht / schwer zu ersetzen
 - der Generationenwandel in den Gruppen gelingt sehr unterschiedlich
 - Zunahme von Wünschen nach Einzelfallhilfe nimmt zu / ab usw.

- 3 Was sind Herausforderungen von fachlichen Partnern an die Selbsthilfeunterstützung
 - Was erwarten die Partner (SH-Organisationen, kleine Gruppen, Bezirksverwaltung, die lokale Politik, oder andere "Kunden")

- 4 Gibt es gesellschaftspolitische Anforderungen
 - Wandel von Themen, soziale Schwerpunktfragen, Armut und Krankheit, Ausländergruppen, chronisch kranke Migranten

- 5 Wie sehen die Kontaktstellen ihre Rolle im Verhältnis zu anderen Bereichen der Engagementförderung und wie wird dort die Frage der Selbstorganisation thematisiert?

Aktuelle Herausforderungen der Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung

Selbsthilfe im Diskurs um Autonomie und Eigenverantwortung

Selbsthilfe war in der Vergangenheit das Synonym für eine soziale Bewegung, die die Themen Selbstbestimmung und Autonomie in den Mittelpunkt gestellt hat.

Selbsthilfe war sowohl ein Begriff, der für individuelles Handeln (ich helfe mir selbst, indem ich mich mit anderen Gleichgesinnten verständige) auf der einen Seite und für eine gesellschaftliche Bewegung, der es um Selbstorganisation und neue Formen der Vergesellschaftung auf der anderen Seite ging.

Die Selbsthilfebewegung war daher ein eigenständiger Teil der Alternativbewegung, die mit Projekten und neuen Organisationen andere Formen von Arbeit und Leben schaffen wollten. Die Kraft der Selbsthilfebewegung lag in der Kombination dieser beiden Elemente: des individuellen, persönlichen handeln wollen mit dem gesellschaftlichen Veränderungswille.

Der Focus Selbsthilfe und Eigenverantwortung hat in den letzten Jahren eine neue Bedeutung bekommen, weil neben das Moment der Autonomie auch die gesellschaftliche Forderung nach Übernahme von Verantwortung für sich selbst gekommen ist. Bei der Thematisierung von Eigenverantwortung geht es immer auch darum, dem Einzelnen Aufgaben, Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten zu übertragen (zu re-übertragen), die in der Vergangenheit auch von gesellschaftlichen Institutionen übernommen worden war (soziale Absicherung, Vorsorge, Entscheidungsverantwortung).

Kritisiert wird diese Entwicklung als Teil einer zunehmenden Wettbewerbsorganisation auch des Sozialen deswegen, weil damit die Gemeinschaft, der Staat oder Wohlfahrtsorganisationen zunehmend aus der Verantwortung genommen werden, die bis dahin für einen Ausgleich sozialer Unterschiede sorgen konnten. Eigenverantwortung steht zwar für Autonomie, beinhaltet aber auch die Tatsache, dass Einzelne die Gemeinschaft zunehmend weniger für die Lösung ihrer Belange in die Pflicht nehmen können.

Selbsthilfe und Eigenverantwortung

Selbsthilfe als Hilfeform behauptet sich gegen die liberale Bedeutung von Eigenverantwortung. Die Selbsthilfebewegung, wie sie sich in den letzten Jahren entwickelt hat, ist zunehmend weniger politisch aufgetreten, dafür hat sich die Idee aber zu einer ganz eigenen Form der Hilfe herausgebildet. Selbsthilfe ist eine Kultur der informellen Laienhilfe geworden, die ihre große Stärke in der Brückenfunktion zwischen den intimsten Problemen Einzelner und den Erfordernissen der Gesellschaft geschaffen hat. Während in den Entstehungsjahren der Selbsthilfegruppen die Idee der Selbstbestimmung im Mittelpunkt stand, haben Selbsthilfegruppen heute vor allem die Funktion der individuellen Stütze (angesichts zunehmender Vereinzelung) und Orientierungshilfe in immer unüberschaubarer gewordenen Systemen. Es geht um Wissensvermittlung (über die Bewältigung einer Krankheit), um Entscheidungshilfe (wen soll man fragen, welcher Arzt ist gut, wo gibt es zielgruppenspezifische Hospize usw.), Vermittlung von Sicherheit („ach so kann man das auch machen.“ oder wenn die Familie nicht mehr zur Seite steht, helfen die Mitglieder aus der Gruppe). Immer dann, wenn diese Basisfunktionen funktionieren, kommt nicht selten dann das Moment von gemeinsamer Interessenvertretung dazu, eine Interessenvertretung, die jenseits der gesellschaftlich dafür zuständigen Institutionen funktioniert (Parteien, Gewerkschaften usw.)

Selbsthilfe steht für Authentizität

Bei politischen und fachlichen Entscheidungen werden immer die Interessen von „Experten“ und den einflussreichen Lobbyisten zugrunde gelegt. Zunehmend mehr müssen sich jedoch Akteure bei ihren Vorhaben (Gesetze, Vermarktungsstrategien usw.) aber auch über die Beteiligung von Kunden und Nutzern legitimieren.

In vielen Bereichen sind Zusammenschlüsse von betroffenen in Selbsthilfe, dann diejenigen, die die Nutzerperspektive einbringen sollen (z.B. Patientenbeteiligung). In der Selbsthilfe haben sich daher die Strukturen der Organisation auch geändert. Es entstehen stärker strukturierte und formalisierte Organisationen der Selbsthilfe (Vernetzungen, Dachorganisationen, Vertretungsverbände für bestimmte Themen).

Selbsthilfe und fachpolitische Beteiligung

Selbsthilfekontaktstellen sind die fachliche Antwort auf den Unterstützungsbedarf derjenigen, die ein gemeinsames Problem auf der Ebene gleicher Betroffenheit im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten lösen wollen und damit ihre Anliegen selber in die Hand nehmen. Sie entsprechen damit dem Grundsatz von Eigenverantwortung und Selbstorganisation in besonderer Weise.

Die neue Rolle der Selbsthilfe als wichtiger Legitimationspartner von fachpolitischen Entscheidungen hat noch wenig Eingang gefunden in die Unterstützungsarbeit der Kontaktstellen. Sie sind zwar fachlich anerkannte und politisch gewollte Mittlerinstanz für Gruppen und Organisationen, die mit ihrem Engagement einen unentbehrlichen Beitrag zur Verbesserung der individuellen und gesundheitlichen Versorgung leisten.

Das Engagement von Gruppen und Verbänden z.B. chronisch kranker und behinderter Menschen sind anerkannter ergänzender Teil der professionellen Hilfe insbesondere im Gesundheitsbereich, organisiert sich aber zunehmend jenseits der Selbsthilfekontaktstellen. Sie nehmen ihre Funktion als Mittler zwischen laien-getragener und professioneller Hilfe zwar in vielfältigen Kopperationszusammenhängen wahr, müssen sich jedoch in Zukunft vermehrt auch um die Unterstützung im Rahmen neuer Beteiligungsformen kümmern.

Selbsthilfe hat einen hohen eigenen Identifikationswert

Die Option, eigene Probleme und Krisen gemeinsam mit anderen bewältigen zu können, schafft eine große Bereitschaft von Einzelnen, sich für die informelle Hilfeform in Selbsthilfe zu entscheiden. Für die Idee der Selbsthilfe als solche muss man heute kaum noch „Werbung“ machen. Auch bei Fachleuten und Professionellen muss man heute keine Widerstände mehr überwinden. Im Gegenteil: Viele Sozialarbeiter, Ärzte usw. sind froh um die ergänzende Hilfeform neben ihren eigenen Handlungsfeldern, weil sie ihnen einen bestimmten Teil an Arbeit abnimmt, den sie selber nicht leisten könnten. Selbsthilfe ist bekannt und positiv besetzt.

Ein wesentliches Element der Wirksamkeit von Selbsthilfe liegt sicher in der Tatsache, dass sie einen geschützten Rahmen für Intimes bietet, das selbst in machen Privatbeziehungen nicht (mehr) thematisiert werden kann.

Es war eine der wichtigsten Errungenschaften der sozialen Bewegungen der 80er Jahre, eine Hilfeform publik und populär gemacht zu haben, mit der eine Vielzahl bisher tabuisierter Themen aufgegriffen werden können. Eine Hilfeform, die das Hinaustragen aus der individuellen Enge in die geschützte Gemeinschaft möglich macht.

In einer Zeit, in der traditionelle Strukturen wie Familien und gewachsene soziale Netze immer dünner werden, sind die freiwilligen Bündnisse in Selbsthilfe eine tragfähige Alternative. Das Wesen der Selbsthilfe – der Austausch auf gleicher Augenhöhe, das sich wieder finden im Anderen, die freiwillige Verbindung ohne Zwang, das Reden mit gleicher Sprache, die langsame Ansammlung von Wissen aus Erfahrung oder die Verbindlichkeit aus der Regelmäßigkeit – ist von keinem professionellen Angebot so leistbar. Insofern sind Selbsthilfekontaktstellen, die solchen informellen Hilfenetzen die notwendigen Stützen geben, ein notwendiger Knoten für das Soziale insgesamt.

Es ist sicher einer der Gründe für die Erfolgsgeschichte der Selbsthilfe, dass mit ihr in einem geschützten Rahmen Dinge thematisiert und aufgegriffen werden können, die sonst fast nur in der privaten Sphäre ihren Platz haben. Themen wie Allergie, die Pflege von Angehörigen, der Umgang mit einer Prothese, die Wut über die Trennung eines Partners oder der Kampf mit Versagensängsten sind hochgradig intim und werden doch in einem fast öffentlichen – aber eben geschützten – Rahmen behandelt. Diese Mischung ist einmalig in der Selbsthilfe. Die Tatsache, dass Ängste, Trauer oder aber auch das Glück über die Bewältigung von Sucht oder Krankheit geteilt werden können, entlastet und bereichert das Alltägliche. Dies führt aber auch zu einer Erweiterung individueller Kompetenz, die in vielen Gruppen dann auch an andere neue Mitglieder weitergegeben wird.

Wandern an den Grenzen der Intimität – eine Herausforderung für Menschen aus anderen Kulturen

Wenn also die Stärke der Selbsthilfe in der Gratwanderung zwischen Intimität und Öffentlichkeit liegt, dass hat sie hier aber unter Umständen auch eine Achillesverse.

Kontaktstellen werden zunehmend häufiger danach gefragt, warum bestimmte soziale Gruppen die Angebote der Selbsthilfe noch so wenig nutzen. Dabei werden z.B. Migranten immer an erster Stelle genannt. Zu überprüfen wäre, ob die für Deutsche inzwischen selbstverständliche Kultur der Kommunikation über privates und intimes nicht in anderen Kulturen an Tabugrenzen gerät, die dort (noch) nicht so ohne weiteres zu überspringen sind.

Für die Unterstützung in Kontaktstellen ergibt sich hier eine ganz neue Herausforderung, für die es eine Weiterentwicklung der Qualifikation der Unterstützer und Unterstützerinnen geben muss. Zu den zukünftigen Themen gehören daher: Umgang mit kultureller Differenz, Verständigungswissen (verbindende Regelungen des Aufeinanderzugehens usw), Bedarfsklärungen jenseits der üblichen Befragungskultur. Neudeutsch nennt man das diversitymanagement.

Für den Umgang mit Vielfalt und Differenz fehlt für die Kontaktstellenarbeit noch eine angemessene Qualifizierung.

Selbsthilfe und Migration

Vielfalt fördern – Zusammenhalt stärken

Einer der Diskussionsschwerpunkte der Tagung war das Thema ‚Selbsthilfe und Migration. Die Ausgangssituation wurde so beschrieben:

„Berlin ist eine multikulturelle Metropole. Kaum eine Nation, die in der Stadt nicht vertreten ist. Kaum eine Sprache, die nicht gesprochen wird. Migranten und Migrantinnen prägen das Bild der Stadt in allen Bereichen des öffentlichen Lebens.“

So sollte / könnte es sein! Leider ist – so der Eindruck der Teilnehmenden die Realität noch eine andere. Migranten und Migrantinnen sind oftmals außen vor, ausgeschlossen von den vorhandenen Angeboten insbesondere im sozialen, psychosozialen und im Gesundheitsbereich, sowohl auf der Seite der Anbieter als auch auf der Seite der Nutzer. Die Gründe dafür sind nicht eine Frage des „good will“ der Beteiligten, sondern sind der Situation immanent:

Migrantinnen und Migranten sind eine äußerst heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlichen Lebensbedingungen, bedingt durch Staatsangehörigkeit, Einreisealter, Aufenthaltsdauer, Bildung, Familienstand, Rechtsstatus, Schichtzugehörigkeit und Geschlecht.

Mangel an sprachlicher und kultureller Verständigung führt zu Informationsdefiziten Kulturbedingte

Unterschiede im Verständnis z.B. von Gesundheit und Krankheit und dem daraus resultierenden Verhalten erschweren Migrantinnen und Migranten den Zugang zu den Angeboten Kenntnisse über die moderne westliche Gesellschaft sind bei älteren Migrantinnen und Migranten, die oft aus ländlichen Gebieten kommen, selten vorhanden.

Die für zahlreiche Kulturen wichtige und geforderte Geschlechtertrennung bereitet immer wieder Probleme.

Dennoch: Migrantinnen und Migranten sind nicht unorganisiert. Das Vereinsrecht gestattet ihnen wie allen in der BRD lebenden Menschen die Gründung einer Vereinigung. Migranten und Migrantinnen, die sich hierzulande in Selbstorganisationen zusammenschließen, verlassen bzw. erweitern das traditionelle Kulturmuster ihres Herkunftslandes. Mit den Selbsthil-

fegruppen der Mehrheitsgesellschaft teilen sie den Aspekt der Gruppensolidarität wie auch den informellen Charakter der Gemeinschaft oder Familie. Gemeinsam ist ihnen auch, dass sie primär die Anteile der Problembearbeitung übernehmen, die in der professionellen Versorgung und in den erodierenden Familien nicht mehr geleistet werden kann. Im Rahmen der Integrationsförderung werden Selbstorganisationen von Migranten und Migrantinnen daher dem Konzept der sozialen Selbsthilfe zugeordnet

Das Engagement von Migranten und Migrantinnen konzentriert sich im Wesentlichen auf ethnisch-homogene Selbstorganisationen, die meist generationsübergreifend – unter Wahrung der kulturellen Identität – eine gesellschaftliche Integration anstreben.

Gerade vor dem Hintergrund des mehr und mehr bewussten Prozesses der Niederlassung der Migrantengruppen im Zuwanderungsland haben in den vergangenen Jahren viele Selbstorganisationen mit Erfolg ihre Tätigkeitsfelder ausgeweitet. Allein in Berlin gibt es weit über 100 Vereine von Menschen mit Migrationshintergrund.

Die Aktivitäten und Angebote der Selbstorganisationen ergänzen somit die Einrichtungen zur sozialen Betreuung der Migranten oder füllen Lücken, die von diesen nicht wahrgenommen werden. Dies trifft vor allem auf Selbstorganisationen von Migranten und Migrantinnen zu, die nicht im offiziellen Klientenspektrum der Sozialdienste für Ausländer vorkommen: z.B. Migranten/Migrantinnen aus Asien, aus Krisengebieten Afrikas usw. Für ihre Mitglieder und Ratsuchende erbringen Migrantenselbstorganisationen Dienstleistungen als Elternvereine, Kulturvereine, Sportvereine, als religiöse Gemeinschaften und berufsständische Vereine.

Jenseits der Bildung größerer Vereine entstehen immer häufiger auch kleine Selbsthilfegruppen mit *multifunktionaler* Bedeutung. Diese Gruppen, die sich aus der Betroffenheit ihrer Mitglieder gründen und ähnlich wie Selbsthilfegruppen strukturiert sind, entstehen am ehesten an ethnischen Kristallisationsorten, bei deutschen Initiativgruppen in der Ausländerarbeit oder bei Migrations-Sozialdiensten und -Beratungsstellen, die Migrantinnen und Migranten traditionell einen niedrighschwelligen Zugang anbieten. Im Gegensatz zu Selbsthilfegruppen der Mehrheitsgesellschaft ist ihre Existenz und ihr Wirken über den Einzugsbereich der Einrichtungen hinaus so gut wie unbeachtet und nicht bekannt.

-
- Die Kontakt- und Informationsstellen – so die Diskussion – wollen dazu beitragen, dass
- die bereits vorhandenen Selbsthilfeangebote für Migrantinnen und Migranten sichtbar werden,
 - der darüber hinausgehende Bedarf an Unterstützungsangeboten insbesondere im psychosozialen und gesundheitlichen Bereich erfasst wird,
 - die Möglichkeiten bzw. das Unterstützungsangebot zur Anregung und Bildung von Selbsthilfegruppen aufgezeigt werden.
 - Konkrete Unterstützungsangebote entwickelt und erprobt werden.
- Dies könnte erreicht werden durch die gezielte Aktivierung und Beteiligung aller interessierten Organisationen und Gruppen. In einer brainstorming-Runde wurden dazu als mögliche Projekte vorgeschlagen:

Vorschlag 1

Workshop >Selbsthilfe und Migration<

Ein selbsthilfefreundliches Klima für Migranten/innen schaffen

Die Bedeutung der in Vereinen organisierten Communities kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Aus der Sicht der Selbsthilfe sind sie zentrale Orte der Kommunikation und des Erfahrungsaustausches der Migranten und Migrantinnen untereinander. Seit Jahren hat SEKIS die Gründung neuer Vereine und Gruppen mit Migrationshintergrund beratend und logistisch unterstützt. Darüber hinaus ist die Unterstützung von Selbsthilfe, wie sie von Selbsthilfekontaktstellen ausgeht, bisher wenig auf die Belange von Migranten und Migrantinnen zugeschnitten und kann deshalb von einem größeren Teil der Bevölkerung mit Migrationshintergrund zur Bewältigung ihrer Probleme nicht wahrgenommen werden. Hier besteht ein Handlungsbedarf, der nur gemeinsam mit den Migrantenorganisationen realisiert werden kann.

Es kann davon ausgegangen werden, dass Migranten und Migrantinnen mit ähnlichen Problemlagen konfrontiert sind wie die Bürger und Bürgerinnen der Mehrheitsgesellschaft, ver-

schärft durch die speziellen Probleme eines Lebens in der Fremde bzw. Diaspora (fremde Sprache, anderes Klima, Diskriminierung aufgrund eines auffälligen Äußeren, mangelndes Zugehörigkeitsgefühl – um nur einige Aspekte zu nennen). Es gilt, diese Vermutung mit Fakten bzw. konkreten Aussagen zu untermauern.

Zu diesem Zweck könnte ein Workshop >Selbsthilfe und Migration< Vertreterinnen und Vertreter aller Migrantenorganisationen in Berlin und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen in Verbindung bringen. Zur Diskussion könnten folgende Fragen stehen:

- Inwieweit sind die Angebote der Selbsthilfekontaktstellen in den Organisation bekannt?
- Stimmt die These, dass Migranten und Migrantinnen das Angebot der Selbsthilfe nicht oder zu wenig kennen und nutzen?
- Welches Verständnis von Selbsthilfe gibt es unter ihren Mitgliedern?
- Ist der Begriff der Selbsthilfe in ihrer Sprache und Kultur enthalten und was verstehen Sie darunter?
- Welche Praxis der Selbsthilfe leben Sie in Ihrem Verein?
- Ist das klassische Angebot der Themen bezogenen Selbsthilfegruppe für Ihre Mitglieder geeignet?
- Wie muss sich die Selbsthilfe öffnen, damit sie für Ihre Mitglieder annehmbar wird?
- Welche Angebote sollten sinnvoller weise entwickelt werden?
- Welche besonderen Informationen und Unterstützungsangebote brauchen Sie in Ihrer Organisation?
- Was kann die Selbsthilfe bzw. was können ihre Vertreter/innen tun, um Sie in Ihren Organisationen zu unterstützen?
- Welche Formen der Zusammenarbeit gibt es? Wie kann die Zusammenarbeit verbessert werden?
- Wie kann eine kontinuierliche Zusammenarbeit Ihrer Organisation mit den Kontaktstellen aussehen?

Vorschlag 2

Befragung der klassischen Selbsthilfeorganisationen: zur Interkulturellen Öffnung der Selbsthilfe

Auf der Seite der klassischen Selbsthilfegruppen und Organisationen ist das Thema der interkulturellen Öffnung inzwischen angekommen. Allein es fehlt den Mitgliedern in der Regel an praktischer Erfahrung im Umgang mit dem Thema. Wir gehen davon aus, dass es keine grundsätzlichen Hindernisse gibt, wenn Migrantinnen und Migranten den Weg in eine Selbsthilfegruppe finden. Wie es aber wirklich um die interkulturelle Offenheit steht, soll eine exemplarische Befragung relevanter Selbsthilfegruppen und Organisationen aus den Bereichen chronische Erkrankungen, psychosoziale Probleme und Behinderungen ergeben. Das vorrangige Ziel ist, die Potentiale der Gruppen und Organisationen für die interkulturelle Öffnung und Zusammenarbeit zu erschließen und aus den Gruppen/Organisationen Unterstützer für eine interkulturelle Erweiterung der Selbsthilfeangebote zu gewinnen.

Der Fragenkatalog könnte folgendermaßen aussehen:

- Wissen Sie, ob es in Ihrer Gruppe/Organisation zur Zeit Mitglieder mit Migrationshintergrund gibt?
- Wenn ja, können Sie uns sagen, welche Muttersprache die Mitglieder mit Migrationshintergrund sprechen?
- Ist die Sprache ein Hindernis für die Integration einer Person in Ihre Gruppe/Organisation?
- Welche besonderen Probleme treten auf, wenn Betroffene mit Migrationshintergrund in Ihre Gruppe/Organisation kommen?
- Welche sprachlichen Kompetenzen gibt es in Ihrer Gruppe/Organisation?
- Welche Kompetenzen gibt es in Ihrer Gruppe, wenn es um eine Beteiligung von betroffenen Migrantinnen und Migranten geht?
- Welche Unterstützung seitens der Kontaktstellenmitarbeiter/innen würden Sie sich wünschen, damit eine stärkere Integration von betroffenen Migrantinnen und Migranten möglich wird?

-
- Haben Sie eigene Lösungsvorschläge zur stärkeren interkulturellen Öffnung Ihrer Gruppe/Organisation?
 - Sind Sie bereit, sich aktiv dafür zu einzusetzen, dass Ihre Gruppe/Organisation unter den Migrantinnen und Migranten gekannt wird?
 - Sind Sie bereit in einer AG Interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe mitzuarbeiten?

Die Auswertung der Fragebögen wird die AG Selbsthilfe und Migration der Selbsthilfekontaktstellen durchführen. Die Ergebnisse werden allen beteiligten Gruppen/Organisationen bekannt gegeben und werden die Basis bilden für Entwicklung konkreter Unterstützungsangebote.

Vorschlag 3 Organisation von fremdsprachigen Sprechstunden zum Thema Selbsthilfe

Aufgrund kultureller Hemmungen und auch Ängsten vor Stigmatisierung besteht bei vielen Betroffenen mit Migrationshintergrund eine Scheu oder gar ein Tabu über persönliche gesundheitliche oder soziale Probleme zu sprechen, geschweige denn, sie in einer anonym zustande gekommenen Gruppe nach außen zu kehren. Dennoch gehen wir davon aus, dass Migrantinnen und Migranten mit ähnlichen Problemlagen wie die Bürger und Bürgerinnen der Mehrheitsgesellschaft konfrontiert sind, sich ihre gesundheitlichen und sozialen Probleme häufig unter der Migrationserfahrung noch verschärfen.

Fachleute verweisen darauf, dass bestimmte chronische Erkrankungen unter älteren Migrantinnen und Migranten überproportional hoch sind (z.B. Diabetes und Zivilisationserkrankungen). Diese Tatsache wird mit dem Verlust der traditionellen Lebensweise in Deutschland in Verbindung gebracht. Es wird unterstellt, dass unter den Betroffenen das Wissen um bestimmte Erkrankung, der Umgang damit, Behandlungswege und Nachsorge keineswegs in ausreichender Weise bekannt sind. Hier kann die Selbsthilfe verdienstvoll wirksam werden. Denkbar ist die Einrichtung einer Sprechstunde zum Thema Selbsthilfe in türkischer Sprache.

Vorschlag 4
Interkultureller Selbsthilfemarkt
Die Vielfalt fördern – den Zusammenhalt stärken

Ein weiterer Vorschlag der Diskussionsrunde war, einen interkulturellen Selbsthilfemarkt zu veranstalten. Damit könnte die Vielfalt der Selbsthilfeangebote in diesem Segment in der Stadt sichtbar gemacht werden. Dafür müsste man Selbsthilfe-Multiplikatoren (Ärzte, Therapeuten, Apotheker, Sozialarbeiter, Lehrer, Erzieher, Dolmetscher...) gewinnen und dafür eigene Konzepte erarbeiten.

Selbsthilfe und bürgerschaftliches Engagement

Selbsthilfekontaktstellen sind Knotenpunkte für die unterschiedlichsten Formen des Engagements von Menschen und Gruppen. Sie dokumentieren, vermitteln, beraten und unterstützen all diejenigen, die sich für ihre eigenen Anliegen auf den Weg machen.

Seit vielen Jahren wird daher die Zusammenarbeit, aber auch die Abgrenzung von dem Handlungsfeld und seinen Einrichtungen geführt, die explizit Freiwilliges Engagement unterstützen: die Freiwilligenagenturen.

Diskutiert wurde:

- Ist Selbsthilfe in all ihren unterschiedlichen Formen Teil des bürgerlichen Engagements oder vielmehr ein eigenständiges Element?
- Braucht es systematische Formen der Zusammenarbeit?
- Soll man die Infrastruktureinrichtungen der Engagementförderung zusammenlegen?
- In welchem Verhältnis stehen Selbsthilfekontaktstellen, Freiwilligenagenturen und Stadtteilzentren?

Die besondere Fördersituation in Berlin geht von einer Pyramide der Einrichtungen und der Förderstruktur aus: Das *Förderkonzept Stadtteilzentren* hat im Mittelpunkt und an der Spitze die Stadtteilzentren, die Nachbarschaftshäuser, Stadtteilläden und Kiezprojekte verknüpfen mit Selbsthilfekontaktstellen. Die Rahmenvorgaben gehen von mindestens einem Stadtteilzentrum pro Bezirk mit jeweils mindestens einer Selbsthilfekontaktstelle aus.

Fachliches Anliegen des Förderkonzepts ist:

„Stadtteilzentren sind Knotenpunkte lokaler und regionaler Engagementnetzwerke, die den Bürgerinnen und Bürgern Ort und Rahmenbedingungen für die Entfaltung sozialen Engagements und Eigeninitiative sowie Rat und Hilfestellung bieten. Durch eine bedarfsorientierte Angebotsgestaltung wirken sie als kompetente Ansprechpartner in allen Angelegenheiten freiwilligen sozialen Engagements integrativ, motivierend, koordinierend und sozialgestalterisch im Stadtteilleben. Zu den wichtigen und vielfältigen Aufgaben der Stadtteilzentren gehört es, durch die Integration von ethnischen und weltanschaulichen Minoritäten rechts-

extremistischen und fremdenfeindlichen Positionen aktiv entgegen zu wirken sowie Bürgerinnen und Bürger bei ihren Initiativen/Anliegen zu unterstützen."

Ziel des Förderkonzeptes ist es unter anderem, starke Partner für den Dialog zwischen Bürgerinnen, Bürgern und dem Bezirk zu schaffen, die gemeinsam die Umsetzung notwendiger sozialer und kommunaler Anliegen in die Hand nehmen.

Hier wird also das Moment von Beteiligung und Einbindung von Engagement in die Daseinsvorsorge zusammengedacht. das ist das Besondere am Berliner Weg.

In den ersten Förderjahren wurde die Förderung von Freiwilliger sozialer Arbeit und des Ehrenamtes davon relativ unabhängig gedacht. Ein Netz von Freiwilligenagenturen existierte neben den Stadtteilzentren und Selbsthilfekontaktstellen. Eine Verknüpfung mit Freiwilligenagenturen erfolgte oft nur Anlassbezogen. erst in den letzten Jahren werden verbindliche Formen der Zusammenarbeit gefunden. Und zunehmend gründen die Stadtteilzentren und Nachbarschaftshäuser eigene Freiwilligenagenturen, so dass das Förderkonzept Stadtteilzentren inzwischen auf drei Beinen Steht: nachbarschaftliche Arbeit, Selbsthilfeunterstützung und Förderung des freiwilligen Engagements.

Für die Berliner Selbsthilfekontaktstellen gilt, dass sich ein produktives Neben- und Miteinander ergeben hat. Anders als in anderen Bundesländern hat es - so die Diskussion auf der Klausur - keine Konkurrenzen und Abgrenzungsprobleme gegeben. Die berichte aus der Praxis zeugen von sinnvoller Ergänzung und wechselseitiger Vermittlung. Die vielerorts geforderte bessere Vernetzung von Mittlern des Engagements ist in Berlin durch zahlreiche Foren schon umgesetzt: Selbsthilfekontaktstellen sind ebenso Mitglieder des Landesnetzwerk Bürgerengagement wie Freiwilligenagenturen und traditionelle Anbieter von Freiwilligendiensten. Aktive in Stadtteilzentren beteiligen sich an berlinweiten Freiwilligentagen und der Vernetzung von Datenbeständen ebenso wie an Planungen für sinnvolle Fortbildungsangebote in dem Feld. Als ein Beispiel für eine erfolgreiche Verknüpfung von Engagement aus dem Bereich der Selbsthilfekontaktstellen im Gesundheitsbereich, ist die Zusammenarbeit mit Berliner Krankenhäusern, wo es inzwischen eine Vielzahl von Informationsangeboten der Selbsthilfe für Patienten gibt. Mit Kooperationsverträgen wurde die Zusammenarbeit sogar schriftlich fixiert.

Problematisiert wird dagegen von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kontaktstellen, dass es in den letzten Jahren im öffentlichen Diskurs zu einer Umwertung der verschie-

denen Formen des Engagements gekommen ist und zu einem zunehmenden Druck, Freiwillige für unbezahlte soziale Dienste zu gewinnen. Vielfach wird die politische Betonung der Bedeutung von bürgerschaftlichem Engagement als einseitig bezogen auf soziale Dienste und das Rekrutieren von Helfenden wahrgenommen. So wird mit Sorge gesehen, dass die Wahrnehmung für die Breite des Engagements, das bis zu politischen Bürgerinitiativen und zum Einsatz für Bürgerrechte reichen kann zunehmend unter dem Primat der Suche nach Freiwilligen verschwindet.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Selbsthilfekontaktstellen spüren diesen Druck und versuchen ihr Verständnis von selbst organisierter Hilfe und Eigeninitiative mit all seinen Facetten dagegen zu halten. Der Druck manifestiert sich in einer Fülle von Gremien und Terminen, die den Schwerpunkt Engagementförderung vorgeben, die aber in vielen Fällen Dopplungen sind. Diskutiert wurde daher, wie wichtig die Besinnung auf die eigenen Kernaufgaben der Selbsthilfeunterstützung ist.

Wenn unter bürgerschaftlichem Engagement verstanden wird

- freiwillig tätig sein
- nicht auf materiellen Gewinn gerichtet sein
- gemeinwohlorientiert zu agieren
- findet als Angebot und Aktion im öffentlichen Raum statt und
- es wird in der Regel gemeinschaftlich bzw. kooperativ ausgeübt,

dann kommt für die Selbsthilfe noch das besondere Moment von Autonomie hinzu, das sich aus dem Vertrauen auf die eigenen Kräfte und die Kompetenz aus eigener Betroffenheit ergibt. Dieser Aspekt der Autonomie ist deswegen von Bedeutung, weil er einen nach innen gerichteten Tenor hat, dort wo er ganz individuelle Lösungen sucht und ein gemeinschaftliche Element der wechselseitigen Hilfe auf gleicher Augenhöhe, die sich beide zu einer Bewegung bündeln.

Die Vergewisserung dieser Besonderen Form der Hilfe, zu deren Entfaltung man beiträgt, durchzog auch die Diskussion in den Arbeitsgruppen dieser Klausur.

Selbsthilfe im Generationenwandel

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:

- 1 einem Wandel in der Altersstruktur der Gruppen und Selbsthilfeorganisationen
- 2 einem Wandel der Nachfrage nach Themen in der Selbsthilfe, die zunehmend mehr von älteren bis alten Menschen gestellt werden.

Die Bedeutung des Generationenwandels und die Konsequenzen einer sich ändernden Altersstruktur der Gesellschaft werden seit vielen Jahren diskutiert. Wurde das Thema bis vor kurzem noch als kritisches Zukunftsproblem gesehen, wird allmählich erkennbar, dass die Auswirkungen in vielen Feldern des sozialen Lebens, im privaten Umfeld langsam spürbar angekommen sind.

Die längere Lebenserwartung vieler alter Menschen, die Zunahme von Alleinlebenden im Alter, die stärkere Belastung der mittleren Generation mit Versorgungsaufgaben für Kinder und (manchmal zwei) Eltern(-paare), die Beeinträchtigungen durch zunehmende chronische Erkrankungen und Altersbehinderungen stellen viele Menschen ganz unmittelbar vor neue Herausforderungen. Das Problem der 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 anderen entwickeln neue Wohnformen im Alter und wieder andere bauen 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. Formen der Selbstorganisation und der Selbsthilfe bekommen auf diesem Hintergrund ein ganz neues Gewicht.

Die Selbsthilfe und neue Formen der Selbstorganisation werden im Zusammenhang mit der sich ändernden Alterstruktur insofern eine eigene und immer gewichtigere Rolle spielen, als sie wie ein Scharnier an den Schnittstellen der Versorgungsbereiche gefordert sein werden: 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 allein stehende 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 die finanziellen Spielräume für öffentlich erbrachte Leistungen werden immer enger. 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, Pflegbedürftige, 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 oder 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 den Herausforderungen des so genannten Generationswandels stellen, die sich um neue Lebensformen im Alter oder die Versorgung alter Menschen kümmern, die der Tatsache Rechnung tragen,

dass traditionelle Familienstrukturen sich auflösen und die deswegen nach neuen Wegen suchen, Selbstbestimmung auch in neuen Familienformen und im hohen Alter zu erhalten:

- Gruppen pflegender Angehöriger,
- Familieninitiativen für Jung und Alt
- generationenübergreifende Wohnprojekte, Nachbarschaftsinitiativen wohnortnaher Versorgung,
- Interessenvertretung alter Menschen oder von Heimbewohner/innen, Heimbeiräte,
- Besuchsdienste,
- ehrenamtliche Projekte von Senioren,
- lokale Netze für generationsübergreifende Familiendienste,
- kulturspezifische und interkulturelle Projekte der Altenhilfe,
- sozial-kulturelle Projekte von Senioren.

Sie existieren zum Teil noch nebeneinander und könnten doch 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.

Selbsthilfe und neue Formen im Internet

Selbsthilfe basiert auf dem Erfahrungsaustausch unter Gleichen. Das Sprechen über die Probleme, die mehrere Personen gleichermaßen bewegen und die sich „auf gleicher Augenhöhe“ verständigen, macht das Wesen der Selbsthilfe aus.

Es liegt daher nahe, auch den Austausch über die individuellen Probleme, Sorgen und Krankheiten nicht nur im persönlichen Gespräch zu suchen, sondern auch in den neuen Medien. Seit das Internet die Kommunikation unter Menschen in fast der ganzen Welt erlaubt und seit dem für die Verständigung auch eigene technische Module entwickelt wurden: Chats, blogs, virtuelle communities, seit dem gibt es eine Selbsthilfefehlfekultur auch im Internet.

Die Frage nach den Herausforderungen, die das Internet der Selbsthilfeunterstützung stellt, hat demnach mehrere Aspekte:

- Was brauchen die Gruppen und Organisationen von den Kontaktstellen, um sich in Sachen Internet kompetenter zu machen?
- Wie sind die verschiedenen Angebote im Internet zur Vernetzung zu bewerten?
- Welche Instrumente gibt es, die Transparenz und Vertrauenswürdigkeit von virtuellen Angeboten zu beurteilen?
- Sind Chatrooms und Internet-Gemeinschaft originäre Selbsthilfe?
- Was bedeutet, wenn hochpersönliche und zum Teil intime Informationen (der Austausch über die Bewältigung von Krankheiten gehört in jedem Fall dazu) in einer vollständigen Öffentlichkeit ausgetauscht werden?
- Sind Selbsthilfegruppen auf die Gefahren, die das Internet bezüglich des Umgang und des möglichen Missbrauchs von Daten mit sich bringt, wirklich vorbereitet?
- Was müssen Selbsthilfekontaktstellen hier an Unterstützung anbieten?

Diese Fragen konnten bei diesem treffen nur angerissen werden und sollen bei einer nächsten Zusammenkunft vertieft werden.

Selbsthilfeunterstützung muss viele Bedürfnisse erfüllen

In einer eigenen Arbeitsgruppe wurden die Probleme im Arbeitsalltag von Selbsthilfekontaktstellen aufgegriffen.

Hier wurde zusammengetragen, dass die Kontaktstellen Ansprechpartner für eine Vielzahl von Themen und Anliegen sind. Die Tatsache, dass es Selbsthilfegruppen zu nahezu jedem Thema geben kann, bedeutet auch, dass fast jedes Thema in die Kontaktstelle getragen wird. Diese Situation wird von den meist langjährig erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern meist gut bewältigt und als bereichernd und abwechslungsreich beschreiben, führt aber gelegentlich auch zu Situationen der Überforderung.

Die in Berlin modellhaft umgesetzte Einbindung der Kontaktstellen in das Förderkonzept Stadtteilzentren bedeutet dann z.B. auch, dass sich für viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Arbeitsbereiche verdichten haben, weil die Zusammenarbeit mit Aktiven im Bereich Stadtteilzentren zu den Kernaufgaben dazu kommt.

Diese fachliche Nähe wird jedoch überwiegend als positiv angesehen. So können Menschen, die sich mit einer Frage nach freiwilliger Mitarbeit an das Nachbarschaftszentrum wenden, eigentlich aber Kontakt und Hilfe bei der Überwindung einer Depression suchen, direkt verknüpft werden mit der entsprechenden Gruppe. Und umgekehrt können Menschen, die in einer Gruppe ihre Krise überwunden haben, schnell den Anschluss an eine freiwillige Arbeit im Zentrum finden.

Berichtet wurde jedoch auch, dass diese Synergien aber auch bedeuten, dass Ressourcen für die Vielzahl der Anliegen fehlen und die Arbeit oft unter dem Eindruck fehlender Gelder stattfindet. Das führt dazu, dass Ausschau nach ergänzenden Mitteln gehalten werden muss, was auch oft gelingt (Stiftungen und Projektförderungen), aber der Verwaltungsaufwand wächst mit diesen zusätzlich erschlossenen Mitteln ebenfalls. Das wird insgesamt als Erhöhung der Anforderungen wahrgenommen.

Dieses Gefühl resultiert auch aus einer weiteren Erfahrung. Mit der Anerkennung der Selbsthilfe und der Kontaktstellen im Stadtteil wächst die Nachfrage nach Einbindung der

Kontaktstellenmitarbeiterinnen in bezirkliche Gremien. Die Ausweitung von Beteiligung und die Kooperation im Stadtteil bedeutet aber auch, dass in die Kontaktstellen zusätzliche Herausforderungen eingebracht werden.

Ein Versuch, diese Gratwanderung zwischen Anerkennung und Überforderung zu bewerten, hat in der Arbeitsgruppe jedoch ergeben, dass sich die Mehrheit der Kolleginnen und Kollegen eher bestätigt und angeregt fühlt. Die Vielfalt in der Selbsthilfearbeit sei einer der wesentlichen Gründe dafür, dass die Kontinuität in der Beschäftigung (viele Kolleginnen und Kolleginnen sind schon lange dabei) und die Verbindlichkeit in der Zusammenarbeit untereinander so positiv sein.

Es bestärkt immer wieder – so die Beiträge der Teilnehmer/innen – dass man Teil einer Bewegung, eines Prozesses sein, der in Richtung Selbstbestimmung und Eigeninitiative ginge, also Teil eines positiven Prozesses.

Das Gefühl immer vor offenen Baustellen zu stehen, bleibe trotzdem.

Eine Abfrage dazu, was sich die teilnehmenden am meisten wünschen ergab, dass es vor allem Zeit sein, die man in die Bereiche stecken wolle, von denen man wisse, dass man sie besser machen könne.

Was wollen die Gruppen?

Zu den am häufigsten nachgefragten Leistungen gehört:

- Unterstützung bei der Gruppengründung (vor allem Öffentlichkeitsarbeit)
- Hilfe bei der Überwindung der Anlaufschwierigkeiten
- Strukturelle und organisatorische Sicherheit /Unterstützung bei der Finanzierung
- Zeit für Begleitung bei Krisen und Konflikten
- vernetzende Unterstützung (Kontakte zu Fachleuten)
- Bereitstellung von Räumen (auch außerhalb der Kontaktstellen)

Die Anforderungen der Gruppe haben sich nicht verändert in den letzten Jahren! Es geht um Präsenz, Gespräche, Zuwendungen, Unterstützung, Wertschätzung und Ermutigung in die eigenen Kräfte.

Was müssen die Kontaktstellen aktuell tun?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind vor allem auf der Suche nach einer weiterentwickelten Marketing-Strategie für den Bereich Selbsthilfeunterstützung. Die besonderen Leistungen von Selbsthilfe „haben es verdient“ auch von denjenigen wahrgenommen zu werden, die bisher noch nichts davon erfahren haben. Es geht um prägnante „Bilder“ und Wiedererkennungseffekte.

Abschließend ist die AG der Meinung, dass man froh ist, „nichts verkaufen zu müssen und durchaus „stolz“ sein kann darauf, Teil einer so aktiven und lebendigen Kultur des Helfens zu sein. So bleibt der Auftrag, dies auch immer wieder zu publizieren. Unterstützt wird diese positive Bilanz durch die Tatsache, dass in Berlin die Zusammenarbeit zwischen den Kontaktstellen schon seit Jahren vorbildlich funktioniert und im Kontaktstellentreffen ein ständiges Gremium für kollegiale Beratung besteht.



Methoden für die Arbeit in der Selbsthilfe

Die folgenden Methoden eignen sich sowohl für die Arbeit mit kleineren Gruppen (wie z.B. in der Gründungsphase oder der vorübergehenden Begleitung einer Selbsthilfegruppe) als auch für die Moderation von größeren Gruppen wie z.B. einem Gesamtgruppentreffen oder einem Fachtag zu einem selbsthilferelevantem Thema. Gemeinsam ist allen Methoden, dass sie alle Beteiligten aktiviert und gut in Kontakt miteinander bringt. Auf diese Weise wird das gefördert, was in der Selbsthilfe besonders zum Tragen kommen soll: Die Aktivierung der Ressourcen jedes einzelnen, die so besser in den gemeinsamen Gruppenprozess fließen können.

Methoden für den Anfang

Blitzlicht mit kreativen Mitteln

Das Blitzlicht ist ein wichtiges Grundelement der Arbeit in und mit Selbsthilfegruppen. Die meisten Sitzungen beginnen damit, dass jede(r) ein paar Sätze zu seiner augenblicklichen Befindlichkeit ausspricht – ein wichtiges Ritual, was dazu dient, dass alle in der Gruppe ankommen können.

Ein Blitzlicht mit kreativen Mitteln kann eine Alternative zu der gewohnten rein sprachlichen Form des Blitzlichts darstellen – man kann seine Stimmung beispielsweise durch eine Postkarte ausdrücken, auf der ein Berg in einer wolkenverhangenen Landschaft abgebildet ist und diese Postkarte mit ein oder zwei Sätzen kommentieren. Aus meiner Erfahrung schafft eine solche Bildersprache zusätzliche Eindrücke und führt außerdem oft dazu, dass die Gruppenmitglieder sich kürzer fassen als bei einem normalen Blitzlicht. Außerdem entsteht in der Gruppe in der Regel eine erwartungsvolle und positive Grundstimmung, die Energien für die Bearbeitung der später in den Raum gestellten Anliegen frei macht. Folgende Formen des kreativen Blitzlichts eignen sich für die Arbeit in Gruppen:

1 Erwärmungen mit Metaphern

- Wenn mein Leben zur Zeit ein Fahrzeug wäre, was wäre dies für eins (und welche Rolle habe ich in diesem Fahrzeug)?
- Wenn mein Leben zur Zeit ein Kunstwerk wäre, was wäre dies für eins?
- Wenn mein Leben im Moment eine Landschaft wäre, wie sieht diese aus, und was mache ich in dieser Landschaft?
- Wenn mein Leben zur Zeit ein Gefäß wäre, wie wäre das beschaffen?
- Wenn über mich eine Schlagzeile in der Zeitung stehen würde, wie würde sie lauten?

-
- Wenn mein Leben zur Zeit einen Filmtitel oder den Namen einer Fernsehserie hätte, wie würde der lauten?
 - Wenn mein Leben zur Zeit ein Märchen wäre, wie würde das heißen und was für eine Rolle spiele ich in diesem Märchen?

Je nach Gruppenkontext kann für Leben auch Arbeit, das spezielle Thema der Gruppe oder anderes stehen!

2 Erwärmungen mit Bildern, Symbolen und anderen Gegenständen

- Auswählen einer Postkarte, eines Symbols oder einer Puppe, um die aktuelle Verfassung auszudrücken
- „Baut mal auf, was euch gerade beschäftigt“ – mit Hilfe von kleinen Spielbausteinen oder Münzen gestaltet jedes Gruppenmitglied seine aktuelle Situation

Die Wahl der jeweiligen Methode wird immer abhängig sein von den in der Gruppe vorherrschenden Grundthemen und der Bereitschaft der jeweiligen Mitglieder, sich auf solche Methoden einzulassen. Wichtig ist außerdem, in der Eingangsrunde auf die Zeit zu achten. Ganz gleich, welches Ausdrucksmittel gewählt wird, kann es für die Gruppe sehr verführerisch sein, auf die von den Gruppenmitgliedern eingebrachten oft sehr phantasievollen Beiträge tiefer einzusteigen. Darum geht es jedoch in der Anwärmphase gerade nicht. Wichtig ist deshalb, dass hier zwar Bilder und Eindrücke entstehen können, eine tiefere Bearbeitung jedoch erst erfolgt, wenn die Gruppe sich in einem zweiten Schritt auf ein Thema verständigt hat.

Was die Zeit betrifft: Meine Erfahrung ist, dass diese Methoden im Gegensatz zu normalen Blitzlichtrunden eher Zeit sparen. Ein Filmtitel wie „Der Hammer nach dem Urlaub“ drückt in einem Satz aus, dass etwas Heftiges im Raum ist – was es genau ist, kann immer noch ausgedrückt werden, wenn es um die Auswahl der Themen für die Gruppensitzung geht.

In Gruppen, die ein festes Programm haben, können solche Blitzlichtstunden auch verdeutlichen, ob das Programm wie vorgesehen durchgeführt werden kann oder ob individuelle oder gruppenspezifische Themen sich in den Vordergrund drängen und möglicherweise vorrangig bearbeitet werden müssen.

Das Blitzlicht mit kreativen Mitteln eignet sich auch hervorragend für die Eingangsrunde bei Gesamtgruppentreffen. Unter dem Stichwort „Neues aus den Gruppen“ können die Teilnehmer z.B. dazu aufgefordert werden, sich für den augenblicklichen Zustand ihrer Selbsthilfegruppe ein Fahrzeug zu überlegen. Es ist immer wieder überraschend, mit welcher Deutlichkeit und Klarheit die gewählten Metaphern – ob es nun ein Schlauchboot ist, welches verloren auf offenen Meer herumtreibt oder ein Traktor, der zur gemütlichen Kremserfahrt aufs Land aufbricht – Hinweise auf die aktuelle Verfassung einer Selbsthilfegruppe geben können.



Soziometrische Anwärmbungen

Gerade in Großgruppen mit 20 und mehr Teilnehmern bleibt oft nicht die Zeit, damit zu Beginn alle einzeln zu Wort kommen können. Trotzdem brauchen auch große Gruppen eine Anwärmpphase, die allen Beteiligten eine Orientierung gibt, wer alles im Raum ist und was es an gemeinsamen und unterschiedlichen Hintergründen gibt. Soziometrische Anwärmbungen ermöglichen es, allen Beteiligten in kurzer Zeit einen Überblick über bereits vorhandene Verknüpfungen in der Gruppe zu geben. Gleichzeitig aktivieren sie alle Beteiligten, weil alle Übungen mit räumlicher Bewegung zu tun haben.

Für die Durchführung soziometrischer Anwärmbungen braucht es einen entsprechend der Größe der Gruppe genügend großen offenen Stuhlkreis, der frei von Tischen ist. Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich zu unterschiedlichen Kriterien im Raum aufzustellen. Im Folgenden werden einige Formen dazu beschrieben und aufgeführt:

- Der Raum wird zu einer Landkarte erklärt, in der z.B. Berlin abgebildet ist. Alle Teilnehmer (z.B. verschiedener Berliner Selbsthilfegruppen) werden aufgefordert, sich auf der Landkarte den Ort zu suchen, an dem sich ihre Gruppe regelmäßig trifft. Der Moderator bewegt sich auf dem Berliner Stadtplan und interviewt die Teilnehmer kurz zu Herkunft und Thema ihrer Gruppe
- Ein in der Mitte des Raums ausgelegter Zeitstrahl (z.B. in Form eines Seils) sollen die Jahre an Erfahrungen abbilden, die die Beteiligten in Selbsthilfegruppen haben. So bildet das eine Ende des Seils den Platz für Menschen mit langjähriger Erfahrung ab (20 oder mehr Jahre), das andere Ende ist für die vorgesehen, die gerade erst den Weg in die Gruppe gefunden haben. Jeder findet seinen passenden Platz auf dem Zeitstrahl und für alle wird mit einem Blick deutlich, wie viel an Erfahrung im Raum ist und wie sie verteilt ist. Der Moderator kann je nach Zeit und Bedarf einzelne Teilnehmer zu ihren Erfahrungen interviewen.

-
- Bezogen auf das Thema der Zusammenkunft – ziehen wir hier zum Beispiel das Thema Umgang mit Konflikten in Selbsthilfegruppen heran – können erste Erwartungen und Bezüge abgefragt werden. Dazu bilden alle Beteiligten einen großen Kreis. In die Mitte wird ein großer Gegenstand gelegt, der symbolisch für das Thema Konflikte steht. Alle Beteiligten haben nun die Möglichkeit – je nachdem wie nah ihnen das Thema im Moment ist – sich gegenüber dem Gegenstand zu positionieren und ihre Haltung mit einigen Worten zu verdeutlichen.

Je nach Kontext bieten sich immer wieder neue Möglichkeiten für solche soziometrischen Erhebungen an. Die Kunst des Moderators besteht darin, sich auf einige wenige zu beschränken und je nach Gruppengröße zu entscheiden, ob alle oder nur einzelne Teilnehmer zu den entsprechenden Kriterien etwas sagen sollen.



Methoden zur Themenfindung und Themenbearbeitung

Der Weg zu gemeinsamen Themen in Gruppen ist manchmal schwierig. Oft ist die Gefahr, dass einzelne sich mit ihren Themen zu sehr in den Vordergrund spielen oder andere sich erst gar nicht an der Themensuche beteiligen.

Kreative Methoden, die so gestaltet sind, dass alle angeregt werden, sich zu beteiligen, können hier Abhilfe schaffen. Die folgenden Methoden sind mit unterschiedlichem Aufwand verbunden und bieten je nach Kontext sehr flexible Einsatzmöglichkeiten an.

Diese Methoden zeichnen sich beide dadurch aus, dass in wechselnden Dialogen immer wieder neuen Fragestellungen bewegt werden. Auf diese Weise können Themen ergründet, gefunden und weiter entwickelt werden.

Innenkreis / Außenkreis

Die Gruppe wird in einen Innen- und einen Außenkreis aufgeteilt, d.h. bei einer Gruppe von 10 Personen sitzen 5 Leute im Innenkreis und sitzen dabei jeweils einer Person im Außenkreis gegenüber. Ein Moderator stellt nacheinander Fragen, die mit wichtigen Themen einer Gruppe zu tun haben. Folgendes Frageschema wäre dabei denkbar:

- 1) Welche Themenschwerpunkte in unserer Gruppe fand ich in den letzten Monaten besonders spannend und fruchtbar?
- 2) Was sollte zukünftig weniger behandelt werden?
- 3) Welche Themen sollten in nächster Zeit vertieft werden?
- 4) Welche Formen sollten wir finden, damit die Themen gut bearbeitet werden können?

Die jeweiligen Paare tauschen sich zu jeder Frage 5 – 7 Minuten aus. Nach jeder Frage bittet der Moderator jeweils den Innen- oder den Außenkreis, eine Position nach links zu wechseln, so dass jeder bei jeder Frage ein neues Gegenüber hat.

Nach 20 – 30 Minuten wechselnder Paarinterviews erfolgt die gemeinsame Auswertung: alle schreiben jeweils die für sie wichtigste Aussage zu jeder Frage auf eine Karteikarte und pinnen sie jeweils auf Blatt Flip-Chart-Papier oder ähnliches. Damit werden die zentralen Erkenntnisse festgehalten. Hinterher wird besprochen, was wie umgesetzt werden kann.

Bewegter Marktplatz

Diese Form stellt eine Variationsmöglichkeit zu der oben genannten Art und Weise dar: Die Partnerinterviews können statt in einem Stuhlkreis auch in Form eines „Marktplatzes“ durchgeführt werden. Dazu werden alle Teilnehmer aufgefordert, sich durch den Veranstaltungsraum zu bewegen. Sie hören die jeweils vom Moderator formulierte Frage und werden gebeten, sich einen Partner zu suchen, mit dem sie sich dazu austauschen möchten. Nach Beendigung des ersten Interviews werden die Teilnehmer vom Moderator aufgefordert, sich wieder durch den Raum zu bewegen und sich zu einer weiteren Frage mit einem neuen Partner in der bewährten Weise auszutauschen. Die Auswertung der Übung erfolgt in der gleichen Weise wie oben benannt.

Diese Variante lässt den Beteiligten die Freiheit der Wahl des Partners und der Wahl des Ortes, wo miteinander gesprochen wird. Als Moderator sollte man jedoch darauf achten, dass jeder auch einen Partner findet. Menschen, die unsicher im Kontakt mit anderen sind, brauchen hier gegebenenfalls Unterstützung. In der ersten Form „Innenkreis/Außenkreis“ ist die Partnersuche dagegen durch die Struktur der Übung von vornherein geregelt – die Gefahr, dass jemand übrig bleibt, besteht hier nicht.

Diese Übung ist eine hervorragende Grundlage für die nachfolgende Vertiefung von einzelnen Themen in Form eines abgewandelten „Open Space“, welches weiter unten beschrieben wird.



Beispiel

Bei einem Austauschforum von Berliner Selbsthilfegruppen zum Thema Ängste und Depressionen mit 40 Teilnehmern werden in der thematischen Anwärmpphase mehrere Partnerinterviews in Form des bewegten Marktplatzes durchgeführt. Der Moderator übernimmt dabei neben seiner Rolle als In-Gang-Setzer und Strukturgeber der Übung auch die Funktion, Teilnehmer zu interviewen, die keinen Partner gefunden haben und verschafft sich dabei gleichzeitig selbst einen Einblick in die jeweilige Thematik.

Die Fragen lauten wie folgt und wurden in der folgenden Auswertung u.a. mit folgenden Kernaussagen beantwortet:

*Frage 1: Welche Bedeutung hat die Gruppe für mich? Was bringt sie mir?
Kraftspender, Tagesstruktur, Halt, Verständnis, Ausgeglichenheit u.v.m.*

*Frage 2: Was sind die besonderen Stärken unserer Gruppe?
Vertrauen durch festen Kern, Zusammengehörigkeitsgefühl u.v.m.*

*Frage 3: Wo gibt es die meisten Schwierigkeiten in der Gruppenarbeit
Ständige Fluktuation, Umgang mit akuten Belastungen, Konfrontation verschiedener Gemütslagen, Themenfindung und gemeinsame Bearbeitung, Regeln werden nicht von allen akzeptiert u.v.m.*

*Frage 4: Wo braucht unsere Gruppe Unterstützung?
Methoden zu entwickeln, sich gegenseitig zu unterstützen und Vertrauen aufzubauen, bei Konfliktlösungen, Austausch mit anderen Gruppen bei gleich Thematik u.v.m.*

Räumliche Abbildung von Themen

Alle Gruppenmitglieder sitzen in einem offenen Stuhlkreis. Ein Moderator bittet die Gruppenmitglieder, Themen zu benennen, die sie besonders interessieren. Jeder, der ein Thema benennen will, soll dazu aufstehen und sich in die Mitte des Kreises begeben. Dort beschreibt er sein Thema mit 2-3 Sätzen. Die Gruppenmitglieder, die sich von dem Thema angesprochen fühlen stehen ihrerseits auf. Wenn sie das Thema auch brennend interessiert, gehen sie auch in die Mitte des Kreises, wenn es sie nur ein bisschen interessiert, bleiben sie eher am Rande. Wer daran kein Interesse hat, bleibt sitzen. Auf diese Weise geben die Beteiligten gleich ein qualitatives Feedback zum angesprochenen Thema bekannt.

Es folgt die nächste Idee und der nächste Vorschlag – immer nach dem gleichen Procedere. Gut ist es, wenn parallel jemand die Ideen und die zugehörigen Resonanzen am Flip-Chart festhält. Am Ende hat man auf diese Weise eine gute Übersicht über mögliche Themen und Interessen.

Beispiel:

Eine Selbsthilfegruppe hat mit Unterstützung eines Professionellen eine Sitzung zur Standortbestimmung vereinbart. Mittels einer Time-line (vergl. Methode weiter unten) haben die Beteiligten bereits den bisherigen Gruppenprozess reflektiert. Dies gestaltet sich intensiv, kostet aber auch Zeit. Für eine Ideensammlung, zu zukünftigen neuen Vorhaben, bleiben plötzlich nur noch 15 Minuten. Der Moderator entscheidet sich dafür, die Gruppe noch mal in Bewegung zu bringen und bittet sie, ihre Ideen in der oben beschriebenen Weise in den Raum zu stellen. Das Experiment gelingt: innerhalb von 10 Minuten werden 10 Ideen benannt. Fünf davon erhalten die volle Zustimmung der ganzen Gruppe – wie z.B. der Wunsch nach regelmäßiger Reflexion des Gruppenprozesses einmal im halben Jahr. Andere Vorschläge sind erstmal benannt, aber noch nicht mehrheitsfähig. Die Gruppe ist erstaunt darüber, wie schnell sie zu verbindlichen Entscheidungen gekommen ist.

World Cafe

Das World Cafe ist eine weltweit verbreitete Methode, die es im Rahmen einer gemütlichen Atmosphäre ermöglichen soll, in jeweils kleinen Gruppen Fragen von tieferer Bedeutung zu besprechen. Die Methode hat sich in allen möglichen Kontexten bewährt, lässt sich sehr flexibel auf größere und kleinere Gruppen anwenden und stellt deshalb auch für das Feld der Selbsthilfe eine große Bereicherung dar.

Dem World Cafe liegen folgende Leitlinien zugrunde, die bei der Durchführung im Rahmen der Selbsthilfe beachtet werden sollten:

- Klären von Sinn und Zweck
Der Einberufung eines World Cafes sollte nur geschehen, wenn ein für die Selbsthilfe wirklich wichtiges Thema bearbeitet werden soll.
- Schaffung eines gastfreundlichen Raums
Gastgeber von World Cafes auf der ganzen Welt betonen die Kraft und Bedeutung eines gastfreundlichen Raumes, der sich sicher und einladend anfühlt.
- Fragen finden, die wirklich relevant sind
Das Finden und Formulieren der richtigen Fragen sind entscheidend für den Erfolg des World Cafes. Manchmal reicht bereits eine Frage aus, die an allen Tischen zugleich bearbeitet wird.
- Teilnehmer zum Beitragen ermutigen
Es ist wichtig, jeden zu ermutigen, seine Ideen und Perspektiven beizutragen und dabei gleichzeitig zu erlauben, dass jeder auch einfach nur durch Zuhören teilnehmen kann.
- Unterschiedliche Perspektiven verbinden

Einer der besonderen Charakteristika des Cafes ist die Möglichkeit, sich von Tisch zu Tisch zu bewegen und sich dabei immer wieder mit neuen Menschen zu gleichen oder anderen Fragestellungen zu treffen. Hierdurch entstehen ständig neue Gedankenkreise, die immer wieder neue Ideen kreieren.

- Zu neuen Erkenntnissen gelangen und Entdeckungen mitteilen
Die Erkenntnisse und Entdeckungen werden am Ende allen auf eine angemessene Weise zugänglich gemacht.

Zum Ablauf eines World Cafes:

1. Im Vorfeld werden das Thema und die an den Tischen zu diskutierenden Fragestellungen genau festgelegt.
2. Der gewählte Raum bekommt den Charakter eines Cafes: die Tische werden in lockerer Anordnung arrangiert (pro Tisch 4-6 Teilnehmer) und passend dekoriert. Auf jeden Tisch werden große weiße Blätter und 4-6 farbenfrohe Marker ausgelegt, die die Teilnehmer anregen sollen, ihre Ideen und Gedanken sofort aufzuschreiben oder zu malen.
3. Die Teilnehmer treffen ein und werden – in der Regel bevor sie sich an die Cafe-Tische begeben – auf das World Cafe eingestimmt, indem Ihnen der Ablauf der Veranstaltung vorgestellt wird. In der Regel gibt es in jedem World Cafe drei Gesprächsrunden, d.h. alle Teilnehmer wechseln dreimal die Tische und besprechen in immer wieder neu zusammen gesetzten Runden eine oder mehrere Fragen zum Thema der Veranstaltung.
4. An jedem Tisch sitzt eine Person als Gastgeber, die im Gegensatz zu den anderen Teilnehmern während der gesamten Zeit am gleichen Tisch bleibt. Sie hat die Funktion, die jeweils neuen Gäste am jeweiligen Tisch willkommen zu heißen und sie

über den bisherigen Verlauf der jeweiligen Gesprächsrunde zu informieren. Diese Gastgeber können vorher bestimmt sein und zum Moderatorenteam gehören, es gibt aber auch die Möglichkeit, dass sie sich erst im Verlauf der Veranstaltung nach der ersten Gesprächsrunde finden.

5. Alle anderen Teilnehmer wechseln als „Reisende“ oder „Meinungsbotschafter“ nach jeweils 20 – 30 Minuten den Tisch und finden sich bei einem neuen Gastgeber zu einer gleichen oder anders gelagerten Fragestellung zusammen.
6. Damit die Ergebnisse der kleinen Gesprächsrunden für alle sichtbar werden, werden die Gastgeber am Ende im Gesamtplenum gebeten, die gesammelten Erkenntnisse vorzutragen und zusammenzufassen.

Beispiel

Der Arbeitskreis Fortbildung in der Berliner Selbsthilfe führt eine Veranstaltung mit dem Titel „Selbsthilfe im Spiegel der Generationen“ durch, mit der Erfahrungen aus zwei Jahrzehnten Selbsthilfearbeit mit der Methode „World Cafe“ reflektiert werden sollen.

In der Vorstellungsrunde wird deutlich, dass die anwesenden 20 Teilnehmer ein breites Spektrum an Selbsthilfeefahrung repräsentieren: Es kommen sowohl Menschen mit über 20 Jahren Selbsterfahrung als auch solche, die erst seit kurzer Zeit eine Selbsthilfegruppe besuchen. Mit Ausnahme einer Praktikantin aus einer Selbsthilfekontaktstelle sind alle Teilnehmer um die 50 und älter.

Nach der Vorstellungsrunde werden alle Teilnehmer eingeladen, sich in wechselnden Zusammensetzungen an 4 verschiedene Tische zu setzen, an denen jeweils ein Mitglied des Arbeitskreises für 20 Minuten einen Austausch zu einer der unten genannten Fragestellungen moderiert. Alle Anwesenden haben dreimal die Möglich-

keit den Tisch zu wechseln. Die Moderatoren der Tische sind als Gastgeber für ihren jeweiligen Themenschwerpunkt verantwortlich. Die jeweiligen Gäste werden an den Tischen zunächst über den Stand der bisher am Tisch diskutierten und auf das Tischtuch geschriebenen Ergebnisse informiert und tragen dann weitere Aspekte zum Thema bei. Dies trägt zu einem sehr lebendigen und kurzweiligen Abend bei. Innerhalb von kürzester Zeit kommen viele Ideen, Statements und neue Fragen auf, die in den folgenden an den jeweiligen Tischen zusammen getragenen Ergebnisse dokumentiert sind.

Tisch 1:

„Wenn ich ein junger Mensch (25 Jahre) wäre, was würde mich an einer Selbsthilfegruppe anziehen, was würde mich abhalten, in eine Gruppe zu gehen?“

Was würde mich bremsen?

- *Ich habe möglicherweise Klischees zu Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen im Kopf. Selbsthilfe klingt nach Schwäche. Ich habe den Anspruch meine Probleme alleine zu lösen.*
- *Die meisten Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind viel älter als ich. Ich möchte mich nicht in die Lebenswelten ganz anderer Altersgruppen hineindenken.*

Was würde mich anziehen?

- *Gut ist, wenn die Gruppen im Titel schon Altersgrenze tragen*
- *Ich möchte dort Menschen treffen, die so alt sind wie ich*
- *Aber : wenn das Thema stimmt, ist die Altersfrage für mich auch nicht mehr so wichtig*
- *Als junger Mensch interessieren mich vor allem folgende Themen:
Soziale Ängste, Ängste / Depressionen, Borderline, Essstörung*

An diesem Tisch wird darüber hinaus auch besonders über die Bedeutung des Internets für die Zukunft der Selbsthilfe gesprochen. Sind sie eine Alternative zu echten Gruppentreffen?

- *Vorteile:
Foren und Chatrooms sind zeitlich flexibel zu nutzen, sie sind niedrigschwellig und erlauben große Anonymität. Sie sind gut für die, die nur Informationen brauchen.*
- *Nachteile:
Unterstützung kann nie so persönlich sein, wie in der leibhaftigen Gruppe*



Tisch 2:

**„Wie hat sich die Selbsthilfe im Laufe der Jahre verändert?
Was brauchen Selbsthilfegruppen, um für die Zukunft gut gerüstet zu sein?“**

Was hat sich im Laufe der Jahre verändert:

- *Die Menschen in den Gruppen sind älter geworden, andererseits gibt es auch große Altersunterschiede in den Gruppen*
- *Eigeninitiative versus Konsumhaltung, Menschen erwarten in der Gruppe Rezepte*
- *Viele Menschen werden inzwischen von Ärzten und Krankenkassen geschickt, die Selbsthilfe ist anerkannter und bekannter im medizinischen Versorgungsbereich*
- *Die Selbsthilfe hat heute eine breite Akzeptanz in der Öffentlichkeit*
- *In den Gruppen sind mehr Männer angekommen*
- *Gleich geblieben ist: Selbsthilfe ist Halt und Hilfestellung für Kranke*
- *geblieben ist auch die Schamgrenze: sich zu öffnen fällt Vielen immer noch schwer*
- *Es gibt eine größere Angebotspalette und vielfältigere Informationen, was Segen und Fluch gleichzeitig ist*
- *Für die Gruppen gibt es heute Fortbildungsangebote, um sich zu entwickeln*
- *Gesicherte Finanzierung über SGB V*

Was braucht die Selbsthilfe für die Zukunft?

- *Anderer Werbemethoden, um junge Menschen gezielter anzusprechen – „Türöffner“ für alle Generationen*
- *Kostenfreie Orte und Infosysteme*
- *Zeitgemäße Öffentlichkeitsarbeit*
- *Lobbyarbeit – Politik und Verwaltung einbeziehen*
- *Vertrauen in das Gruppengeschehen, gar nicht so viel einmischen*
- *Verantwortungsvolle Mitarbeit von möglichst vielen*
- *Mehr finanzielle Unterstützung*

Tisch 3:

**„Jung und alt bzw. mehrere Generationen in einer Gruppe –
Welche Erfahrungen gibt es?“**

- *Generationen können voneinander lernen – der gegenseitige Austausch kann hilfreich sein (andere Sichtweisen, unterschiedliche Umgangsformen mit bestimmten Situationen usw.)*
- *Anforderungen:
Gegenseitige Toleranz – Einfühlungsvermögen – Verständnis – Wertschätzung – Themen finden, in denen sich alle wieder finden – Unabhängig vom Alter jedes Mitglied als Persönlichkeit annehmen können.*
- *Problemfelder:
Wenn das Mischverhältnis jung/alt eine „Schiefelage“ hat – wenn es keine Gemeinsamkeiten gibt (z.B. Themen) – wenn sich Generationen gegenseitig behindern*
- *Resümee:
Der Erfolg bei generationsübergreifenden Selbsthilfegruppen ist stark von der Gruppenthematik abhängig ist. Deshalb sind für bestimmte Themenfelder altersgerechte Gruppen von Vorteil.
Das Miteinander in einer Mehrgenerationengruppe wird einfacher eingestuft, wenn ein Gruppenleiter bzw. Moderator vorhanden ist.
Das stark ausgeprägte Konsumverhalten ist generationsneutral ausgeprägt.*
- *Anmerkung: Jung und alt ist nicht so einfach zu definieren. Wenn in einer Gruppe 60- und 70-jährige sind, kann es durchaus auch generationsbedingte Probleme geben.*

Tisch 4:

„Welchen persönlichen Nutzen ziehe ich aus der Selbsthilfegruppe - und was wünsche ich mir für die Zukunft?“

Persönlicher Nutzen bei Betroffenen:

- Verständnis, Kraft für den Alltag tanken, Kontakte knüpfen, einen geschützten Raum finden, Offenheit, Geborgenheit, Gefühle und Befindlichkeiten nennen dürfen
- Hilfe bei der Bewältigung/Umgang mit dem jeweiligen Problem – neue Sichtweisen kennen lernen
- Zuwachs an sozialer Kompetenz
- Zuhören lernen
- Zuwachs an Toleranz sowohl im beruflichen als auch privaten Umfeld
- Mit der Arbeit in der Gruppe auch das Bedürfnis nach Beitrag in der Gemeinschaft stillen, Selbstwirksamkeit erleben

Wünsche für die Zukunft

- Kontinuität der Gruppe
- mehr Öffentlichkeitsarbeit – Wirksamkeit der Gruppenarbeit vor Ort stärken
- immer wieder den Neubeginn wagen
- gemeinsam wachsen
- Verantwortung teilen, ausdrücklicher Wunsch nach mehr Aktivität und Kompetenz der SHG-Mitglieder – u.a. durch Angebote des AK-Fortbildung
- Wunsch nach Selbsthilfeangeboten mit „Freiraum“ – die SHG- Arbeit verlange soviel Verbindlichkeit, da tue es gut in einer wohl gesonnenen und zwanglosen Atmosphäre Fortbildungen zu besuchen...

Open Space

Open Space (übersetzt:offener Raum) ist eine Methode, die es Großgruppen erlaubt, ohne eine vorgegebene Tagesordnung und Themenplanung zu einem prozess- und ergebnisorientierten Arbeiten zu kommen. Die Methode entstand aus der Erfahrung, dass wirklich wichtige Themen auf Tagungen und Konferenzen oft eher hinter den Kulissen oder in den Kaffeepausen besprochen werden. Open Space dient also dazu, die Themen, die Großgruppen in ihrem jeweiligen Kontext beschäftigen, offen zu legen und eine sofortige Bearbeitung zu ermöglichen.

Zum Ablauf:

Zu Anfang sitzen alle Teilnehmer in einem offenen Stuhlkreis zusammen. Aus meiner Erfahrung hat es sich als sinnvoll erwiesen, vor der Durchführung eines Open Space - gerade auch im Selbsthilfebereich - sich Zeit für die (thematische) Anwärmung der jeweiligen Großgruppe zu nehmen. Entsprechende Methoden sind im Rahmen dieser Broschüre beschrieben worden.

Die Moderation erklärt zunächst, was Open Space ist und beschreibt den Ablauf und seine Prinzipien:

- Alle Teilnehmer haben in der ersten Phase die Möglichkeit, ihre Themen und Anliegen zu benennen, die sie mit anderen besprechen wollen. Dazu gehen sie in die Mitte des Kreises und benennen das Thema.
- Wenn alle Teilnehmer mit ihren Anliegen sich artikuliert haben – je nach Gruppengröße gibt es meist zwischen 5 -10 verschiedenen Themen – ordnet sich das Plenum je nach Interesse den einzelnen Themen zu. Die Themen und Teilnehmer werden in vorbereitete Listen eingetragen. Je nach Größe der zustande gekommenen Gruppen erfolgt die Zuordnung zu den dazu passenden Räumen.

-
- Für die Arbeit in den Kleingruppen haben sich beim Open Space u.a. folgende Prinzipien und Regeln bewährt:
 1. „Die, die da sind, sind genau die Richtigen.“ – Egal wer da ist und wie groß die Gruppe ist: wir fangen an!
 2. „Arbeitsgruppen müssen nicht länger dauern als notwendig“ – wenn alles gesagt, kann die Gruppe auseinandergehen.
 3. Es gilt das „Gesetz der zwei Füße“ – jeder kann jederzeit eine Gruppe verlassen und in eine andere gehen, wenn er merkt, dass er sich nicht mehr mit dem vorgegebenen Thema beschäftigen will. Dies gilt auch für denjenigen, der den Impuls für das Thema gegeben hat. (Hinweis: Dieser Regel sind wir in unseren vom Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe durchgeführten Veranstaltungen nicht gefolgt – wir haben uns hier für die Konstanz in den Kleingruppen entschieden und damit gegen die Möglichkeit eines Wechsels der Gruppen).

 - Alle Gruppen werden gebeten, ein Ergebnisprotokoll zu ihrem Thema anzufertigen und zu Beginn zu klären, wer dies anfertigt. Dazu ist es sinnvoll, den Gruppen je nach Oberthema des Open Space eine an 3 – 5 Kriterien strukturierte Vorlage mitzugeben. Dies erleichtert die spätere Auswertung im Plenum. Das folgende Beispiel erläutert eine solche Struktur.

 - Nach der Arbeitsphase in den Kleingruppen – in der Regel dauert diese 60 – 90 Minuten – werden im Plenum die Ergebnisse vorgetragen.

Beispiel

Bei einem Austauschforum von Selbsthilfegruppen zum Thema Ängste und Depressionen wird nach der thematischen Anwärunde (siehe auch Beispiel zur Methode „Innenkreis/Außenkreis“) ein Open Space durchgeführt. Zu folgenden Themen finden sich spontan Arbeitsgruppen:

- *Umgang mit akute Belastungen in der Gruppe*
- *Balance zwischen alten und neuen Mitgliedern*
- *Austausch mit anderen Gruppen mit gleicher Thematik und Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen*
- *Heimliche und offizielle Gruppenleitung*

*Alle Gruppen fertigen ein Ergebnisprotokoll mit folgender Struktur an:
(Am Beispiel einer Arbeitsgruppe wird diese Struktur gleich mit Inhalt gefüllt!)*

1. *Unsere Arbeitsgruppe hat sich mit folgenden Thema beschäftigt:
Balance zwischen alten und neuen Gruppenmitgliedern*
2. *An der Gruppe nahmen folgende Teilnehmer teil:*
3. *Stichwortartige Auflistung zum Gruppenthema:*
 - *Wie gehen die einzelnen Gruppen mit dem Thema um?*
 - *Wie reagieren die Alten auf die Neuen und umgekehrt?*
4. *Vorschläge und Empfehlungen für Maßnahmen*
 - *Neue Mitglieder sollten nur zu bestimmten Zeiten in die Gruppe aufgenommen werden (z.B. nur einmal im Monat)*
 - *Erst nach mehrmaligem Erscheinen sollten sich alte und neue Mitglieder intensiv vorstellen*
5. *Was brauchen wir für die Umsetzung der Schritte?*
 - *Absprache in der Gruppe, dass die Selbsthilfegruppe für eine bestimmte Zeit geschlossen bleibt.*

Methoden zur Bilanzierung und Standortbestimmung in Gruppen

Prozessanalysen in Gruppen – die Arbeit mit der Time-line

Um Prozesse in größeren und kleineren Gruppen auszuwerten und sichtbar zu machen, eignet sich im besonderen die Arbeit mit der Time-line. Hierzu werden anhand einer Zeitlinie (die z.B. ein roter Faden markiert, der mitten im Raum ausgelegt wird und z.B. die letzten 3 Jahre eines Gruppenprozesses andeuten soll) von allen Beteiligten Symbole, Postkarten, Puppen oder andere Gegenstände ausgelegt, die für jeweils wichtige Aspekte und Momente des gemeinsamen Prozesses stehen. Anschließend wird die Geschichte dieses Prozesses erzählt, daran anknüpfend können bei Bedarf zentrale Themen und Fragen vertieft werden.

Zum Ablauf:

1. Nachdem in der Gruppe eine Bereitschaft aller Beteiligten zu einer Prozessanalyse erkennbar geworden ist, findet eine Verständigung über den zu untersuchenden Zeitraum statt.
2. Die Teilnehmer werden aufgefordert, aus dem ausliegenden Bestand von Symbolen und anderen Gegenständen 3-5 Dinge auszuwählen, die für sie wichtige Aspekte (positive wie negative) des vorher definierten Prozesses darstellen. (Die Anzahl der auszuwählenden Gegenstände ist abhängig von der Größe der Gruppe und der vorhandenen Zeit.)
3. Die Teilnehmer legen jeder für sich die ausgewählten Gegenstände an die Stelle der Zeitlinie, an der der damit verbundene Aspekt am besten zum Ausdruck kommt. Dabei kann der Leiter zusätzlich die Möglichkeit einräumen, die Gegenstände oberhalb der Zeitlinie (drückt aus, dass es sich um einen positiv empfundene

nen Aspekt handelt) oder unterhalb der Zeitlinie auszulegen (drückt aus, dass es sich um einen eher negativ oder schwierig empfundenen Aspekt handelt). Zur besseren Orientierung können vom Leiter/Moderator vorher ausgelegte Zeitmarkierungen wie Jahreszahlen dienen.

4. Die Geschichte des Prozesses wird erzählt. Die Teilnehmer kommen dabei jeweils in der Reihenfolge der ausgelegten Gegenstände zu Wort und schildern ihre jeweilige Sichtweise dazu. In dieser Phase gilt es, den Prozess als Ganzes wahrzunehmen und zu verstehen. Deshalb sind Verständnisfragen erlaubt, längere Debatten sollte man in dieser Phase eher unterbinden.
5. Nach dieser Phase besteht die Möglichkeit, deutlich gewordene Schwerpunktthemen des dargestellten Prozesses im Dialog weiter zu vertiefen und zu bearbeiten.



Beispiel

In einer Männerelbsthilfegruppe läuft es nicht mehr so richtig. Um zu überprüfen, wo die Gruppe steht und ob es noch Sinn macht, neue Energie in die Gruppe zu stecken, wird ein professioneller Selbsthilfeunterstützer von der Gruppe angesprochen, einige Sitzungen zur Klärung dieser Fragen zu moderieren. Um sich und der Gruppe einen Überblick über den Gruppenprozess zu verschaffen, lädt dieser die Männer dazu ein, mittels einer Time-line den Gruppenprozess der letzten zwei Jahre abzubilden.

Nach anfänglicher Vorsicht und Skepsis vor dem was da wohl kommen mag lassen sich die Männer erstaunlich viel Zeit beim Finden und Auslegen der passenden Symbole. Auch die darauf folgende Wiedergabe der Geschichte der Gruppe aus der Sicht der einzelnen Männern wird sehr berührend und intensiv. Es stellt sich heraus, dass die Gruppe in den letzten 2 Jahren sehr viele spannende Themen bearbeitet und darüber hinaus auch außerhalb der Gruppenabende vieles miteinander erlebt hat. Die Teilnehmer sind erstaunt darüber, wie sehr jedes einzelne Mitglied dies in seinen Beiträgen würdigt. Aus der vermeintlich kargen Bilanz wird ein beeindruckendes Gruppengeschehen dokumentiert. Am Ende dieser Sitzung ist allen Männern klar, dass es nicht darum gehen kann, die Gruppe zu Grabe zu tragen, sondern einen Weg zu finden, die vielen positiven Energien in dieser Gruppe auch weiterhin nutzbar zu machen.

Feedback zur aktuellen Gruppensituation ein Fahrzeug als Metapher für die Gruppe finden

Zu wenig oder zu viel Spannung in Gruppen hat meist damit zu tun, dass in der Gruppe etwas nicht stimmt oder verbesserungswürdig ist. Um daran zu arbeiten, eignen sich u.a. kreative Übungen, die der Gruppe ein Feedback über sich selbst geben.

Eine Form besteht darin, jedes Gruppenmitglied ein symbolisches Bild von der Gruppensituation malen zu lassen. Hierzu eignet sich in besonderer Weise die Metapher vom Fahrzeug: Jedes Gruppenmitglied wird aufgefordert, die eigene Gruppe als Fahrzeug zu malen und den verschiedenen Mitgliedern und sich selbst entsprechende Rollen in diesem Fahrzeug zu geben (z.B. ein Rettungsboot auf hoher See, ohne Kapitän mit lauter Passagieren und einem Funker als einzigem Besatzungsmitglied). Die gemalten Bilder werden in der Gesamtgruppe bzw. in Kleingruppen ausgewertet. Folgendes Auswertungsschema hat sich dabei bewährt:

Jedes Gruppenmitglied stellt nacheinander (jeweils nicht länger als 10 Minuten) sein Bild vor und zieht abschließend ein Resümee unter folgenden Fragestellungen: Was gefällt mit gut an unserer Gruppe? Was möchte ich ändern? Die anderen Gruppenmitglieder stellen in dieser Zeit allenfalls Verständnisfragen, wichtig ist zunächst, dass jeder seine Sichtweise ungestört darstellen kann. Erst nachdem alle ihr Bild vorgestellt haben, kann eine Auseinandersetzung um offene Fragen beginnen.

Wichtig für den Einsatz der Methode: Wenn tiefere Spannungen in der Gruppe vorhanden sind, sollte diese Methode nur eingesetzt werden, wenn jemand von außen diese Sitzung moderiert. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Gruppenmitglieder auf Grund ihrer eigenen starken Betroffenheit den notwendigen Klärungsprozess nicht selbst moderieren können.

Beispiel

Das folgende Beispiel stammt aus einer Fortbildung für Leiter und Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen, in der diese Methode eingesetzt wurde:

Sabine ist Kontaktperson einer Freizeit- und Aktivitätengruppe. Sie malt einen großen Traktor mit überdimensionalen Rädern. Sie selbst sitzt allein im Führerhäuschen, alle anderen sitzen im vorderen Teil des Traktors (dort, wo normalerweise der Motorenraum ist). In der Besprechung in der Kleingruppe wird deutlich, dass Sabine trotz ihrer zentralen Rolle sehr einsam in der Gruppe ist. Sie steuert Prozesse aller Art, hat aber persönlich wenig davon. Es gibt kaum Leute, mit denen sie auf einer Wellenlinie ist. Die Kleingruppe spiegelt Sabine ihre Position in der Gruppe wieder: es gibt ein allgemeines Unwohlsein darüber, wieviel Energie sie in die Gruppe steckt und was sie dafür herausbekommt...

Literaturliste

Das World Cafe: Kreative Zukunftsgestaltung in Organisationen und Gesellschaft, Brown, Isaacs, Bürger, Carl Auer Verlag 2007

Link www.theworldcafe.com/translations/Germancafetogo.pdf

Einführung in Großgruppenmethoden, Ruth Seliger, Carl Auer Verlag 2007

Interaktionsspiele, 6 Bände, Klaus W. Vopel, Iskopress 2005

Handbuch für Gruppenleiter/innen: Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele, Klaus W. Vopel, Iskopress 2006

Kreative Konfliktlösung: Spiele für Lern und Arbeitsgruppen, Klaus W. Vopel, Iskopress 2008

Open Space: Effektiv arbeiten mit großen Gruppen, Carole Maleh, Beltz Verlag 2001

Selbsthilfe in Konflikten: Konzepte, Übungen, Praktische Methoden, Friedrich Glasl, Verlag Freies Geistesleben 2007

Kontaktstellen in Berlin

Berlin zentral
SEKIS, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle
Albrecht-Achilles-Str.65
10709 Berlin (Wilmersdorf)
Tel: 030 892 66 02
Fax 030 89 02 85 40
E-mail sekis@sekis-berlin.de
Internet www.sekis-berlin.de

Friedrichshain - Kreuzberg
Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain
Boxhagener Str.89
10245 Berlin (Friedrichshain)
Tel: 291 83 48
Fax 29 04 96 62
E-mail info@selbsthilfe-treffpunkt.de
Internet www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Lichtenberg
Selbsthilfetreff Synapse
Schulze-Boysen-Str. 38
10365 Berlin (Lichtenberg)
Tel 513 88 88 oder 55 49 18 92
E-mail selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de
Internet www.kiezspinne.de/

Marzahn - Hellersdorf
Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pestalozzi-Treff
Pestalozzistraße 1a
12623 Berlin (Mahlsdorf)
Tel 56 58 69 20
E-mail pestalozzitreff@mut-gesundheit.de
Internet www.mut-gesundheit.de

Charlottenburg – Wilmersdorf
Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftshaus am Lietzen-
see e.V.
Herbartstr.25
14057 Berlin (Charlottenburg)
Tel 30 30 65 12
Fax 30 30 65 13
E-mail selbsthilfe@nachbarschaftshaus-am-lietzensee.de
Internet www.nachbarschaftshaus-am-lietzensee.de

Lichtenberg - Hohenschönhausen
Selbsthilfe- und Nachbarschaftstreff Lichtenberg
Ahrenshooper Str.5
13051 Berlin (Hohenschönhausen)
Tel 962 10 33
Fax 36 46 27 36
E-mail Info@selbsthilfe-lichtenberg.de
Internet www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Marzahn - Hellersdorf
Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn -
Hellersdorf, Alt-Marzahn 59 A12685 Berlin (Marzahn)
Tel 54 25 103, Fax 540 68 85
E-mail selbsthilfe@wuhletal.de
Internet www.wuhletal.de

Mitte - Tiergarten
Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte - Stadt-
Rand gGmbH
Perleberger Straße 44
10559 Berlin (Tiergarten)
Tel 394 63 64 / 463 20 40,
Fax 394 64 85
E-mail kontakt@stadtrand-berlin.de
Internet www.stadtrand-berlin.de

Neukölln
Selbsthilfezentrum Neukölln
Standort Neukölln-Nord
Hertzbergstr.22
12055 Berlin (Rixdorf)
Tel 681 60 64
Fax 681 60 68
E-mail info@selbsthilfe-neukoelln.de
Internet www.selbsthilfe-neukoelln.de

Standort Neukölln-Süd
Lipschitzallee 80, 12353 Berlin (Gropiusstadt)
Tel 605 66 00
Fax 605 68 99
E-mail SHKGropiusstadt@t-online.de
Internet www.selbsthilfe-neukoelln.de

Pankow – Prenzlauer Berg
KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Pankow-Prenzlauer Berg
Fehrbelliner Str.92 10119 Berlin (Prenzlauer Berg)
Tel 44 34 3 17, Fax 44 34 04 78
E-mail kis@hvd-berlin.de
Internet www.KISBerlin.de

Pankow – Buch
Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Gesindehaus Buch -
Pankow
Alt-Buch 51 13125 Berlin (Buch)
Tel 44 34 317 oder 941 54 26 / -27

Reinickendorf

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf
Eichhorster Weg 32,
13435 Berlin (Märkisches Viertel)
Tel 416 48 42 Fax 41 74 57 53
E-mail selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
Internet [/www.unionhilfswerk.de](http://www.unionhilfswerk.de)

Spandau
Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau
Mauerstr.6
13597 Berlin (Altstadt Spandau)
Tel 333 50 26
Fax 333 60 43
E-mail Shtmauerritze@arcor.de
Internet www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Spandau
Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt
Hefnersteig 1
13629 Berlin (Siemensstadt)
Tel 381 70 57
Fax 38204030
E-mail Shtsiemensstadt@arcor.de
Internet www.Spandauer-Selbsthilfetreffpunkte.de

Steglitz – Zehlendorf
Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Mittelhof
Königstr. 42
14163 Berlin (Zehlendorf)
Tel 80 19 75 14
Fax 80 19 75 4
E-mail selbsthilfe@mittelhof.org
Internet www.mittelhof.org

Standort Steglitz
Jungfernstieg 19, 12207 Berlin (Lichterfelde)
Tel 77 05 99 79
(Kontakt über Selbsthilfetreffpunkt im Mittelhof)
Internet www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Tempelhof – Schöneberg
Selbsthilfetreffpunkt im Nachbarschaftsheim Schöneberg
Holsteinische Str.30
12161 Berlin (Friedenau)
Tel 85 99 51 - 30/- 33
Fax 85 99 51 11
E-mail selbsthilfe@nachbarschaftsheim-schoeneberg.de

Treptow – Köpenick
Eigeninitiative Selbsthilfe-Zentrum Köpenick & Treptow
Fennstr.31
12439 Berlin (Treptow)
Tel 631 09 85
Fax: 631 09 85
E-mail eigeninitiative@ajb-berlin.de
Internet www.eigeninitiative-berlin.de

Stand: 18. November 2008

Impressum

Hrsg. selko e.V. Dachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen
Albrecht-Achilles-Str. 65, 10709 Berlin Tel. 030 890 285 37
Redaktion Karin Stötzner und Götz Liefert
Berlin Dezember 2008

Die Klausur und die Finanzierung der Broschüre hat ein Zuschuss der Techniker Krankenkasse - Landesverband Berlin-Brandenburg im Rahmen der Förderung nach § 20c SGB V ermöglicht.

Dafür gilt der Techniker Krankenkassen unser besonderer Dank.



