



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Selbsthilfe trägt: Selbsthilfekontaktstellen führen Gruppen verlässlich durch die Krise

1. Digitaler Fachtag am 22. Juni 2021

Vitamine für die Selbsthilfe auf dem Land

**Vortrag
Ilse Schmid und Brigitte Bakalov**

www.dag-shg.de

Workshop „Vitamine für die Selbsthilfe auf dem Lande“

Bericht vom Workshop

Moderatorin: Ilse Schmid, Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis
Co-Moderatorin: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land

Angeboten wurde ein kollegialer Austausch über die Selbsthilfeunterstützung in ländlichen Regionen.

Im Workshop wurden Erfahrungen und Informationen zu Veranstaltungen, Ausstellungsprojekten und Möglichkeiten für die Öffentlichkeitsarbeit und Gruppenunterstützung zusammengetragen:

I. Veranstaltungen

- „Selbsthilfe trifft Arbeit“
Projekt in Kooperation mit dem Bündnis für Familie und Wirtschaftsförderung
Vorgehen ähnlich der Methode Speeddating:
Circa 10 Minuten pro Tisch: immer zwei Personen der Selbsthilfe und zwei aus anderen Bezügen. Es gab Gelegenheit, sich auszutauschen, beispielweise konnten sich Personalverantwortliche über Selbsthilfe und ihre Möglichkeit informieren und können so zukünftig auf Selbsthilfe verweisen; andererseits konnten Gruppen erklären, was Selbsthilfe macht: dass sie Menschen helfen, besser mit ihrer Thematik umzugehen. Eventuell finden dadurch neue Interessierte in die Gruppen.
Informationen zum Projekt bei Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land: bakalov@kiss-mfr.de
- Aktionstag im "abgelegenen" Teil des Kreises, ähnlich einem Gesundheitstag
Angebote für Menschen vom Kindes- bis Rentenalter, ganz unterschiedliche Sachen. Der Aktionstag kam gut an und hat die Zusammenarbeit mit anderen Trägern sowie der Selbsthilfegruppen untereinander sehr gefördert.
Beteiligt haben sich: EUTB, Werkstatt für Behinderte, versch. Wohneinrichtungen für Behinderte von unterschiedlichen Trägern, Behindertenbeauftragter des Kreises, Uni, Selbsthilfegruppen, Sozialpsychiatrischer Dienst des Kreises, Selbsthilfekontaktstelle.
Informationen dazu bei Silke Sator, Kreis Siegen: Silke.Sartor@diakonie-sw.de
- Diskussionsveranstaltung "Selbsthilfe in der Kommune" gemeinsam mit der Kreisverwaltung, Wanderausstellung zur Selbsthilfe gezeigt in Stadtverwaltungen, Büchereien etc.
Informationen dazu bei Katja de Vink, Minden-Lübbecke: de-vink@paritaet-nrw.org
- Kooperationen orientiert an der Situation vor Ort: Zusammenarbeit mit den Kommunen und den bestehenden Arbeitsgruppen. Zum Beispiel AG Soziales, Arbeitskreis Sozialarbeit. Netzwerken mit Mehrgenerationenhäusern. Außenstellen in weitläufigen Räumen gründen.
Information dazu bei Tatjana Hattig, Hannover: info@kibis-hannover.d
- "Tag der Begegnung", Initiator*innen: Selbsthilfekontaktstelle, Inklusionsbeauftragte Stadt Ennigerloh und Selbsthilfe-Aktiver: Behörden, Beratungsstellen, Werkstätten für Menschen mit Behinderungen, Verbände, Vereine, Selbsthilfegruppen und Firmen stellen sich und ihre Angebote vor. Außerdem: Vorträge, Essen und Trinken. Gebärdensprach- und Schriftdolmetschende waren anwesend. Gute Resonanz.

Nachzulesen bei: https://www.selbsthilfe-warendorf.de/content/e3072/e3127/e4281/e4393/index_ger.html
Informationen dazu bei Christiane Vollmer, Selbsthilfekontaktstelle Kreis Warendorf:
vollmer@paritaet-nrw.org

- Veranstaltungen mit dem NRW Selbsthilfe-Truck. Information dazu bei Lisa Nießalla, Kreis Unna: lisa.niessalla@kreis-unna.de
Internet-Adresse: www.kreis-unna.de/selbsthilfe

II. Ausstellungen

- Stuhlausstellung. Die Kontaktstelle hat Gruppen eingeladen und durch einen Workshop unterstützt, zu ihrem Thema einen Stuhl zu gestalten. Im Endeffekt waren es elf Stühle (Depressionsgruppe, Inklusionsgruppe, Trennungs-/Scheidungsgruppe u. a.). Realisiert wurde eine Wanderausstellung, um in jeder Kommune präsent zu sein. Die Kontaktstelle hat mit den Kommunen Kontakt aufgenommen. Die Stühle wurden von Ort zu Ort transportiert und jeweils 14 Tage gezeigt. Das Ganze war sehr aufwändig. Es ging der Kontaktstelle darum, vor Ort präsent zu sein. Die Kontaktstelle hat Presse-Arbeit gemacht, jedes Mal eine kleine Eröffnung, dazu wurde die Presse eingeladen und Gruppen vor Ort gefragt, ob sie dabei sein wollen. Die Kontaktstelle hat eingeladen und war jedes Mal (eine halbe Stunde) vor Ort. So wurde die Selbsthilfe durch das Kreisgebiet getragen (dies war das Ansinnen der Kontaktstelle).
Information dazu bei Lisa Nießalla, Kreis Unna: lisa.niessalla@kreis-unna.de
Internet-Adresse: www.kreis-unna.de/selbsthilfe
- Wanderausstellung, die im Rahmen eines Projektes entstanden ist. Die Ausstellung wandert durch Stadt und Landkreis, jeweils mit einer Eröffnungsaktion.
Information dazu bei Sarah Payer, Regensburg: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de

III. Weitere Möglichkeiten

- Regelmäßiger Newsletter (während Corona wöchentlich) für die Selbsthilfegruppen.
Information dazu bei Susanne Eisenberger, SEKIS
Oberhavel: s.eisenberger@msvev.de
- Plakate (sinnvoll: A4) im Umland verteilen (z. B. bei Apotheken, Läden, Mehrgenerationen-häusern) um auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Gleichzeitig eine Möglichkeit beim Verteilen der Plakate mit Menschen vor Ort ins Gespräch zu kommen.
Information dazu bei Tatjana Hattig, Hannover: info@kibis-hannover.d
- Auf Selbsthilfe aufmerksam machen: über Supermärkte, Apotheken, Ärzte, ... mit Abreißzetteln unter einem kleinen Plakat "Inge hat es auch geholfen", dann eine kurze Erklärung, Hinweis zur Website und darunter kleine Zettel mit Adresse und Kontakt zum Abreißen.
Information dazu bei Sarah Payer, Regensburg: kiss.regensburg@paritaet-bayern.de
- Telefonaktionen mit vorheriger Presseankündigung, zu verschiedenen Themen in der Selbsthilfe.
Information dazu bei Heike Eschler: Heike.Eschler@lkwafkb.de

- Buswerbung: Bus des Nahverkehrs mit dem Logo der Selbsthilfekontaktstelle etc. bekleben, der dann mit Presse und kleinem Event (mit Gruppenbeteiligung) eingeweiht wird.
Information dazu bei Martina Noga, Bückeburg:
selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de
- "Selbsthilfe to go": Zweierspaziergänge von Selbsthilfe-Aktiven mit interessierten Menschen. Über die Presse wurde die Idee veröffentlicht, dass sich Menschen aus der Selbsthilfe dazu anbieten, mit Menschen, die Lust haben, einen Spaziergang zu machen. Das Ganze konnte themenlos sein, es konnte aber auch für ein bestimmtes Thema sein, das jemand gerne besprechen oder loswerden wollte. Die Kontaktstelle hat die Menschen vernetzt und es den Beteiligten frei gestellt, ob sie sich noch ein zweites oder drittes Mal treffen wollten. Es sollte dann aber begrenzt sein, kein Spaziergang-Tandem für längere Zeit. Eine Redakteurin hat die Aktion begleitet und immer wieder in der Presse berichtet (auch über ihren eigenen Spaziergang mit Jemand aus der Selbsthilfe). Eine schöne Möglichkeit, im direkten Kontakt mit jemand anderem, der genau weiß, was Selbsthilfe ist, etwas über Selbsthilfe zu erfahren. Möglicherweise stärkt diese Erfahrung den Wunsch, ebenfalls eine Selbsthilfegruppe zu finden oder es wird Anderen davon erzählt. Eine Aktion, die natürlich auf die Freiwilligkeit aufbaut und auf die Bereitschaft, dass Menschen ihre Zeit herschenken.
Informationen zum Projekt bei Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land: bakalov@kiss-mfr.de

Fazit: Kooperation und Hin gehen, sichtbar werden und sich immer wieder, von verschiedenen Seiten zeigen, stärkt die Selbsthilfe auf dem Land.

Zusammengefasst von Ilse Schmid: ilse.schmid@stud.eh-darmstadt.de

Kontakt zur Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis: selbsthilfe@rems-murr-kreis.de
Internet: www.gesundheit-rmk.info und www.rems-murr-kreis.de

Ilse Schmid arbeitet bei der Selbsthilfekontaktstelle Rems-Murr-Kreis und Brigitte Bakalov arbeitet bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Nürnberger Land.