

Annette Hillmann-Hartung

Gesamttreffen für Selbsthilfegruppen im ländlichen Raum

Eine Methode zum Erfahrungsaustausch und zur Qualifizierung von Kontaktpersonen und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen

Wie es begann...

Die KIBIS - Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich in Nienburg begann ihre Arbeit im August 1986 und arbeitet seitdem in der Trägerschaft des Paritätischen Niedersachsen e.V. Diese Selbsthilfekontaktstelle ist angesiedelt in eher *ländlich strukturiertem Raum* zwischen Hannover und Bremen. Nienburg als Kreisstadt an der Weser mit ca. 32.000 Einwohnerinnen und Einwohnern liegt im Zentrum des sehr weitläufigen Landkreises (ca. 128.000 Einwohner/innen), der sich im Norden fast bis nach Verden / Aller und im Süden bis nach Minden (Westfalen) erstreckt. Der ÖPNV (Öffentlicher Personen Nahverkehr) mit auch heute noch sehr wenigen Niederflerbussen fährt werktags selten länger als 20:00 Uhr, an Samstagen bis ca. 15:00 Uhr, sonntags kaum und in den Schulferien sehr reduziert. Diese Infrastruktur ist daher der Mobilität gerade der älteren und / oder behinderten Bevölkerung nicht gerade dienlich.

KIBIS richtete bereits ein Jahr *nach* ihrer Gründung *das monatliche Gesamt-treffen als eine Methode zum Erfahrungsaustausch* ein. Der Termin dieses Treffens liegt seitdem unverändert an jedem dritten Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr, Ausnahmen sind die Monate Juli und Dezember.

Infrastrukturelle Bedingungen als Voraussetzung zur Qualifizierung von Selbsthilfegruppen in Gesamttreffen

Um das Gesamttreffen als Methode zum Erfahrungsaustausch und zur Qualifizierung von Kontaktpersonen und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen zu nutzen, ist das Bereitstellen einer verlässlichen Infrastruktur unabdingbar, die einen zeitnahen und kontinuierlichen gruppenübergreifenden Erfahrungsaustausch unterstützt.

Bewährt hat sich hierbei seit über 20 Jahren das an jedem dritten Mittwoch im Monat regelmäßig stattfindende Gesamttreffen. Wünschenswert gewesen wäre ebenfalls eine Kontinuität des Treffpunkts, was aber über die letzten 21 Jahre nicht zu realisieren war. In diesem Zeitraum ist nicht nur KIBIS dreimal umgezogen, sondern auch der Raum für das Gesamttreffen hat sich mehrfach geändert. Es darf nicht unterschätzt werden, dass zu der verlässlichen Infrastruktur auch ein zentraler Ort für die Gruppenabende gehört und eine konti-

nuierliche Adresse der KIBIS, die möglichst barrierefrei und in den Abendstunden ‚angstfrei‘ mit guter Beleuchtung zu erreichen sein sollte. Hierzu sollten auch ausreichende Parkplätze in unmittelbarer Nähe gehören.

Diese Kontinuität der Durchführung von Gesamttreffen schafft u. a. die Grundlage für eine gemeinsame Bearbeitung selbsthilferelevanter Themen sowohl der Gruppen untereinander als auch zwischen den Selbsthilfegruppen und der KIBIS auf der Grundlage einer vertrauensvollen Gesprächsbasis.

Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen – wer trifft auf wen?

KIBIS lädt alle Selbsthilfegruppen ein, die eine Einladung per Post oder E-Mail wünschen, fertigt und verschickt Kurzprotokolle und moderiert das Gesamttreffen, an dem in der Regel zwischen 16 und 28 Personen teilnehmen, bei besonderen Anlässen bis zu 60 Personen.

Gewöhnlich nehmen ein, gelegentlich auch zwei Personen – in der Regel die Kontaktpersonen – aus einer Selbsthilfegruppe über einen längeren Zeitraum am Gesamttreffen teil. Einzelne Gruppen delegieren diese Aufgabe auch von Zeit zu Zeit an andere Gruppenmitglieder. Dies kann den Vorteil haben, dass die ohnehin häufig stark in Anspruch genommenen Kontaktpersonen Entlastung in der Selbsthilfearbeit erfahren. Selten kommen auch Mitglieder einzelner Gruppen (in denen z.B. ein Konflikt schwelt oder die von sich aus an der Mitarbeit im Gesamttreffen interessiert sind) zum Gesamttreffen.

Ein „typischer“ Abend

Ein fester Bestandteil des Treffens ist ein inzwischen gern genutzter *Infotisch*, auf dem sowohl die Kontaktstelle als auch Selbsthilfegruppen Informationen vor der Sitzung auslegen. Dieser hat sich zunehmend zu einem *Informationstreffpunkt* für Mitglieder von Selbsthilfegruppen entwickelt, die bereits bis zu 30 min. eher zum Gesamttreffen kommen, um die Gelegenheit zu nutzen, miteinander ins Gespräch kommen. Ferner, um sich zu speziellen Fragestellungen vor der „Sitzung“ auszutauschen, sich zu informieren oder auch im „Smalltalk“ andere Gruppenmitglieder näher kennen zu lernen.

Das *Gesamttreffen als Sitzung* wird eröffnet mit dem *Blitzlicht*, durch das alle Teilnehmenden die Möglichkeit erhalten, sich kurz vorzustellen und einen thematischen Gesprächswunsch einzubringen. Als zweiter Tagesordnungspunkt folgt i. d. R. für durchschnittlich 50 min. das *Thema des Abends* (z. B. „Neue Mitglieder in Gruppen“, „Telefonische Erstberatung“, „Kooperation mit Professionellen“, „Sponsoring“ usw.). Dieses Thema entwickelt sich vorrangig aus dem Erfahrungsaustausch des vorherigen Treffens, also Themenwünschen der Teilnehmenden, aber auch aus aktuellem Anlass oder aus einem Anliegen von KIBIS und kann bei Bedarf als ‚Thema‘ über mehrere Sitzungen bearbeitet werden. Besteht seitens der Gruppen darüber hinaus Gesprächs- und Fortbildungsbedarf, konzipiert KIBIS zu diesem Thema eine Tages- oder Wochenendfortbildung, die möglichst zeitnah angeboten wird.

Nach dem 'Thema des Abends' folgen zuerst der *Erfahrungsaustausch* mit aktuellen Wunschthemen (s. Blitzlicht), die sich gelegentlich auch zum 'Thema' für eines der nächsten Treffen entwickeln. Darauf folgt dann der Tagesordnungspunkt *Verschiedenes* mit Kurzinformationen. Die Sitzung selbst dauert bis zu zwei Stunden.

Qualifizierung und Kompetenzerweiterung durch Gesamttreffen

Das regelmäßig monatlich stattfindende Gesamttreffen praktiziert beispielhaft den möglichen Ablauf eines Selbsthilfegruppenabends. Dies gibt somit den Moderatorinnen und Moderatoren der Gruppenabende, die am Gesamttreffen teilnehmen, eine größere Sicherheit und ein Übungsfeld, um erprobte Abläufe von Gruppentreffen auf ihre Arbeit zu übertragen. Zusätzlich fördert das monatliche Treffen durch den geringen zeitlichen Abstand der Gesamttreffen eindeutig das Kennlernen der Selbsthilfegruppenmitglieder untereinander und schafft dadurch hohes gegenseitiges Vertrauen und Akzeptanz. Auf dieser Grundlage kann auch die Kommunikationsfähigkeit des Einzelnen gefördert und die eigene Persönlichkeit gestärkt werden. Dies wird beispielsweise deutlich mit der zunehmenden Befähigung, sowohl Kritik konstruktiv auszusprechen als auch anzunehmen und den eigenen Fokus auf die gegenseitige Unterstützung und den Informationsaustausch zu legen.

Ein weiterer Aspekt dieser Methode des Treffens ist, dass sie auch der Isolation Einzelner entgegen gewirkt und dass das „Wir-Gefühl“ gestärkt wird. Besonders für Gruppenmitglieder aus psycho-sozialen Selbsthilfegruppen ist die zunehmende Vertrautheit, die das zeitnahe regelmäßige Treffen ermöglicht, hilfreich, um soziale Ängste in diesem Kontext abzubauen.

Diese Verbundenheit einerseits und der gegenseitige Respekt untereinander andererseits führten u.a. zur Bildung von Fahrgemeinschaften sowohl im Stadtgebiet als auch „über Land“, so dass wegen der mangelhaften Infrastruktur besonders in den Abendstunden niemand nur aus diesem Grunde dem Gesamttreffen fern bleiben muss. Außerdem ermöglicht diese Vertrautheit der Teilnehmenden untereinander eine offene, gruppenübergreifende kollegiale Beratung bezüglich gleicher Probleme und somit das Lernen voneinander.

Hierzu ein Beispiel: Eine Frau aus einer Selbsthilfegruppe Psychiatrie-Erfahrene hatte große Probleme mit dem übermäßigen Alkoholmissbrauch ihres an Schizophrenie erkrankten Mannes. Sie verstand zwar, dass er sich in gewissen Abständen gezielt betrank, „um endlich 'mal Ruhe vor den Stimmen zu haben“, bezog sein Verhalten aber eher auf sich und auch ihre Unfähigkeit ihm anders zu helfen. Durch einen thematischen Schwerpunkt des Gesamttreffens ‚Co-Abhängigkeit‘ lernte sie allmählich, für sich eine andere Sichtweise einzunehmen. Zur eigenen Unterstützung während dieses Veränderungsprozesses nahm sie besonders auch beim Gesamttreffen Kontakt zu Angehörigen und Betroffenen aus Sucht-Selbsthilfegruppen in Anspruch. Durch dieses Vorgehen war es ihr möglich, ein anderes Umgehen mit dieser Problematik kennen

zu lernen und zu erproben, was sie bis heute sowohl für sich als auch für die Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe als sehr hilfreich empfindet. Das „Wir-Gefühl“ vieler Nienburger Selbsthilfegruppen wird auch deutlich im Planen gemeinsamer Aktivitäten, an denen alle Gruppenmitglieder teilnehmen können. Etwa bei der Veranstaltung einer eigenen großen Tombola am Selbsthilfefesttag, für die sie die Gewinne selbst einwerben oder bei gruppenübergreifenden gemeinsamen, eigenständig geplanten Ausflügen und Selbsthilfefesten mit „Mitbring-Buffer“ und selbst gestaltetem Rahmenprogramm.

Konfliktlösungs-Forum – eine im Laufe der Zeit entstandene Funktion der Gesamttreffen

Die Teilnahme einzelner Mitglieder von Selbsthilfegruppen (zusätzlich zur Kontaktperson) ist unproblematisch, sofern über die Beweggründe dieser Teilnahme am Gesamttreffen Transparenz und Absprachen in der Selbsthilfegruppe hergestellt wurden. Problematisch wird es, wenn Kontaktpersonen dies nicht als Entlastung erleben (können), sondern als Übergriff, als Konkurrenz und als Kritik an ihrer eigenen Person und Handlungsweise.

„Konflikte sind Lösungen“, denn Konflikte entstehen dort, wo Veränderungen und somit neue Lösungen erforderlich werden. Das Gesamttreffen bietet daher auf freiwilliger Basis eine hervorragende zeitnahe Plattform, derartige Konflikte kompetent und wertschätzend zu bearbeiten und stetig das Prinzip der Selbsthilfe, das von einem gleichberechtigten Miteinander aller Mitglieder ausgeht, zu praktizieren. Das Gesamttreffen zeigt sich folglich auch in diesem Fall als akzeptierte Basis, um Konflikte zu bearbeiten und um zu lernen, neue Sichtweisen einzunehmen.

Konfliktsituationen, beispielsweise zwischen Kontaktperson und Mitglied der Gruppe können beiden helfen zu begreifen, dass es eine persönliche Stärke sein kann, tradierte Aufgaben abzugeben, um z.B. einer eigenen Überforderung entgegen zu wirken. Gleichzeitig erfordert es Vertrauen in die Kompetenzen anderer Gruppenmitglieder und ggf. eine kurzfristige Unterstützung und Einarbeitung der ‚Neuen‘. Diese wiederum sind aufgefordert, die ihnen übertragene Verantwortung im Sinne der Selbsthilfe zu übernehmen, was wiederum als persönlichkeitsstärkender Faktor erlebt werden kann. Es ist für alle Teilnehmenden offensichtlich, dass sich das Gesamttreffen somit zu einem kompetenten Forum zur Klärung derartiger Konflikte entwickelt hat, in dem in einer respektvollen unterstützenden Atmosphäre lösungsorientiert gemeinsam gearbeitet werden kann.

Monatliche Gesamttreffen – Belastung oder Entlastung für die Selbsthilfekontaktstelle?

Es ist sicherlich so, dass für KIBIS monatlich zu den anderen Aufgaben und Gruppenterminen noch drei Arbeitsstunden am Abend abgedeckt werden müssen und dass auch das Versenden der Einladungen, des Protokolls und weiterer Informationen bei einer wöchentlichen Arbeitszeit von 32 Stunden

zunächst als ein hoher Aufwand erscheint. Dem steht aber eine Entlastung durch die Selbsthilfegruppen selbst gegenüber, deren Kompetenz aufgrund des regelmäßigen Austausches und Kontaktes sehr hoch und auch verlässlich ist. Somit kann KIBIS teilweise Aufgaben an einzelne Selbsthilfegruppen delegieren, insbesondere auch dort, wo es zunächst um die Klärung gruppeninterner Probleme geht nach dem Prinzip „aus Erfahrungen lernen“. Ergänzend hierzu unterstützt KIBIS auf Wunsch in schwierigen Gruppenprozessen und thematisiert nach Absprache mit den Betroffenen ggf. dieses Problem bei einem Gesamttreffen.

Diese kontinuierliche „Arbeitsgrundlage“ hat sich in den letzten 21 Jahren bewährt und findet sich wieder in dem niedersächsischen Selbsthilfe-Slogan: *„Wir bewegen was uns verbindet“!*

Annette Hillmann-Hartung ist Lehrerin und seit 1991 Leiterin der KIBIS - Kontakt, Information, Beratung im Selbsthilfebereich des Paritätischen Nienburg / Weser. Zusatzqualifikationen: Trainerin für Integrale Entspannungstechniken und Mediatorin (nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation). Dieser Beitrag beruht auf einem Vortrag der Autorin auf der bundesweiten Fachtagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. 2007 „Wissen über Selbsthilfe bereitstellen“.