

2.12 35 Jahre koordinierte Selbsthilfe in Oldenburg – wachsende Bedeutung der Selbsthilfe im psychosozialen Bereich

Ele Herschelmann, BeKoS e.V. Oldenburg

Die BeKoS, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e. V., befindet sich im Selbsthilfezentrum in der Lindenstraße 12 a, 26123 Oldenburg.

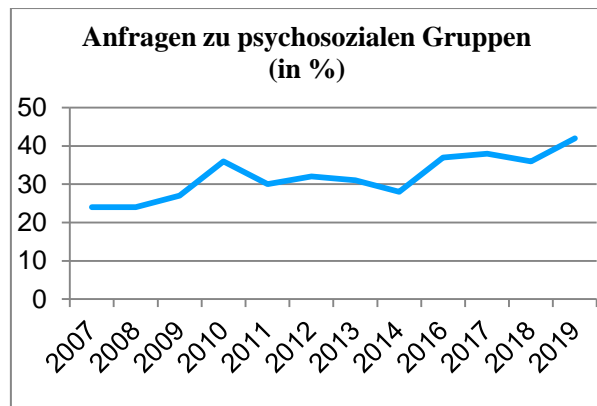
Bevor die inhaltliche Arbeit der BeKoS, bezogen auf den psychosozialen Bereich, näher erläutert wird, ist auf eine besondere personelle Veränderung in der BeKoS hinzuweisen:

Im Jahr 2019 hat Monika Klumpe nach 31 Jahren des Aufbaus und der Etablierung der Selbsthilfe in Oldenburg, aber auch niedersachsen- und bundesweit, ihre Arbeit in der BeKoS am 30. Juni 2019 beendet. Sie hat als geschäftsführende Leitung die BeKoS als die Fachberatungsstelle für den gesundheitlichen, psychischen und sozialen Selbsthilfebereich in Oldenburg aufgebaut und 31 Jahre lang stets weiterentwickelt. Die BeKoS ist so zur Anlaufstelle für hilfesuchende Menschen in Oldenburg und umzu geworden. Frau Klumpe hat in der Lindenstraße 12 a ein Selbsthilfezentrum entwickelt, das sich als Unterstützungsstelle aktuell für circa 220 Selbsthilfegruppen etabliert hat. Dabei bestand immer der Kern der Selbsthilfe in der Offenheit für neue Anfragen und Themen, denn die Betroffenen sind die eigentlichen Expertinnen und Experten, die es zu unterstützen gilt. Darüber hinaus war auch die engagierte Vertretung der Selbsthilfe in den umfangreichen Netzwerken und Gremien in Oldenburg und auch niedersachsen- und bundesweit ein wichtiger Bestandteil der Arbeit von Monika Klumpe.

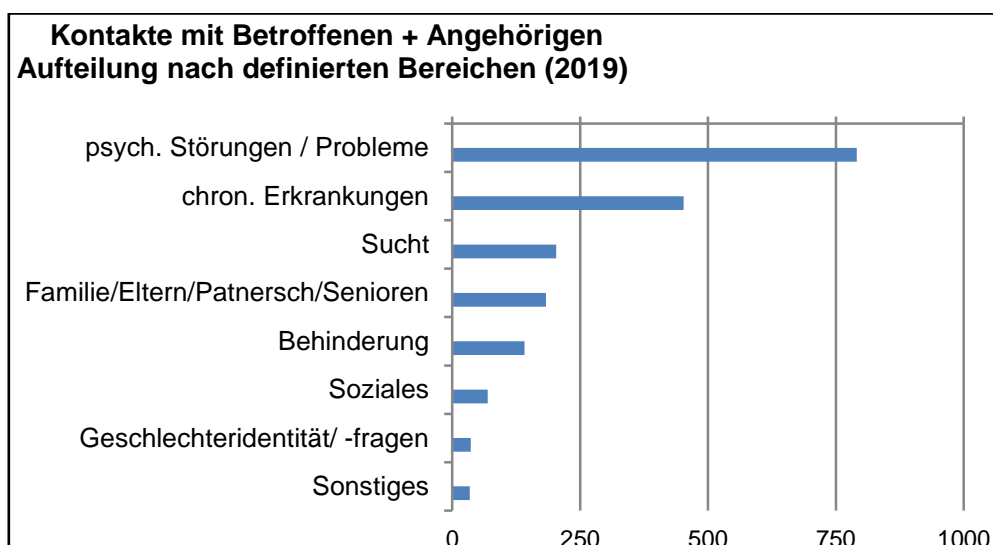
Ele Herschelmann übernahm am 1. Juli 2019 die Nachfolge als neue geschäftsführende Leitung und möchte die gute Arbeit fortsetzen.

Beratung und Unterstützung – steigende Nachfrage im psychosozialen Bereich

Im Vergleich der Jahre 2007 bis 2019 (siehe Grafik) ist – bezogen auf die Anzahl der persönlichen und telefonischen Anfragen von ratsuchenden Personen im psychosozialen Bereich – eine stetig steigende Nachfrage und Verdoppelung zu erkennen:



Auch im Jahr 2019 war die Zahl mit 791 Anfragen hoch und prozentual gewachsen (von 36 % im Jahr 2018 auf 42 % im Jahr 2019). Dieser Bereich stellt damit den am häufigsten nachgefragten Themenbereich in der BeKoS dar. Diese Entwicklung spiegelt sich auch in der Anzahl der Selbsthilfegruppen wider: In Oldenburg sind zurzeit insgesamt circa 220 Selbsthilfegruppen aktiv. Das Interesse an Selbsthilfe ist nach wie vor groß. Es entstehen immer wieder neue Gruppen mit zum Teil neuen Themen.



Aus dem psychosozialen Bereich treffen sich in der BeKoS 35 Selbsthilfegruppen. Den Schwerpunkt bilden hier Gruppen zu den Krankheitsbildern Depressionen und Angsterkrankungen. Im Jahr 2019 trafen sich bei der BeKoS elf Selbsthilfegruppen zum Thema Depression und sechs Selbsthilfegruppen für Menschen mit Angsterkrankungen entweder wöchentlich oder 14-tägig. Es gab allein sechs Neugründungen von Selbsthilfegruppen aus dem psychosozialen Bereich⁹.

In den Gründungsgesprächen werden die Erwartungen der Betroffenen geklärt. Die BeKoS gibt Informationen über Arbeitsweisen und Erfahrungen von Selbsthilfegruppen weiter, ist bei der Suche nach weiteren Betroffenen, der Öffentlichkeitsarbeit und der Raumsuche behilflich. Zum ersten Informationstreffen wird schriftlich eingeladen und in der Regel begleitet eine Mitarbeiterin als Moderatorin das erste Treffen. Häufig wird auch das Folgetreffen von einer Mitarbeiterin begleitet.

Die Unterstützung dieser Initiativen durch die BeKoS in der Gründungsphase ist vielfältig und an den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer orientiert. So reicht die Bandbreite der Unterstützungsangebote in der Gründungsphase von einer befristeten Begleitung in der Anfangsphase über die Moderation der Informationstreffen bis hin zur Bereitstellung der Infrastruktur.

Die Selbsthilfegruppe für Frauen mit Depressionen entstand im Jahr 2019 mit Unterstützung einer engagierten Teilnehmerin einer schon seit einigen Jahren bestehenden Selbsthilfegruppe („Patin“). Ihre Erfahrungen und ihr Wissen über die Arbeitsweise der Selbsthilfegruppe gab sie an die neue Gruppe weiter und begleitete sie während der ersten drei Treffen.

⁹ Eine Liste der gesamten Selbsthilfegruppen in Oldenburg ist unter <https://www.bekos-oldenburg.de/selbsthilfegruppen/index.php/selbsthilfegruppen> zu finden.

In dem Bereich Angsterkrankungen sind durch das ehrenamtliche Engagement einer erfahrenen Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Angsterkrankungen in der Vergangenheit auch mehrere Selbsthilfegruppen entstanden.

Auch bei den Projekten hat sich die BeKoS im Jahr 2019 schwerpunktmäßig in diesem Bereich „seelische Gesundheit“ engagiert:

- Von der BeKoS wurde in Kooperation mit der Karl-Jaspers-Klinik (KJK) das Projekt der „Offenen Sprechzeit“ in der KJK unter Einbeziehung der anderen Selbsthilfekontaktstellen aus dem Einzugsgebiet der KJK neu entwickelt.
- Die zweite Fahrt zum 5. Deutschen Patientenkongress Depression nach Leipzig mit fast 50 Teilnehmenden aus 12 verschiedenen Selbsthilfegruppen wurde organisiert und koordiniert.
- Eine Lesung von Viktor Staudt aus seinem Buch: „Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand“:
Am 23. Mai 2019 folgten circa 140 Zuhörerinnen und Zuhörer, darunter viele Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen sowie Angehörige und Freunde von Menschen mit Depressionen der Einladung der BeKoS ins PFL Oldenburg. Der Niederländer Viktor Staudt, der die Zuhörerinnen und Zuhörer mit seinem Vortrag aus seinem Buch „Die Geschichte meines Selbstmords“ bewegte und offen und berührend über seinen gescheiterten Suizidversuch sprach, konnte eine seiner Botschaften bei der Zuhörerschaft deutlich machen: Wenn ihr Probleme habt, die euch quälen, versteckt euch nicht, erzählt vertrauten Personen davon, nehmt ärztliche Hilfe in Anspruch, wendet euch an Hilfsstellen et cetera. Es war für alle Beteiligten eine eindrucksvolle Veranstaltung, die noch lange nachklang!

BeKoS Oldenburg – eine Instanz in der Region

Der Bedeutung von Oldenburg als Oberzentrum entsprechend, ist die Arbeit der BeKoS auch regional ausgerichtet:

Die BeKoS ist weit vernetzt – nicht nur innerhalb Oldenburgs, sondern in die Landkreise der Weser-Ems-Region, sowie niedersachsen- und bundesweit. Das zeigt sich in vielen Anfragen von Ratsuchenden aus dem Umland und über die Vernetzung der einzelnen Kontaktstellen durch den Niedersächsischen Arbeitskreis ist eine Beratung auch in die Region möglich. Als Mitglied des Sprecherinnen- und Sprecher-Teams des niedersächsischen Arbeitskreises ist Ele Herschmann auch in den entsprechenden landesweiten Gremien vertreten und wird die Bedarfe vor Ort auch landesweit einbringen: Das betrifft sowohl fachpolitische Anliegen als auch die Förderung der Selbsthilfe über den § 20 h SGB V und § 45 d SGB XI.

Die BeKoS fungiert als niedrigschwellige Anlaufstelle und arbeitet themen- und landkreisübergreifend. Neben der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe, werden die Ratsuchenden auch häufig über Unterstützungsangebote des Fremdhilfesystems informiert. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, ist die Mitarbeit in und mit einem großen Netzwerk von zentraler Bedeutung.

Bei der Durchführung ihrer vielfältigen Aktivitäten hat die BeKoS im Jahr 2019 mit einer großen Zahl anderer Einrichtungen, Organisationen, Gruppen und Einzelpersonen zusammengearbeitet und kooperiert. Mitarbeiterinnen der BeKoS nehmen an regionalen und überregionalen Gremien, Netzwerken, Runden Tischen und so weiter teil. Im Folgenden werden drei Beispiele für die überregionale Arbeit der Selbsthilfe genannt:

Selbsthilfetag im familia Wechloy: „Selbsthilfe – da kann ja jede*r kommen!“

Die regionale Vernetzung der BeKoS zeigt sich auch im jährlichen Selbsthilfetag im familia Einkaufsland Wechloy, welcher innerhalb der Inklusionswoche mit folgendem Motto 2019 stattfand:

„Selbsthilfe – da kann ja jede*r kommen!“

Dieses Motto unterstreicht die Vielfalt der Themen, zu denen sich unterschiedliche Selbsthilfegruppen gründen. Am Selbsthilfetag 2019 haben sich 21 Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen der chronischen Erkrankungen, Behinderungen, Sucht, sowie sozialen Problemen am Brunnen, im Herzen des familia Einkaufslandes in Wechloy, vorgestellt. Engagiert konnten sie den Interessierten von der Vielfalt berichten, was die Gruppe für jede/jeden unterschiedlich bedeuten kann:

- „In der Gruppe darf ich alles ansprechen.“
- „Hier bekomme ich Infos und Tipps.“
- „In der Gruppe bin ich nicht allein mit meinem Thema.“
- „Hier werde ich verstanden und erhalte Anerkennung.“
- „Für mich bedeutet die Gruppe eine persönliche Weiterentwicklung.“

Diese Vielfalt bereichert den Einzelnen und die Gemeinschaft.

Das Besondere des Selbsthilfetages im familia Einkaufsland Wechloy zeigt sich in zweierlei Hinsicht: Zum einen werden niedrigschwellig Menschen erreicht, die noch nichts von Selbsthilfe gehört haben und zum anderen sind Menschen aus der umliegenden Weser-Ems-Region im familia. Das können an einem Samstag dann auch circa 20.000 Besucherinnen und Besucher sein. So sind am Ende des Tages die Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen erschöpft, aber auch zufrieden. Denn es haben viele,

besonders auch tiefgehende, Gespräche stattgefunden, vor allem auch mit Menschen, denen die Möglichkeit der Selbsthilfe bisher unbekannt war.

Neues Projekt der BeKoS „Offene Sprechzeit in der KJK“

Seit Juli 2019 bietet die BeKoS einmal monatlich in der Karl-Jaspers-Klinik eine offene Sprechzeit für Patientinnen und Patienten der Klinik an. Dies ist als niedrigschwelliges Angebot gedacht, um über Selbsthilfegruppen zu informieren. Die BeKoS wird während der Sprechzeiten von „Erfahrenen“ aus bestehenden Selbsthilfegruppen unterstützt. Da die Patientinnen und Patienten aus der Weser-Ems-Region kommen, beteiligen sich auch die Selbsthilfeunterstützungsstellen aus den benachbarten Landkreisen an diesen Sprechzeiten. Die Koordination dieses Projektes hat die BeKoS übernommen.

Kongress „Selbsthilfe stärkt die Seele“

Am 27. April 2019 fand in Hannover der vom Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und seinen Projektpartnerinnen und Projektpartnern konzipierte landesweite Kongress für den Selbsthilfebereich mit psychischer Thematik statt. Mit rund 120 Vertreterinnen und Vertretern aus Selbsthilfegruppen und -organisationen sowie Angehörigen aus ganz Niedersachsen und den angrenzenden Bundesländern war die Veranstaltung komplett ausgebucht. Sie bot Raum für gemeinsamen Austausch, Anregungen für die Selbsthilfegruppenarbeit und Vernetzungsmöglichkeiten. Sechs Workshops sollten den Teilnehmenden Impulse geben, ihren Alltag leichter zu bewältigen, ihre Selbsthilfegruppenarbeit lebendig zu gestalten und nicht zuletzt, ihr Leben bewusst zu leben und aus diesem Tag neue Erfahrungen für (fast) alle Sinne mit in ihren Alltag zu nehmen.

„Mal was Neues wagen – Impulse für die Gruppenarbeit“ war der Workshop, der von zwei Mitarbeiterinnen der BeKoS organisiert und moderiert wurde: Die Methoden, die die BeKoS-Moderatorinnen für den Einstieg oder die Bearbeitung eines Themas ausgewählt hatten, standen modellhaft für Methoden, die auch in der Gruppenarbeit von den Teilnehmenden

angewendet werden können. Auch das Kartenspiel „Wie geht's? Wie steht's? Spielerische Impulse für Selbsthilfegruppen“ war in der Materialtasche der Kongressteilnehmenden enthalten. Am Ende des Workshops packten die Teilnehmenden ihren Rucksack, den sie hoffentlich prall gefüllt mit neuen Ideen und Anregungen mit nach Hause nahmen.

Selbsthilfe will Inklusion!

Das Leitbild der BeKoS für die Arbeit mit Selbsthilfegruppen ist geprägt von Toleranz – Offenheit – Vielfalt. In unserer Arbeit gehen wir davon aus, dass Menschen vielfältige Fähigkeiten haben, sich selbst zu helfen. Diese Kraft wird besonders in gemeinsamer wechselseitiger Hilfe in Gruppen wirksam.

Selbsthilfegruppen

- fördern die Eigenverantwortung,
- erweitern die Bewältigungsmöglichkeiten,
- fördern die soziale und gesundheitliche Kompetenz,
- bieten demokratische Teilhabe und
- wirken gesundheitsfördernd.

Die BeKoS unterstützt diese Vielfalt und ebnet Wege, indem sie Menschen hilft, ihren Weg zu finden.

Ausgehend von diesem Leitbild ist die BeKoS

- zentrale Anlaufstelle für Menschen, die sich für Selbsthilfegruppen interessieren oder engagieren wollen. Dabei verfolgt sie einen problemlagenorientierten und fachübergreifenden Arbeitsansatz und ist für alle Handlungsfelder sozialer und gesundheitlicher Selbsthilfe und ihre verschiedenen Gruppenformen offen.

- offen für alle Menschen, die Information und/oder Beratung im Bereich der Selbsthilfe suchen.

Aktionsbündnis 5. Mai: Inklusionswoche

Die BeKoS arbeitet daher im „Oldenburger Aktionsbündnis 5. Mai“ mit: Rund um den Gleichstellungstag (Europäischer Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung) am 5. Mai organisiert ein breites Oldenburger Bündnis von Betroffenen, Selbsthilfevereinigungen, Institutionen und Verbänden seit neun Jahren vielfältige Informationsveranstaltungen und Aktionen innerhalb der Inklusionswoche. Innerhalb der Inklusionswoche findet der bereits genannte Selbsthilfetag im familia Einkaufsland Wechloy statt.

Schreibworkshop und Lesebühne „Perspektiv-Flieger“

Am 26.10.2019 hat die BeKoS für Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen den Schreibworkshop „Perspektiv-Flieger“ ganztägig in den Räumen der BeKoS angeboten. Angeregt unter anderem durch unsere Veranstaltung mit dem Poetry-Slammer Tobi Katze zum Thema Depression im Jahr 2018 entstand die Idee, auch Teilnehmende von Selbsthilfegruppen diese Erfahrungen des Schreibens und „Slammens“ zu ermöglichen und gerade auch jüngere Menschen zu erreichen. Wir haben uns sehr darüber gefreut, Christian Bruns für dieses Projekt zu gewinnen. Christian Bruns ist Poetry-Slammer, Mitglied des Slamteams METROPHOBIA, Inklusionshelfer und Workshop-erprobt. Unter der Federführung dieses bekannten Oldenburger Bühnenpoeten entdeckten neun Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen unter Schreibmaschinengeklapper für sich wortreiche Wege im Geflecht und Wirrwarr des kreativen Schreibens. Sie arbeiteten mit verschiedensten Schreibgeräten, erlebten erste Worterfahrungen am Mikrofon und erfuhren wie sehr die Performance die Textwahrnehmung verändert. Eine Teilnehmerin einer Selbsthilfegruppe beschreibt ihre Erfahrungen: „Mich trotz meiner Erkrankung, meiner Angst ‚Ich bin nicht gut genug‘ immer wieder bei etwas Neuem auszuprobieren, ist für mich wichtig geworden. Es macht mich freier und meine Lebensfreude wächst.“ Zwei Wochen später, am Sonntag,

10. November 2019 bestand die Chance auf der von der BeKoS geplanten Lesebühne „Perspektiv-Flieger“ im Theater Wrede ihre/seine Texte vor ausgewähltem Publikum, wie Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen, Freunden und Angehörigen zu erproben. Und das haben auch fünf Teilnehmende mit Begeisterung genutzt! Unterstützt wurden sie mit Beiträgen von erfahrenen Bühnenpoeten wie Christian Bruns, Laander Karuso und Vorwiegendinnmoll.

Für die Zukunft – jung und psychosozial

Auch wenn weiterhin die Selbsthilfegruppen in der Regel altersgemischt sind, entstehen in der BeKoS gerade im psychosozialen Bereich immer mehr Gruppen im Rahmen der „Jungen Selbsthilfe“, das meint Gruppen für Teilnehmende im Alter von 18 bis 35 Jahren. Den Bereich der „Jungen Selbsthilfe“ möchten wir in der BeKoS systematisch weiterentwickeln. Dafür wird eine neue (und jüngere) pädagogische Fachkraft ab dem 1. September 2020 das BeKoS-Team unterstützen.

Der psychosoziale Bereich in der Selbsthilfe wird weiterhin ein wichtiger Schwerpunkt der Arbeit der BeKoS bleiben und in diesem Bereich werden wir unsere bisherigen Projekte weiterführen und zusätzliche entwickeln. Dieses geschieht immer in enger Zusammenarbeit mit den bereits bestehenden Selbsthilfegruppen und den Menschen, die Unterstützung durch die BeKoS suchen.

Kontakt zur Autorin:
Ele Herschelmann, BeKoS, Lindenstraße 12 a, 26123 Oldenburg