



Perspektiven für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe

Sabine Wollstädter, LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz, im Gespräch mit Kerstin Lohmann und Andreas Greiwe vom Der Paritätische NRW

Sabine Wollstädter

Herzlich Willkommen beim Podcast Selbsthilfe im Trend, der LAG Selbsthilfe Rheinland-Pfalz. Ich bin Sabine Wollstädter und ich gehe hier ins Gespräch mit Menschen, die spannende Ideen und Perspektiven für die gesundheitsbezogene Selbsthilfe haben. Wir sprechen darüber, wie sich die Selbsthilfe Vereine und Verbände fit machen können, um sich den komplexen Zukunftsthemen und Herausforderungen zu stellen.

Sabine Wollstädter

Ich spreche heute mit Kerstin Lohmann und Andreas Grewe von Der Paritätische in Nordrhein-Westfalen. Frau Lohmann ist dort Koordinatorin Gesundheitsselfhilfe und Herr Greiwe, Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe und Kontaktstellen. Wir haben uns verabredet, um über das Thema Vernetzung und Netzwerk in der Selbsthilfe zu sprechen. Entstanden ist ein Gespräch, in dem es auch um die Vernetzung ging. Besondere Tiefe und Bedeutung gewann es für mich aber dadurch, dass wir von Zeit zu Zeit abgetaucht sind in die Grundfesten der Selbsthilfe. Zusammengefasst werden kann unser Gespräch vielleicht mit den Worten über die Kraft der Gruppe. Aber hört selbst.

Herzlich willkommen, Frau Lohmann, Herzlich willkommen, Herr Greiwe! Schön, dass Sie da sind bei uns im Podcast. Zu Beginn gehört Ihnen das Wort und ich freue mich, wenn Sie sich kurz vorstellen Was machen Sie bei der Parität in NRW und worüber wollen wir heute sprechen?

Frau Lohmann, wollen Sie beginnen?

Kerstin Lohmann

Ja, sehr gerne. Ich bin seit 21 Jahren beim Paritätischen Wohlfahrtsverband. Also von Haus aus bin ich Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin mit ein paar Zusatzausbildung und habe vor 21 Jahren in der Selbsthilfeunterstützung vor Ort angefangen. Und seit Ende 2019 arbeite ich beim Paritätischen als Fachreferentin. Gesundheitselfhilfe und bin für die Landesverbände, das sind circa 70 der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen zuständig.

Ich habe in der Zeit, in der ich in der örtlichen Selbsthilfeunterstützung war auch die Selbsthilfeakademie in Nordrhein-Westfalen mit aufgebaut und bin in den Bereich, in dem ich jetzt für die Landesverbände als Fachreferenten zuständig bin, auch für Bundesverbände die keine Landesverbandstrukturen haben mit

dabei und bin Ansprechpartnerin. Genau mit einem kleinen Anteil haben wir neu bei uns im Verband - bewegen wir das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege und begleiten so ein bisschen das Thema Gesundheitskiosk, was da auf uns zukommt.

Sabine Wollstädter

Ja, vielen Dank, Frau Lohmann. Das ist total spannend, auch mit dem letzten Thema. Da kommt ja sicher auch viel auf sie zu und dann lade ich Sie einfach noch mal zum Podcast ein.

Herr Greiwe bitte stellen Sie sich doch bitte auch vor.

Andreas Greiwe

Ja, gerne. Also ich bin Andreas Greiwe. Ich bin seit Urzeiten beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen, seit 33 Jahren schon. Ich bin von Hause aus Politikwissenschaftler, Schwerpunkt Gesundheitspolitik und habe mich eigentlich mein gesamtes Berufsleben sowohl als Wissenschaftler wie auch jetzt immer mit dem Thema Selbsthilfe befasst. Vor vielen Jahren habe ich mal beim bundesweiten Programm bundesweit Selbsthilfekontaktstellen auf den Weg gebracht von Flensburg bis Niederbayern und habe dann später nach einigen Jahren in der Selbsthilfekontaktstelle in Münster die Aufgabe bekommen, für den paritätischen Landesverband Nordrhein Westfalen das ein Netz der Selbsthilfe Kontaktstellen aufzubauen und auszubauen, dazu beizutragen.

Jetzt bin ich als Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe der Kontaktstellen zuständig für 38 Beratungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen. Das sind also 28 Kontaktstellen und zehn Einrichtungen auf dem Weg hin zur Kontaktstelle. Und da arbeiten 120 Menschen. Und deswegen habe ich tagtäglich mit den Problemen zu tun, die insbesondere die Kontaktstellen betreffen, aber dadurch automatisch auch die die Gruppen vor Ort.

Darüber hinaus mache ich natürlich viele Projekte, bin habe sehr viel in meinem Berufsleben da schon gemacht. Hier will ich nur hervorheben, das Projekt „In-Gang Setzer“ ein bundesweites Projekt, an dem ungefähr 45 Selbsthilfe Kontaktstellen aus ganz Deutschland teilnehmen. Von Flensburg bis Nürnberg. Und da werden ehrenamtliche Personen geschult. Selbsthilfekontaktstellen dabei zu unterstützen. Neue Selbsthilfegruppen in der schwierigen Startphase zu unterstützen.

Eigentlich sind wir schon bei dem Thema, was wir heute ansprechen wollen, nämlich Welche Form der Unterstützung braucht die Selbsthilfe? Das würde ich immer bei dem Thema Generationswechsel immer mit zusammenführen. Und da muss man einfach neue Wege gehen. Und da hat der Paritätische NRW und Frau Lohmann hat es ja gerade auch schon gesagt, da haben wir eine ganze Menge Sachen gemacht von neuen Formen der Bildung bis zur Begleitung in Gang Setzer oder was zum Thema, wofür ich auch mitverantwortlich bin.

Projekt Selbsthilfe und Migration, also Kultursensible Selbsthilfe, also das sind ganz viele Stichwort, die ich einbringen kann und freue mich, dass ich heute mit dabei sein kann. Vielleicht so nebenbei, ich war auch viele Jahre im Vorstand der

Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und kenne auch die bundesweite Szene recht gut.

Sabine Wollstädter

Super, vielen Dank! Spannende Themen auch bei Ihnen. Ich hatte jetzt gleich fünf Nachfragen im Kopf, die ich jetzt mal hintenanstelle. Und vielleicht kommen wir auch noch mal darauf zu sprechen. Sie haben auch schon gerade gesagt, Sie haben schon von Bundesthemen gesprochen, jeweils beide. Wie sind Sie der Paritätische aus NRW? Aber wie arbeiten Sie auch mit dem Bundesverband zusammen?

Weil Sie haben jetzt ja Landesverbände und einen Bundesverband, wie ich finde. Da die Zusammenarbeit auch im eigenen Unternehmen sozusagen statt.

00:05:37:03 - 00:06:01:02

Andreas Greiwe

Ja, steige ich mal ein. Man könnte auch sicherlich gleich noch mal was dazu ergänzen. Also ich bin auf Bundesebene in einem Arbeitskreis, in dem sich alle Landes Verbände des Paritätischen regelmäßig treffen im Arbeitskreis Selbsthilfe und wo wir versuchen, auf Gesamtverband des Paritätischen unsere Aktivitäten zu bündeln. Konkret sichtbar wurde es im letzten Jahr. Da war die zweite Aktionswoche Selbsthilfe in ganz Deutschland.

2019 war die erste und wir versuchen, die ganzen Bemühungen der Landesverbände des Paritätischen, uns anzuschauen, zu gucken, wie können wir voneinander profitieren. Was wir sicherlich sagen müssen, ist, dass die Landesverbände sehr unterschiedlich aufgebaut sind, aufgestellt sind. Der Paritätische als Verein ist der mit Abstand größte und gerade bei dem Thema Selbsthilfe sehr aktiv. Deswegen müssen wir immer ein bisschen aufpassen, dass wir nicht unsere Strukturen auf andere übertragen wollen und davon ausgehen, die wären auch da.

Aber wir profitieren auch sehr von dem Austausch mit anderen. In diesem Zusammenhang. Da kann die Kerstin Lohmann gerne was zu sagen. Arbeiten wir auch eng mit den Bundesebene, mit den Verbänden auf Bundesebene zusammen? Da gibt es ein sogenanntes Forum. Vielleicht kann die Kerstin dazu was sagen. Und wir versuchen natürlich auch, die aktuellen Themen aufzunehmen. Und das sind die Themen, die überall angesprochen werden.

Junge Selbsthilfe, Digitalisierung der Selbsthilfe, Generationswechsel, Nachfolge ermöglichen. Und so weiter. Letztendlich sind die Themen überall gleich. In Deutschland, aber nicht überall sind die Ressourcen gleich, um diese Themen auch anzugehen.

00:07:06:21 - 00:07:38:16

Kerstin Lohmann

Ich habe insbesondere mit dem Stellen Anteil für Bundes Verbände, die keine Landesverband Strukturen haben. Das sind oft Verbände die zum Thema seltene Erkrankungen arbeiten. Habe ich mit dem Gesamtverband zu tun. Bin auch in

dem AG Selbsthilfe, dann eben für die Selbsthilfe Landesverbände, weil wir da eben in Nordrhein-Westfalen, die ja die gute Situation haben, dass es überhaupt diese Stelle gibt, also Koordinatorin der Gesundheit Selbsthilfe in NRW.

Das haben wir halt nicht in allen Bundesländern beim Paritätischen. Es ist, wie gesagt, wir sind das bevölkerungsreichste Bundesland, entsprechend mit vielen Mitgliedsorganisationen und entsprechend können wir auch eine Infrastruktur vorhalten, die bei anderen vielleicht nicht so gegeben ist und nicht so möglich ist.

Sabine Wollstädter

Wir sind ja hier in Rheinland-Pfalz und ich erlebe tatsächlich auch viele Verbände, die mich in meiner Selbsthilfe Arbeit irgendwie mit denen ich Kontakt habe, die aus NRW kommen. Also das scheint nicht nur ein großes bevölkerungsreiches Bundesland zu sein, sondern auch in der Selbsthilfe oder in angewandten Unterstützungsstrukturen. Sehr aktives Bundesland. So ist der Eindruck, den ich jetzt hier mitbringe. Erleben Sie den auch auch im Austausch mit anderen Landesorganisationen?

00:08:22:23 - 00:08:52:06

Kerstin Lohmann

Wenn ich für NRW spreche, dann gibt es ja alleine schon eine sehr gute Vernetzung. Also einmal mit Andreas Greife den Selbsthilfe Kontaktstellen, die beim Paritätischen unter dem Dach des Paritätischen sind, also wo der paritätische Träger ist, genauso. Aber auch gibt es eine sehr gute Vernetzung mit der Kommission NRW und dem Landes Arbeitskreis der Selbsthilfe Kontaktstellen, in dem sich die Kontaktstellen aller Träger in Nordrhein-Westfalen treffen.

Und da hat sich tatsächlich in den Jetzt kommt schon so ein bisschen der Punkt Vernetzung. Es passt aber gerade da haben wir durch die Pandemie, durch die Digitalisierung, die dann einfach sehr rasch fortgeschritten ist, sind wir stärker vernetzt und besprechen uns auch viel öfter. Also sind da viel näher dran an dem Thema Kontaktstellen. Landesverbände gucken da gemeinsam hin.

Bestimmte Gremien, die wir gemeinsam besetzen, bereiten wir vor, bereiten wir nach. Also da ist über den Verband hinaus eine sehr gute Vernetzung da.

00:09:26:14 - 00:09:47:08

Andreas Greiwe

Aufgrund der Größe unseres Verbandes haben wir die Möglichkeit, noch ein paar Sachen auszuprobieren, wofür man bestimmte Anzahl von Beteiligten einfach braucht. Man kann in einem Land wie Rheinland-Pfalz, wo es glaube ich nur vier fünf Selbsthilfe Kontaktstellen gibt oder vier logischerweise nicht ein ein Projekt durchführen, wo man von vornherein vielleicht ein halbes Dutzend oder Dutzende oder zwei Dutzend Einrichtung braucht, damit es überhaupt Sinn macht.

Und bezogen auf Rheinland-Pfalz zum Beispiel weil sie daherkommen, die vier Kontaktstellen des Paritätischen in Rheinland Pfalz, ich glaube, da sind alle

Kontaktstellen, die sofort gibt, beteiligen sich seit einer Zeit auch am Projekt den Gang weiter. Und da sieht man mal wieder, wie sehr hilfreich das ist, wenn man auch neue Akteure hinzunimmt, weil die haben uns noch mal auf die Idee gebracht, uns interessieren in Gang etwa gar nicht im Hinblick darauf, dass wir neue Selbsthilfegruppen im Bereich chronischer Krank und Behinderung so auf den Weg bringen, sondern wir wollen ganz gezielt in Gang gesetzt haben zum Thema Pflege, Selbsthilfe, pflegende Angehörige.

Und das ist einfach, finde ich, immer sehr schön, wenn man über den Tellerrand, über das Bundesland hinaus schaut, dass man einfach merkt, na ja, obwohl man glaubt, dass man so gut drin ist im Thema, sind das immer noch wichtige Anregungen, die man von anderen bekommt. Und wenn etwas in NRW funktioniert, muss es noch lange nicht woanders funktionieren. Und auch umgekehrt.

Viele Projekte, die wir auf den Weg gebracht haben, haben da sehr von profitiert. Ist ein Projekt, was Frau Lohmann immer erwähnt hat, die Selbsthilfe Akademie dabei das erste Mal. Die sogenannte eine Bildungseinrichtung für Selbsthilfegruppen wurde aus NRW in NRW gegründet. Und das gibt es ja verschiedene andere Länder, die es ähnlich gemacht haben. Und auch dort gibt es jetzt einen Austausch, nämlich dass die ganzen Selbsthilfe Akademien Stichwort Vernetzung sich gegenseitig austauschen, wohlwissend, dass man möglicherweise in dem einen oder anderen Bundesland mehr oder weniger Geld zur Verfügung hat.

Aber was an inhaltlichen Weiterentwicklung läuft davon können wir alle profitieren. Und das ist bei den Projekten der Fall. Das ist bei der Unterstützung der Landes oder Bundesverband der Fall und der lokalen Selbsthilfegruppen. Und eigentlich müsste vielleicht noch stärker als bisher da das Motto gelten Gemeinsam sind wir stärker. Und das gilt meines Erachtens auch für die verschiedenen Selbsthilfe Akteure, die noch immer viel zu viel Zeit damit verbringen.

Meines Erachtens sich immer noch mal wieder voneinander abzugrenzen und dabei vielleicht vergessen. Naja, wir sind alle Räder des gleichen Autos und wir müssen Interesse daran haben, dass alle Reifen prall gefüllt sind und wir gut vorankommen.

Sabine Wollstädter

Ja, wir sind alle schon voll im Thema drin, mit unseren unterschiedlichen Perspektiven und mit der Motivation, wie ich das jetzt hier erlebe, so nach vorne zu gucken und voranzugehen. Ich wollte mit ihnen ja gemeinsam auf die Herausforderung gucken. Und es gibt viele Themen, die begleiten uns schon viele Jahre Nachfolge oder Generationswechsel, so wie ich in das Thema eingestiegen bin Einbeziehung von Freiwilligen Hauptamt, Ehrenamt Wie sehen Sie das?

Wie ist es aus Ihrer Perspektive? Wo stehen wir da auch aktuell? Wollen Sie?

00:12:15:19 - 00:12:50:02

Andreas Greiwe

Ja. Ich würde hier gerne noch mal das Thema was Sie angesprochen haben durch das Ehrenamt denkt mir Selbsthilfe ohne Ehrenamt ist in ganz vielen Stellen überhaupt gar nicht möglich. Da gibt es einfach sehr viel Überschneidungen gerade, ich sage mal eher in der traditionellen schon seit vielen Jahren gewachsen. Selbsthilfe, das ist die Stärke der Selbsthilfe. Also wenn wir uns vorstellen, dass in sehr vielen Selbsthilfegruppen Menschen ehrenamtlich oder freiwillig arbeiten, wie viele Sprecher Sprecherinnen Ansprechpartnerinnen von Selbsthilfegruppen werden von den unmöglichsten Zeiten angerufen, von Menschen, die nicht in der Gruppe sind, die aber irgendwo gelesen haben, dass man diese Personen ansprechen kann.

Die leisten ganz, ganz viel, weit über die Gruppe hinaus. Das wird oft gar nicht gesehen. Das ist eine Form der Freiwilligenarbeit. Also die Menschen, die sich in Selbsthilfe engagieren, sind ganz häufig auch freiwillig aktiv über die Gruppe hinaus. Und das ist die Stärkung gleichzeitig natürlich auch ein Problem für manchmal, weil auch die Ehrenamtlichen oder die Aktiven in der Gruppe vor Ort sich nicht immer identisch sehen mit den Interessen, die möglicherweise auf Landes oder Bundesebene sind, die auch ganz andere Rollen Herausforderungen haben.

Die Landes- und Bundesebene müssen ja ganz oft auch Lobby sein. Auf Landes- und Bundesebene sind oft Dienstleister für ihre Mitglieder. Oder wenn wir über das Thema Selbsthilfe und Ehrenamt sprechen Was ist mit den vielen Selbsthilfegruppen, die sich bewusst nicht so organisieren wollen, die in Afrika unorganisiert arbeiten wollen? Das heißt nicht einer Organisation zugehörig und organisiert heißt nicht unstrukturiert, sondern einen anderen Art der der der Organisation vor Ort.

Und da müssen wir gucken. Und das ist natürlich auch etwas, was manche auch abschreckt in der Selbsthilfe, weil sie meinen, das ist gleich Vereinsmeierei. Immer. Das kann so sein, muss aber nicht so sein. Also das sind die Themen, die wir mit ansprechen müssen, gerade bei dem Thema Ehrenamt. Und da sind wir auch schon bei dem Thema, nämlich was Sie gerade angesprochen haben Generationswechsel oder Nachfolge oder?

Ich habe mit Interesse gelesen, dass zum Beispiel die Frauen Selbsthilfe nach Krebs, die hat einen Wegweiser herausgegeben, der überschrieben mit Abenteuer Nachfolge und die haben einen anderen Motivations Kreislauf und gezeigt und das Überschreiben, die mit Nachfolge Übergabe loslassen. Warum mir das so wichtig ist, das zu sagen? Ich habe noch mal auch in der Vorbereitung für heute noch mal nachgeschaut.

Einer meiner ersten Fortbildung, die ich als Selbsthilfe Mitarbeiter an der Kontaktstelle durchgeführt habe, Anfang der 90er Jahre, war zum Thema Generationswechsel Anfang der 90er Jahre. Da war der Hintergrund Aha, jetzt sind doch die ersten, die in den 70er Jahren die Selbsthilfegruppen, die kommen doch jetzt in so ein Alter, jetzt Generationswechsel. Und seitdem reden wir

ständig über Generationswechsel, als wenn es so einen Wechsel gab und hat mal wieder zehn Jahre Ruhe.

Aber die Gruppen sind doch so unterschiedlich, die haben doch nicht alle die gleiche Altersstruktur. Es ist ein ständiger Prozess in jeder Organisation. Das kann eine Selbsthilfegruppe sein, das kann aber auch ein Chor sein. Das kann aber auch ein Verein, der sich um Brauchtum kümmert, handelt. Überall gibt es das Problem, dass Menschen, die sich engagiert haben, irgendwann weniger Engagement aufbringen können oder wollen.

Und da muss man so was wie Nachfolge ermöglichen. Und das scheint mir. Oder man muss Übergabe Szenarien herstellen und darin müssen wir, finde ich, darauf müssen wir reagieren. Und das ist bei Vereinsmeier, strukturierten Organisationen auch in der Selbsthilfe anders. Kollegen von uns vom Paritätischen haben eine Arbeitshilfe erstellt zum Thema Übergabe. Wie kann der Vorstands Wechsel im Verein gelingen?

Das ist zum Teil auch interessant für Menschen, die sich in einer Selbsthilfegruppe organisieren, die wie ein Verein organisiert sind. Viele sind anders, also müssen wir unterschiedliche Formen des Engagements zur Unterstützung anbieten. Das finde ich spannend, wie gesagt, und dann mache ich damit auch Schluss. Warum ich diesen Begriff Generationswechsel zunehmend, obwohl ich ihn viele Jahre selber immer benutzt hatte, schwierig finde.

Das erweckt den Eindruck, man hat den Wechsel gemacht und dann ist das Problem erledigt. Nein, es ist eine ständige Herausforderung, in jeder Gruppe zu klären, wie kann man neue integrieren, Wie kann man aktive Menschen oder Menschen, die gehen wollen, verabschieden, wertschätzen, verabschieden? Weil nur wenn das gelingt, wird es uns auch gelingen, dass Menschen sich in den unterschiedlichsten Formen der Selbsthilfe engagieren, wenn sie merken Ich muss nicht alles alleine machen, aber ich werde auch nicht ins kalte Wasser gestoßen und ich werde begleitet bei diesem Prozess.

Und wenn ich sage für mich, es reicht mir jetzt, denn werde ich, wird mir nicht gesagt Wie kannst du jetzt aufhören? Sondern wird gesagt, müsste gesagt werden Danke, dass du so lange dich für uns eingesetzt hast. Und da müssen wir alle noch viel lernen in den beiden Gruppen, meines Erachtens auch bei den Organisationen. Und das ist ein großes, meines Erachtens ein generelles Thema der Selbsthilfe.

Denn je wertschätzender man wird, wir damit umgehen, umso eher wird es gelingen, dass sie selbst sicher auch von vielen Menschen als ein gangbarer Weg für sie gesehen wird.

Sabine Wollstädter

Ja, und dann wollen Sie doch auch noch was ergänzen zu dem eben?

00:17:08:04 - 00:17:35:13

Kerstin Lohmann

Was wir feststellen bei den oder was die Landesverbände der Gesundheitsselfhilfe feststellen, die ja einfach auch Lobby für ihre Integrationsbezogenen Gruppen sind. Ist das der Trend der Zeit ist, so ist, dass das für die Gruppen also die, dass die lebendig bleiben, am Leben bleiben und weiterarbeiten, oft noch einfacher ist. Weil zu einer Gruppe kann ich gehen, da gehe ich dreimal hin und wenn das nicht meins ist, bleibe ich wieder weg.

So, das kann ich machen. Die Verbände mit ihren Vorständen haben aber genau die Situation, dass sie einfach bei den nächsten Mitgliederversammlung ihre Wahlen wieder durch ziehen wollen und auch ihren Vorstand wieder irgendwie hinbekommen müssen wollen und wie auch immer, weil einfach gewisse Regularien hat ein Verein und da kommen die halt auch nicht raus. Was wir da aber feststellen ist, dass Vorstandsarbeit da wo sie breit aufgestellt ist, nicht im Sinne eines großen Vorstands, sondern eine Transparenz der Entscheidungsprozesse haben, dass Vorstandsarbeit vielleicht sogar Spaß machen kann.

Also wenn die das hinbekommen, dann gibt es auch weiter Vorstände. Wenn wir mit Vorständen darüber sprechen, wie seid ihr überhaupt strukturiert? Und dann gibt es ganz alte Vorstände, die es noch so machen. Ich sag's jetzt mal wie damals Da gibt es einen Vorsitzenden, der ist Chef, und die anderen gucken so, wie sie da mit reinpassen. Und wenn wir dann kommen, also die Beratung meinerseits sieht immer so aus, wo ich denke, das könnt ihr so machen.

Aber warum macht ihr kein Team Vorstand, Warum seid ihr nicht ein gleichberechtigter Vorstand? Und so weiter. Also diese Themen da sind wir im Moment in der Gesundheit Selbsthilfe auch dran, gerade wenn es um Satzung und Vorstandsarbeit, was meine Beratung eben auch ist, wenn es dahin geht, einfach zu gucken, wie kann Vorstandsarbeit. Andreas So hat es das schon von der Frauen Selbsthilfe gesagt, Wie kann das vielleicht sogar Spaß machen?

Indem man einfach und ich glaube ganz, ganz wichtig entscheidend ist transparente Entscheidungsprozesse, die Personen, die im Vorstand sind und auch Lust auf so eine Arbeit haben, die auch mitzunehmen Und da ist. In Nordrheinwestfalen sind wir an der Stelle auch gut aufgestellt, weil wir auch eine Fachgruppe haben, die ich dann gerne mit ins Boot nehme, wenn es um Satzung, Beratung und diese Dinge geht, die dann bei den Landesverbänden der Gesundheit Selbsthilfe einfach noch mal total wichtig ist.

Manchmal sind Satzungsänderungen notwendig, weil die noch eine Satzung haben. Da steht dann drin 5 bis 8 Personen im Vorstand. Dann sagen die die kriegen wir nicht, kriegen wir nicht so, dann löst sich unser Verein auf. Dann sage ich Okay, dann müssen wir die Satzung ändern und dann macht der 3 bis 5, also da ist wieder auf der Verbandsebene so das Thema, dass man einfach gemeinsam guckt.

Und da komm ich dann auch mit der Selbsthilfe und sage Hey, ihr seid doch Selbsthilfe, Ihr wisst, ihr wisst doch um das wir. Ihr kennt das doch so, dass gemeinsam da viel mehr möglich ist. Und dann geht es tatsächlich um die Themen, die Andreas gerade schon besprochen. Dann geht es um Loslassen, um Zulassen. Aber auch und da gibt es einige Verbände, die sind da sehr gut auf

dem Weg und andere, die haben mit den Loslassen noch ein bisschen mehr Schwierigkeiten und das ist ein Prozess.

So, und das wird ein stetiger Prozess bleiben. Den gab es aber auch vor der Pandemie, das muss man auch sagen, der ist nicht neu, der ist einfach durch die Pandemie, ja Pandemie als Brennglas. Da ist das jetzt noch mal stärker gekommen. Und da nützt uns auch sehr stark die Digitalisierung jetzt tatsächlich, wenn es um Entscheidungsprozesse geht. Transparent zum Arbeiten können wir einfach dadurch, dass wir uns schnell, so wie wir heute auch digital verabreden können, ohne dass jemand fahren muss, kann man da einfach noch mal auch.

Also insbesondere auf der Verbandsebene für Gruppen ist das noch mal anders. Sind wir dadurch stärker geworden?

Sabine Wollstädter

Ja, ja, ja, ich hatte auch gerade gedacht, so wie Sie das weiter ausgeführt haben, Es geht nicht nur um die Nachfolge. Also in der Nachfolge ist auch schon so gespürt Vereinbarkeit von Hauptjob und Ehrenamt, Vereinbarkeit von Pflege und Ehrenamt. Also da sind ja automatisch viele Dinge auch zusammen. Bekomme ich das auch hin? Und dass es da ja auch ganz spannend sein kann und ist es, werde ich jetzt hier auch noch mal kurz in die Welt tragen, auch sich gerne an Verbände wie ihren Verband wenden, um gemeinsam zu schauen, Wo stehen wir denn jetzt in unserem Verband, in der Gruppe und noch mal in den Austausch gehen, also um nicht selbst vielleicht die Lösung finden zu müssen, wie gehe ich diese Herausforderung an? Wie bildet sich gerade ein neuer Vorstand? Und wir fühlen alle, dass es sich wie so ein Generationswechsel anfühlt, der für uns komplett neu ist. Weil ich also in meinem Empfinden erlebe ich das schon ein bisschen so Es prallen ja auch in so einem Ehrenamt in der Selbsthilfe Menschen aufeinander, die zwar ein Thema vereinen, aber ganz viele Themen irgendwie auch ganz unterschiedlich erleben.

00:22:12:09 - 00:22:35:20

Andreas Greiwe

Da möchte ich, darf ich noch mal einhaken. Ich finde, Sie haben zurecht gesagt und das finde ich ganz zentral, die Selbsthilfe ist sehr unterschiedlich. Wir sind alle sehr unterschiedlich und deswegen müssen auch die Unterstützung formen für die Gruppen, für die Nation und wem auch immer unterschiedlich sein. Aber auch innerhalb dieser Akteure, innerhalb der Gruppen, innerhalb der Verbände gibt es ja sehr große Unterschiede und ich erlebe oft, dass also es gibt eine, da traue ich mich mal zu sagen, die Selbsthilfe in bestimmten Bereichen schwächelt auch.

Die hat schon vor Corona geschwächelt. Dann hat Corona eine Zeit lang dazu geführt, dass wir uns die Probleme nicht angeguckt haben. Und jetzt hören wir noch mal offensichtlicher und das sind meines Erachtens gerade die Selbsthilfegruppen, die noch zu sehr an tradierten und tradierten Miteinander festhalten. Und ich habe aus diesem Abenteuer Nachfolge Frau Und jetzt nach Krebs habe ich mal mir mehr eins besonders angeguckt und da beschildert.

Eine Gruppen Sprecherin sagt die Gruppe verlangte von mir, dass ich das und das noch mache und noch mehr mache und das hat mich sehr geschmeichelt. Also habe ich noch mehr gemacht, weil ich noch mehr gemacht habe. Die sind deren Ansprüche noch größer geworden. Und irgendwann konnte sie dem nicht mehr gerecht werden. Und als sie dann mit Blick auf sich selber denn wir dürfen nicht vergessen auf jeden Fall die, die vor Ort aktiv sind, sind ja nicht in der Selbsthilfe, weil die so viel Freizeit übrighaben, sondern weil sie in der Regel selber betroffen sind, weil sie Angehörige sind, weil sie selber betroffen sind, weil sie jemand haben, um den sich kümmern müssen, weil sie chronisch krank oder so abhängig sind und also sowieso eine große Belastung erleben. Und dann werden die aktiv in der Selbsthilfe. Und dann hat man auf einmal mit Gruppen zu tun, die erwarten von ihren Gruppen Sprecherinnen, dass sie alles Mögliche managen. Und wenn die sich zurückziehen wollen, dann kriegen sie sogar noch Gegenwind auf einmal. Und das ist so ein Problem nach dem Motto Dann will die Selbsthilfe ich nenne das immer dagegenhalten und will noch mehr, noch mehr, immer mehr vom Gleichen und wundert sich, dass doch keine Veränderung hat.

Und die Leute, die in Selbsthilfegruppen gehen, erleben solche Gruppen wie ach, da gibt es also Leute, die haben ihr Problem super im Griff und die managen alles für mich. Aber Selbsthilfe heißt ja für sich und für andere sorgen. Und das Spannende und deswegen wirkt der Selbsthilfe ist das für sich Sorgen klappt am besten, wenn man es gemeinsam mit anderen macht.

Wir reden ja über Selbsthilfe in Gruppen dieser Gruppen. Charakter ist total wichtig. Und worauf ich hinaus will ist, dass wir dann noch mal sagen müssen Liebe Selbsthilfegruppen, fahrt doch mal eure eigenen Ansprüche runter, zurück oder guckt mal, ob das wirklich eure Ansprüche sind. Müsst ihr denn partout diese Öffentlichkeitsveranstaltung machen? Müsst ihr denn bei der Messe dabei sein von der Krankenkasse?

Wie auch immer. Tut euch das gut? Was hilft euch wirklich? Und dass man sich wieder auf das besinnt, was mal die Kraft der Gruppe deutlich macht das Miteinander. Damit will ich nicht sagen, man muss sich zurückziehen, sondern man muss sagen, das passt zu der einzelnen Gruppe. Und deswegen sind ja auch Landes und Bundes Verbände so wichtig, damit sie nach außen hin diese Lobby funktion, diese Interessenvertretung sozusagen machen können.

Das ist und sollte nicht in erster Linie Aufgabe einer Gruppe vor Ort sein. Deswegen hoffe ich sehr, dass bei allen Problemen die Selbsthilfe gibt, wie diese generelle Struktur, dass es vor Ort Gruppen gibt und darüber hinaus Zusammenschluss von Gruppen gibt auf Landes und Bundesebene. Das ist und bleibt eine sinnvolle Sache, Dass alle Akteure müssen vielleicht noch mal mehr aufeinander schauen.

Und vielleicht kann Kerstin Lohmann ich frage, ob das jetzt passt, noch mal auf diesen auf diese Veranstaltung im November vom Paritätischen Gesamtverband hinweisen, wo man ja auch zum Thema machen will. Wir arbeiten Hauptamt und neben Hauptamt und Ehrenamtliche zusammen. Und da denke ich mir, da müssen alle Beteiligten dann noch mal genauer hingucken, was sind die einzelnen Bedürfnisse der jeweiligen Akteure.

Und da fehlt es mir manchmal noch an der nötigen Sensibilität, das wahrzunehmen. Das ist in einer kleinen, mittelgroßen Stadt die Menschen, die sich in Selbsthilfe engagiert, einfach keinen Bock haben, über bundesweite Aktivitäten wie Gesundheitskioske, unter denen sich keiner was vorstellen kann, zu diskutieren, sondern dass sie gerne wissen möchten wie finde ich jetzt jemand, der jetzt regelmäßig den Schlüssel für den Gruppenraum mitnimmt?

Sabine Wollstädter

Ja, ja, jetzt haben Sie auch gesagt, da würde ich gerne noch mal nachfragen, bevor wir weitergehen, dass es für die Gruppe auch so wichtig ist. Es gibt den Land und die Verbände. Wie erleben Sie denn jetzt aus Ihrer Perspektive auch hier die Zusammenarbeit? Wie funktioniert das für die Gruppe, dass es dann vielleicht auf der im Land den Verband gibt?

00:26:21:14 - 00:27:17:19

Kerstin Lohmann

Wir haben ja in der Gesundheitselbsthilfe ganz unterschiedliche Landesverbände. Da gibt es eben die großen Player, von denen ich gesprochen habe. Das ist die Rheuma Liga mit Hauptamt, das ist die Aidshilfe mit Hauptamt, die da noch mal ganz anders aufgestellt sind, als wenn ich einen Landesverband habe, der wirklich einen rein ehrenamtlichen Vorstand hat. Manchmal noch ein bisschen Backoffice mit Minijobber, Minijobber, aber manchmal auch wirklich Landesverband, Vorstand, geschäftsführender Vorstand, die dann die Aufgabe übernehmen sollen, manchmal genauso viel wie ein größerer Verband und zum Teil, was wir eben auch feststellen, dass in den Landesverbänden in vielen, auch in den kleineren, im Grunde genommen Aufgaben übernommen werden, wo die freie Wirtschaft, Marketing für hat und auch ein Marketing Management für hat und dass die kleineren Verbände manchmal in die Situation reinkommen, das alles wirklich frei aus sich heraus irgendwie klar kriegen zu wollen. Veranstaltungsmanagement dann auch in Nordrheinwestfalen ist jetzt oder nächste Woche die Reha Care wird da noch irgendwie geguckt und das sind dann für die Landesverbände manchmal auch Anforderungen, die von den Gruppen herkommen und sagen Ihr müsst uns doch auch vertreten. Und die Landesverbände versuchen und machen und tun auch. Und gleichzeitig haben sie eben auch die Situation, dass sie für die Dinge, die sie machen wollen und auch sollen, mit einer Anspruchshaltung, die manchmal dahinter ist, von sich selber, aber auch von den Gruppen, wo die gar nicht die Ressourcen für haben, auch von den Personen. Und dann wieder zu sagen Aber ihr könnt doch nur das machen, wo ihr auch Personen habt.

Also da auch mutig zu sein und zu sagen okay, wenn wir jetzt dieses jenes welches nicht machen können, weil wir die Ressource, die personelle Ressource im Ehrenamt nicht haben, dann auch zu sagen, dann können wir das nicht tun, dann auch mal loszulassen, also auch Themen loszulassen, weil man sie gerade nicht bewegen kann. Also da auch einfach mutig zu sein, das ist, glaube ich, manchmal genauso wie in Gruppen.

Wenn ich keine Kasse habe, brauche ich auch keinen Kassenwart. So, aber dann gibt so Ideen. Jetzt haben wir eine Gruppe, dann muss das das, dass wenn ich

die Person nicht habe, habe ich das nicht. Und wenn ich ein Thema nicht bewegen kann, weil die, die es bewegen sollen, nicht da sind, dann kann ich es nicht bewegen. Gleichzeitig aber doch die Personen, die da sind, eben auch jetzt bei den Landesverbänden zu fragen Was wollt ihr denn?

Also einfach auch zuzulassen, dass es vielleicht ganz andere Ideen gibt von dem, was man machen kann und was man machen sollte und nicht Schema F zu machen, sondern was interessiert euch denn also gerade auch bei den jungen Menschen, die in Landesverbänden sind, oder Zum Teil haben ja Landesverbände noch eine extra Gruppe junge Selbsthilfe, eine Arbeitsgruppe also da auch zu gucken, wie macht ihr das denn auch neugierig zu sein, Fragen zu stellen und zu sagen Wie könnte das denn gehen?

Und dafür offen zu sein, das wäre sehr hilfreich. Tatsächlich gibt es Andreas hatte das angesprochen immer mehr Anfragen für die Landesverbände, wo es darum geht, eine Studie zu begleiten, wo ein Innovationsfonds genutzt werden soll im Rahmen von Medizinerinnen, wo die Selbsthilfe frühzeitig einbezogen werden muss und wo da ganz viel Energie hingehet. Sich da auch wertgeschätzt zu fühlen und zu sagen Ja, es ist toll, dass wir einbezogen werden.

Aber wo es auch darum geht, dass sowohl jetzt Mediziner, Kliniken und so weiter auch beide Seiten lernen müssen, wie denn? Einbeziehung geht also Landesverbände für sich, auch mit einem entsprechenden Selbstbewusstsein. Auch an diesen Studien oder auch an Anfragen teilnehmen und sagen Ja, wenn ihr uns einbeziehen wollt, dann müsst ihr akzeptieren, wir machen das ehrenamtlich, dann müsst ihr vielleicht eure Zeiten uns auch mal anpassen.

So, dann geht das eben nicht um von 10 bis 12 am Vormittag oder. Also da auf der einen Seite zu gucken, Verbände, wie selbstbewusst gehen wir da auch rein? Also nicht nur, also auch in Ministerien und Ministerien wird angefragt, Arbeitsgruppe sowieso, Inklusion oder, oder Und dann werden Verbände erst einbezogen, wenn das meiste schon passiert ist. Und dann gibt es einen großen Ärger und dann kommen beide aber nicht wieder zusammen, weil dann also so'ne, also da ist auf der Verbandsebene oder auf der Gremien Ebene, auf der Funktionärebene muss einfach auch noch mal geguckt werden, dass Ehrenamt und Hauptamt auch irgendwie zusammenkommen sollte.

Und da geht es aber darum, dass wir als Hauptamt einfach auch flexibel sein müssen. Also nicht nur die Selbsthilfe muss flexibel sein, auch wir müssen flexibel sein in unseren Zeiten, in unserer Koordination, in unserer Geduld auch. Also Basisdemokratie ist toll, aber braucht Zeit. So, und die müssen wir dann einfach auch mitbringen. Viele Facetten.

Sabine Wollstädter

Wir haben einen guten Blick auf die Herausforderungen bekommen und da könnten wir noch lange weiterreden, habe ich den Eindruck. Lassen Sie uns hier einmal drauf gucken Was kann sich zukünftig ändern, um die Gruppen und die Verbände zu stärken? Wie kann auch Zusammenarbeit funktionieren, um sich da zu unterstützen?

00:31:59:21 - 00:32:21:21

Andreas Greiwe

Ja, ich denke mir, dass das ist so kurios das klingt. Wer immer noch zu wenig, zu wenig voneinander wissen, die einzelnen Akteure. Wenn man ein konkretes Beispiel als die erste Aktionswoche der Selbsthilfe vom Paritätischen Wohlfahrtsverband 2009 auf den Weg gebracht worden ist, hat sich herausgestellt, dass wir in dem Termin Kollision mit der Sucht der bundesweiten Woche der Sucht Selbsthilfe kommen.

Sowas dürfte es eigentlich nicht geben. Aber so einfach Banalitäten finden statt, Absprachen findet nicht statt. Wir erfahren nicht voneinander genug, es wird zu viel gehörtet, als wenn wir uns gegenseitig was wegnehmen könnten. Wir dürfen nicht vergessen, dass natürlich auch durch die Art und Weise, wie die Selbsthilfe, die Gesundheit Selbsthilfe finanziert wird und gefördert wird, nämlich insbesondere durch die Krankenkassen, auch ein bisschen immer, ob wir wollen oder nicht, Konkurrenzen mit geschürt oder befeuert werden.

Wer bekommt welchen Teil vom Kuchen ab? Das ist die eine Sache. Ich glaube, dass wir da viel stärker noch aufeinander und aufeinander schauen und achten sollten und dass wir sehen, dass es auch viele Menschen gibt, die aber nicht nachvollziehen können, dass auf einmal überlegt wird, was ist wichtiger die Gruppe oder die der Landesverband oder die Selbsthilfe Kontaktstellen. Das interessiert die nicht.

Die haben ein Anliegen und wollen wissen, wer kann es am besten für mich erledigen. Und wenn es die örtliche Gruppe am besten kann nicht jeder Ansprechpartner, wenn es der Bundesverband ist oder eine Kontaktstelle, sollen wir aktiv werden. Deswegen muss auch ganz klar und deutlich werden, wer was wo am besten kann, ohne uns gegenseitig das Leben schwer zu machen.

Und dann glaube ich auch, dürfen wir nicht vergessen, dass dieser dieses viele Geld taugt, mich sozusagen. Was in der Selbsthilfe in den letzten Jahrzehnten reingekommen ist, durch die Krankenkassen Förderung nicht immer dazu beigetragen hat, dass wir uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist in der Selbsthilfe. Denn die fachliche Diskussion ist in den letzten Jahrzehnten zunehmend so gelaufen.

Es gibt nicht die Selbsthilfe auf der einen Seite. Und dann gibt es das Ehrenamt und die Freiwilligenarbeit. Und da hier das Bürgerengagement. Und ist nicht Bürgerengagement der Überbegriff, wo? Selbsthilfe und Freiwilligenarbeit das sind akademische Diskussion, die der Alltag sieht so aus, dass es ganz, ganz viele Grauzonen gibt und Selbsthilfe oft ohne Freiwilligenarbeit und ehrenamtlich funktioniert. Und die Selbsthilfe muss sich meines Erachtens auch stärker öffnen muss für neue Formen des Miteinanders hin zu Initiativen hin zu verschiedenen bürgerschaftlichen Aktivitäten.

Und ein konkretes Beispiel Ich finde das sehr interessant, auch stark angeregt durch die Gesundheitsselbsthilfe NRW. So Aktivitäten wie gesund wie Selbsthilfe, Kaffee nämlich dass man sagt Muss Selbsthilfe denn immer sein, dass wir Zielgruppen spezifisch treffen? Gibt es nicht auch gemeinsame Themen, zum Beispiel Nachfolge ermöglichen, zum Beispiel neu Mitglieder ansprechen, zum

Beispiel Öffentlichkeitsarbeit, also Themen übergreifend Themen, wo wir uns stärker zusammentun, also mehr voneinander lernen.

Nicht in Abgrenzung, sondern in konstruktiver Kooperation. Und dass wir dann auch sehen, vielleicht müssen muss Selbsthilfe auch neue Formen des Miteinanders nehmen. Wir müssen also dafür sorgen, dass Selbsthilfe sich öffnet hin zu neuen Strukturen, zu neuen Strukturen. Mal mehr ausprobieren, mehr Projekt, Charakter und nicht sagen einer Selbsthilfegruppe für Da lebt auch Selbsthilfegruppe, sondern das ganz normal ist, dass man eben 234 Jahre in eine Gruppe geht und dann vielleicht auch nicht mehr.

Und das kann ja auch ein gutes Zeichen sein, weil man mit Hilfe der Gruppe es gelernt hat, seine Probleme so in Griff zu kriegen, dass man aktuell mit der den Besuch der Gruppe nicht mehr benötigt. Dann gibt es genug Menschen, die sagen ich geh gar nicht mehr in die Gruppe. Aber ich möchte mal meine Erfahrung weitergeben und gehe dann ganz bewusst in einen Landesverband, damit der davon profitiert.

Also wir müssen diesen Austausch von Menschen, von Kompetenzen, von Wissen, den müssen wir diesen Wissenstransfer, den müssen wir erleichtern.

Sabine Wollstädter

Wir haben schon jetzt viel, glaube ich, über das Thema gesprochen. Gibt es noch noch andere Herausforderungen, die es zu überwinden gibt, die Ihnen jetzt noch im Kopf sind, die Sie noch vorbereitet haben? Bevor wir zu unserer Abschlussfrage kommen Sie haben Sie haben noch.

00:35:47:03 - 00:36:12:12

Andreas Greiwe

Also, ich finde es wichtig, dass wir alle gemeinsam, alle Akteure, die wir gerade angesprochen haben, gemeinsam schauen müssen, wie sie die Selbsthilfe als Aktiver in der Gesellschaft darstellen können. Die Selbsthilfe hat oft noch das Schwingen, oft noch Sachen mit. Die, die sehr unangenehm sind, finde ich. Ich weiß nicht, wie es ihnen geht. Ich finde es schrecklich, wenn beim Tatort eine Selbsthilfegruppe gezeigt wird, denke ich mir, haben die jemals gehört, wie eine selbst gesehen, wie eine Selbsthilfegruppe funktioniert?

Da werden sehr viele Klischees gebracht. Die Vielfalt der Selbsthilfe wird überhaupt nicht aufgezeigt und es wird auch oft vergessen. Und manchmal finde ich arrogant darüber hinweggegangen, dass man bestimmte Formen des Miteinanders so bewertet. Und ich sage mir, wenn es eine Gruppe gibt, die sich für zehn Jahren trifft, das sage ich auch immer den neuen Kontaktstellen Mitarbeiterinnen, da steht es uns als Außenstehenden nicht zuzusagen.

Das ist eine gute oder schlechte Gruppe. Es gibt Selbsthilfegruppen und unsere Aufgabe, und sei es als Verband, sei es als Kontaktstelle, ist, die Selbsthilfe zu unterstützen. Und wenn es Menschen gibt, die seit zehn Jahren in eine Gruppe gehen, dann werden wir gute Gründe haben, warum die das als hilfreich erleben, warum sie dann persönlichen Nutzen und Profit erleben. Und das heißt ja nicht, dass wir als Mitarbeiter eines Verbandes oder oder als Aktiver oder in der Kontaktstelle diese Gruppe gut finden müssen, ist vollkommen unerheblich.

Wir müssen nur dafür sorgen, dass sie Selbsthilfe vielfältig bleiben kann und dass wir möglichst vielen Menschen die Wege aufzeigen zur Selbsthilfe. Und dann sollen die Leute selber entscheiden, was ihnen gefällt und wo sie nicht gefällt. Da gibt es eine Menge Möglichkeiten. Also die Selbsthilfe muss ein bisschen offener sich zeigen, auch diese Wertigkeit. Was ist gut, was ist schlecht?

Sollte man öfters zurücknehmen. Und dann glaube ich, sollten wir auch alle lernen. Oder wäre es gut, wenn wir das lernen, dass wir alle davon profitieren, wenn die anderen Akteure stärker werden? Und ich nenne da konkretes Beispiel hier in der Kontaktstelle, wo ihr vor Ort ist, der Flur gegenüber Kreis Steinfurt, Die macht auch was unter dem Stichwort Selbsthilfe näherbringen.

Die gehen regelmäßig zu Berufsschulen und stellen jungen Erwachsenen, die kurz vor dem Einstieg ins Berufsleben sind, weil die selbst versuchen, die näher zu bringen. Und so große Überraschung wir haben da viel, viel mehr junge Leute schon Kontakt zur als man selber glaubt, weil sie ihre Eltern zum Teil kennen, weil da gedacht dann irgendjemand ja, mein Vater geht seit vielen Jahren schon da Alkoholiker, die und trocken usw oder meine Mutter hat eine chronische Erkrankung oder meine Oma hat Parkinson, na wie auch immer und es wird nur nicht drüber geredet.

Wir müssen also Foren schaffen, wo die Menschen sich trauen über so was zu reden und deutlich machen die Selbsthilfe ist etwas, was euch weiterhelfen kann und da muss die Selbsthilfe jetzt nicht besser sein als andere Dinge. Selbsthilfe muss kein besserer Arzt sein. Selbsthilfe muss auch nicht die Millionen von Google Ergebnisse zu einem Thema besser sortieren als Google das selber kann.

Weil der Selbsthilfe hat einen besonderen Wert, ein Mehrwert. Und den müssen die Gruppen einfach rüberbringen. Und viel zu viele Gruppen glauben, sie müssten in Konkurrenz zu den anderen Akteuren stehen. Und dann gibt es irgendwie Flyer von Selbsthilfegruppen. Wir bieten an und wir helfen ihnen. Da denk ich mir Wieso? Wir helfen ihnen? Ihr hat doch keine Sozialstation, die sagt doch selber betroffen.

Und es muss rüberkommen, dass man in einer Selbsthilfegruppe etwas erlebt, was man woanders nicht erleben kann. Nicht, weil die anderen zu blöd dazu sind, sondern weil die Selbsthilfe eine eigene Qualität hat. Eine Selbsthilfegruppe kann ja auch kein Arzt ersetzen, aber eine Selbsthilfegruppe kann eine Form der Unterstützung, einen Raum für persönliche Weiterentwicklung schaffen, den alle anderen beim besten Willen auch nicht schaffen würden.

Und deswegen bin ich auch ganz optimistisch, dass es dann immer wieder Formen der Selbsthilfe gibt, die überstehen auch in Krisenzeiten. Aber wir können das unterstützen, dass möglichst viele überstehen, das überstehen und möglichst vielen Weg dazu finden. Und ich mache auch jetzt Schluss. Wir dürfen nicht vergessen, dass insgesamt die Menschen die Zahl der Menschen, die zur Selbsthilfe den Weg gefunden hat, relativ gering ist angesichts der Zielgruppen, die wir haben.

Man sagt, dass im Bereich chronisch Erkrankte Behinderte sucht vielleicht für höchstens 5 % der Betroffenen Weg zur Selbsthilfe in dem Bereich gesucht sind die Forschung so dass man von acht bis höchstens 10 % ausgeht. Im Bereich

Sucht ist es viel besser möglich, weil die im Rahmen ihrer ihrer Behandlungsformen, Reha, Einrichtung und Suchtberatung so schon viel schneller zur Selbsthilfe hingeführt werden, weil das oft auch Teil der Behandlung ist.

Und dort vielleicht auch noch mal das will ich hier gar nicht großartig thematisieren, vielleicht auch ein bisschen eingespannt werden von den Profis. Lange Rede, kurzer Sinn Es gibt noch ganz viele Menschen, für die möglicherweise die Selbsthilfe eine Möglichkeit wäre, persönlich Unterstützung zu erfahren. Gemeinsam in der Gemeinschaft mit anderen. Und dafür müssen wir die Selbsthilfe ein bisschen entstauben und neue Wege gehen.

Mal was ausprobieren. Es gibt verschiedene Selbsthilfegruppen und Organisationen und Kontaktstellen, die auf einmal Selbsthilfe Spaziergänge Angebote bieten. Man geht jetzt synchrone Zeiten. War das so? Da hat man sich getroffen in einem öffentlichen Park und ist gemeinsam gegangen und hat auf einmal gemerkt Oh, das ist ja auch eine tolle Form, miteinander zu reden. Und dann hat die Parkinson Erkrankte mit die Person mit der Person gesprochen, die MS hat und festgestellt, bei aller Unterschiedlichkeit gibt es viele Dinge, die uns verbinden. Also wir müssen das Verbindende betonen und nicht das, was uns trennt.

00:40:56:10 - 00:41:08:08

Sabine Wollstädter

Ihre Einblicke jeweils ganz wunderbar sind. Also mich sprechen Sie auf jeden Fall voll an und ich gehe davon aus, dass Sie auch dann unsere Hörer ansprechen. Frau Lohmann, haben Sie auch noch eine Ergänzung zum Thema Herausforderung?

00:41:09:03 - 00:41:31:19

Kerstin Lohmann

Dem ist eigentlich nicht, das war ja schön gesagt. Nein, das war jetzt ein super Schlusswort. Aber Zugänge ermöglichen geht glaube ich da drüber. Also er erwähnt es noch mal ganz kurz. Im Moment ist es so, dass wir in einer kleinen Arbeitsgruppe mit den Krankenkassen zusammensitzen, wo es darum geht. In NRW wurde festgestellt wir haben noch Gelder offen und jetzt geht es um eine Werbekampagne. Und dann haben wir die Werbekampagne besprochen. Und dann ging es darum, dass wir gesagt haben, wir sind jetzt also Selbsthilfe, Kontaktstellen und Landesverbände. Es geht eigentlich darum, Ehrenamts Kampagne in der Selbsthilfe, also eine Engagement Kampagne. So also das und dass man da einfach auch noch mal feststellt, dass bei dieser Engagement Kampagne geht es um Menschen, die schon in der Selbsthilfe sind, aber eben auch die Menschen, die in anderen Zugangsweg haben, die nicht nur mit dem Image Stuhlkreis nicht zurechtkommen, sondern die vielleicht ich sage jetzt mal selber Räume haben.

Aber die jetzt nicht den Bedarf haben. Ich möchte mich ganz viel über mein Rheuma austauschen, aber ich habe eine andere Idee. Oder ich, ich, ich kann dieses, jenes, welches gut und das würde ich dieser Rheuma Liga oder der

Rheuma gruppe oder dem Landesverband Multiple Sklerose oder da würde ich gerne mit meinem Engagement anlanden. Also ich habe mein Thema, das ist Thema ist eine Erkrankung.

Mir geht es aber nicht darum in eine Gruppe zu gehen und zu sagen wie schlecht es mir geht und Gemeinschaft zu erfahren. Es geht ja um mehr als außer, dass ich jetzt ein ganz stark hilfsbedürftiger und hilfeschender Mensch bin. Also Selbsthilfe hat ja durchaus auch was in petto für Personen, die sagen, die wollen sich engagieren aufgrund ihrer Erkrankung.

Das muss ja nicht immer das Thema sein. Ich habe den Kopf zwischen die Beine hängen und will jetzt ich brauche ganz dringend Hilfe, sondern die warum Menschen in eine Selbsthilfegruppe gehen oder sich Selbsthilfe anschließen, sind ja vielfältig und es nicht nur dieses große Hilfe Bedürfnis, sondern kann ja auch aus der Stärke herauskommen und eine Stärke, die man einbringen will.

So einfach also auch in eine Gruppe zu gehen, nicht nur weil ich nehmen will, sondern ich bringe was mit und ich habe was zu geben und das möchte ich gerne hier bei euch auch einsetzen. Also ich habe mal eine Gruppen Gründung gemacht zu anderen Zeiten, da ging es um das Thema Burnout. Dann habe ich gesagt so und wir müssen jetzt ja alle gut aufeinander aufpassen, damit Burnout in der Selbsthilfe nicht auch passiert.

Deshalb sprechen wir in der ersten Runde darüber. Was wünscht ihr euch von der Gruppe und was wollt ihr der Selbsthilfegruppe geben? So, also diesen, diesen Gedanken. Du hast was, was du anzubieten hast, das darum geht. Ja. Und du kannst was geben, so ohne dass das direkt schon mit befördert wird. Bei allen, also in Selbsthilfe insgesamt. Also das ist vielleicht auch meine Vision, dass wir ein bisschen wegkommen von dem Selbsthilfe ist ein Angebot, nutze sie, sie es für dich da, sondern Selbsthilfe ist ein Angebot.

Guck, was du davon haben kannst, aber auch, was du geben kannst. Also ein bisschen weg von Konsum, sondern du bist stark, auch wenn du dich gerade nicht stark fühlst und du hast, was du hast, was zu geben. Also dieses Du kannst was geben, du bist wer und gibst was in die Gruppe und gibst was in den Verband, also dass das noch ein bisschen stärker wird.

00:44:36:01 - 00:44:59:19

Andreas Greiwe

Also da muss ich noch mal einhaken, weil ich das total wichtig finde, was du zum Schluss gesagt hast. Und das ist mir noch mal zu sagen Wir dürfen nicht den Eindruck erwecken, dass die in Selbsthilfe die besonders Bedürftigen und Schwachen sind. Genau das sind die 5 %, von denen ich gesprochen habe, im Unterschied zu den anderen 95 % schon viel weiter sind, weil sie erkannt haben, dass es für mich und für die anderen eine Hilfe ist, wenn ich mich mit anderen dazu.

Das sind die Starken, die Mündigen. Wenn wir im Gesundheitsbereich die mündigen Patienten und deswegen ganz kurz, wenn ich Bewerbungsgespräche führe zum Thema Kontaktstellen, Mitarbeiter und feststelle, dass da irgendeiner ist, der meint, auch das wären all die armen Leute der Selbsthilfe und die haben

es so schwer und die kriegen es überhaupt nicht gebacken. Nein, das sind die Leute, die es besonders gut gebacken kriegen.

Das sind die Leute, die sich engagieren, die wie die Frau Wohltäter sich in der Gruppe zusammentun, die sagen Ich engagiere mich für mich und mein Anliegen, und das sind die, die schon viel weiter sind. Wem das gehört, was zu Der Außendarstellung. Dass die Menschen, die eine Selbsthilfe sind, diejenigen, die aktiv ihr Problem anpacken. Das ist ein Zeichen von aktives Vorgehen von für sich selbst und für andere Sorgen.

Im Unterschied zu den, wo ganz viele sich auch zurückziehen und noch nicht einmal diese Möglichkeit sehen. Also deswegen muss Selbsthilfe auch viel positiver dargestellt werden und und ich finde, ich bin an der holländischen Grenze aufgewachsen. Ich wohne in der Nähe hier in Nord. In den Niederlanden sagt man nicht Selbsthilfe, sondern da gibt es einen Ausdruck, der heißt Selbsthilfe, Sorg, selbst Sorge. Das sind die Menschen, die ganz aktiv was tun für sich. Die brauchen keine Hilfe im Sinne von jemand aus, die klüger, sondern die sorgen für sich, weil sie wissen, ich kann für mich was Gutes tun, am besten gemeinsam mit anderen. Und dieses aktive positive Selbsthilfe bildet. Wenn das Ziel ist von Öffentlichkeit Kampagnen, wie gesagt, dann würde ich mich sehr freuen, wenn man das rüberbringt.

Aber es ist sehr, sehr schwer. Selbsthilfe so rüberzubringen, zu visualisieren, zu transportieren. Und das ist eine gemeinsame Aufgabe, vor der wir alle stehen. Wenn ich.

Sabine Wollstädter

Sehe, Wie ist denn Ihre Vision für die gesundheitsbezogenen Selbsthilfe?

Andreas Greiwe

Meine Vision für die Gesundheit bezogene Selbsthilfe ist, dass das Gesundheit bezogene an Bedeutung verliert, dass wir uns auf Selbsthilfe konzentrieren, dass wir sagen, es gibt ganz viele Formen der Selbsthilfe, und wir sollten nicht zu sehr abhängig davon machen, welche Form gerade besonders viel öffentliche Aufmerksamkeit oder Förderung bekommt. Das würde uns alle stärken, wenn wir die Selbsthilfe eröffnen zu anderen Formen, wo Menschen sich und sich gegenseitig helfen.

Dann kommen wir gut voran. Und der zweite Teil der Vision ist, den ich schon mehrfach angesprochen habe Lasst uns noch mehr als bisher und wir sind in den letzten Jahren aber auf einem guten Weg. Schon dass Frau Lohmann und Herr Greif aus unterschiedlichen Bereichen so miteinander nicht nur sich gut verstehen, sondern wir machen auch praktisch ganz viel zusammen.

Das ist ja auch ein gutes Zeichen. Da gab es auch ganz andere Zeiten. Und dass wir, auf dass wir stärker betonen, unterstreichen und uns anschauen, was uns verbindet, was und was uns gemeinsam ist und nicht das, was uns trennt. Und dass wir dann ab und zu mal Stress haben in der Familie der Selbsthilfe. Das gehört auch dazu. Das macht es doch spannend.

Aber wir dürfen nicht den Eindruck erwecken, dass es eine wahre Selbsthilfe gibt. Die ist dort und dort zu finden und eine, die ist nicht so wichtig. Nein, es gibt

viele Formen der Selbsthilfe und es steht uns nicht zu, zu entscheiden, welche gut, schlecht, wahr oder unwahr ist, sondern diese Option muss jeder Betroffene, jeder Betroffene selber haben diese Möglichkeit und dann entscheiden die selber.

Und diese Wahl haben wir zu akzeptieren und zu begleiten und zu unterstützen.

Sabine Wollstädter

Das war schon unsere 13. Folge. Gerne wollen wir wissen, wie sie euch gefallen hat. Schreibt uns eine Email an podcast@lag-sb-rlp.de. und wem das jetzt zu lang war, googelt einfach Podcast LAG Selbsthilfe Rheinland Pfalz Dort findet ihr auf unsere Seite und die Emailadresse ist dort ebenfalls verlinkt oder schaut in die Shownotes. Ich freue mich auf eure Nachricht und bis bald auf diesem Kanal.