

„Was bewegt die Selbsthilfe?“

- 3. März 2023, Gütersloh
- Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe
- Workshop der regionalen Schlaganfall-Büros

- Referent: **Andreas Greiwe**



„Worum geht es heute?“

Es geht um ...

- ▣ Selbsthilfe in bewegten Zeiten
- ▣ Selbsthilfe und Corona
- ▣ Veränderungen beim Selbsthilfeengagement
- ▣ „Viele Wege führen zur Selbsthilfe ...“
... neue Wege gehen, Neues wagen



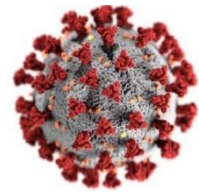
Selbsthilfe und Corona



Digitalisierungsschub mit Nebenwirkungen

- (Ein) Vorteil beim virtuellen Austausch: Risikogruppen können sich austauschen, ohne Angst vor Ansteckung.
 - Das niederschwellige Angebot *kann* die Zahl der Teilnehmenden führen.
 - Andere SHG verzeichnen Spaltungstendenzen + weniger Teilnehmer*innen.
 - Nicht überall sind die (techn.) Voraussetzungen gegeben.
 - Was bedeutet das für den lokalen/regionalen Bezug von Selbsthilfeengagement?
-
- **Zu beachten:**
Virtuelle Treffen sind *nicht ohne Folgen für das Miteinander und die Rolle der Sprecher-/Leiter*innen* ↗

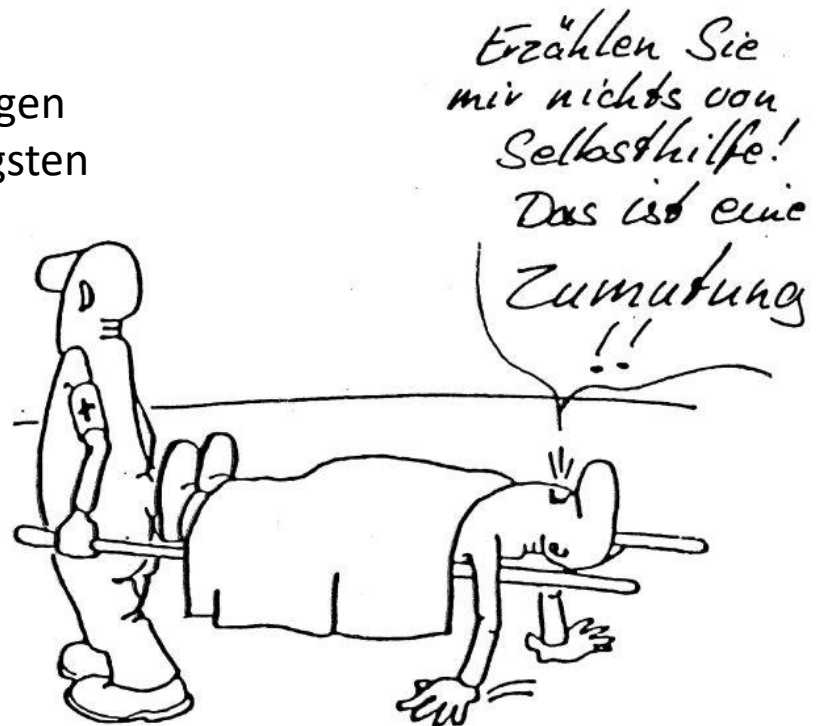




Corona – „nur“ eine weitere Herausforderung

- Für viele SHG führte die Corona-Krise zur Gefährdung ihrer Existenz.
- Folgen der Kontaktbeschränkungen besonders sichtbar in den Bereichen Sucht + psychische Erkrankungen.
- Einige SHG haben sich aufgelöst; bei anderen ist ihre Zukunft ungewiss.
- **Nicht neu aber durch Corona befördert:**
Stärkere Nachfrage nach SHG/-Gründungen zu psychischen Problemen + Lebens-Ängsten („Einsamkeit“, „Isolation“).

**Doch bitte nicht verdrängen!
Die Selbsthilfe schwächelte auch schon
vor der Corona-Pandemie.**



Selbsthilfe unter Druck

- Zunehmende Konkurrenz durch das Internet
- „Über-Alterung“ der Selbsthilfe
- Probleme beim „Generationswechsel“
- Schwierigkeiten bei der Integration von Menschen mit Migrationsgeschichte
- Professionelle Einrichtungen + Dienste erwarten die kompetente, qualifizierte Selbsthilfe
- **Zentral:** Wandel bei den Erwartungen an Selbsthilfe:
 - Wunsch nach zeitlich begrenztem Engagement
 - wachsende „Konsumhaltung“

Google

Selbsthilfegruppe, weil...



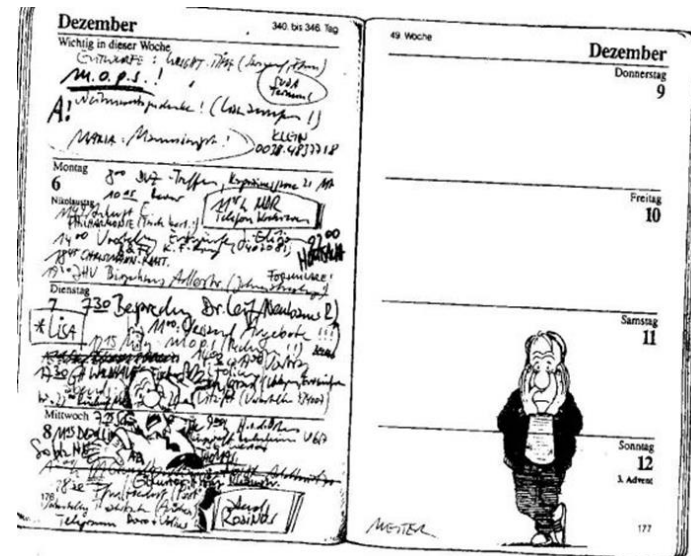
CHRONISCH KRANKE GESTERN UND HEUTE

Selbsthilfe-Aktive unter Druck

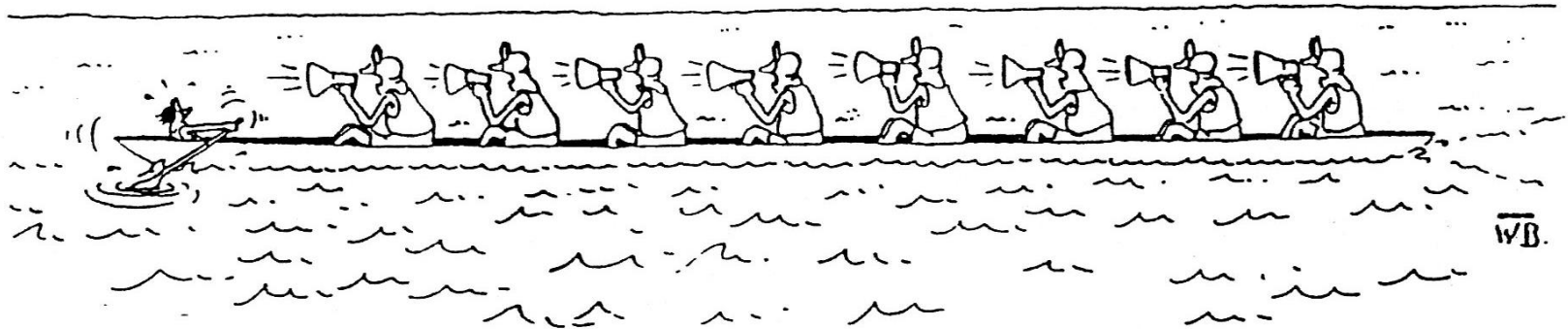
- die lokale Selbsthilfearbeit, die Selbsthilfe in Gruppen, verliert vielerorts an Bedeutung
- ein zunehmend wichtigeres Netz von engagierten Ansprechpartnern bei nachlassenden Gruppenaktivitäten
„Rufen Sie uns an, wir helfen“
- die Bedeutung der Dienstleistungs- und Lobbyarbeit steigt



© www.toonsup.com/spassbeiseite



„Mehr vom Gleichen“ ⚡



„Höhere Schlagzahl“ der Selbsthilfe mit Folgen:

- Bedeutung, Rolle und Belastung der Gruppenleitung
- Haltung + Mitarbeit der Gruppenmitglieder

➔ **Auswirkungen auf „Nachfolge“**



Hin zur „beratenden Selbsthilfe“?

(aus: „Vom Wert der beratenden Selbsthilfe“; **Dennis Riehle**, in: NAKOS INFO 120, Juni 2019)

„Der Sinn der Selbsthilfe, er hat sich gewandelt. **Der Erfahrungsaustausch mit vielen Anderen, er ist einem Kontakt unter vier Augen gewichen ...**“

„Die **beratende Selbsthilfe**, bei der Krankheitserfahrene der*dem einzelnen Hilfesuchenden gegenüberstehen, sie **wird an Wert gewinnen ...**“

„ ... so dürften wir im 21. Jahrhundert der **Selbstbedienungsmentalität in der Selbsthilfe** ein Stückchen nähergekommen sein.

Der Anspruch wächst, für das eigene Problem, die momentane Notlage zügig eine Abhilfe zu finden – ohne dabei den für viele als lästig empfundenen Weg über die kontinuierliche Teilnahme an einer Gruppe zu gehen.“



Selbsthilfe in Nöten ... SH-Organisationen

Ein *Beispiel*: Kreuzbund Bundesverband

- Mitglieder:
2003: 14.565 → 2021: 10.101 (minus 31 %)
- Gruppen:
2003: 1.562 → 2021: 1.165 (minus 25 %)

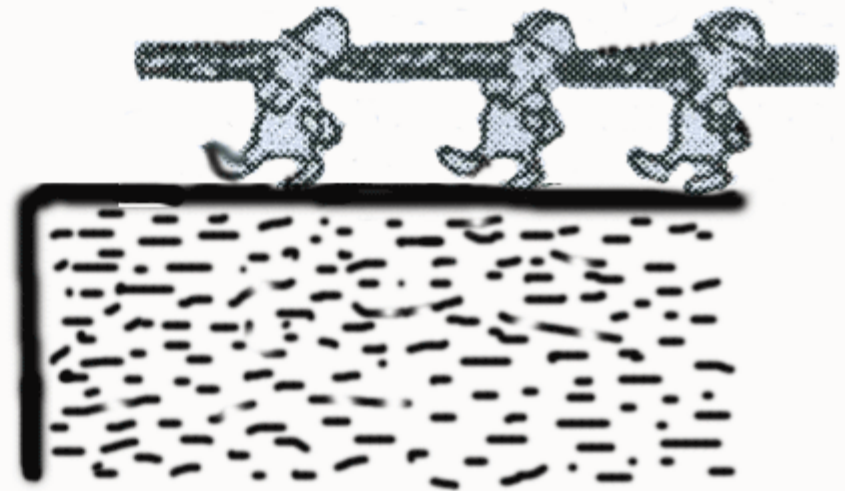


Die Entwicklung beim Kreuzbund ist exemplarisch für viele SH-Organisationen.



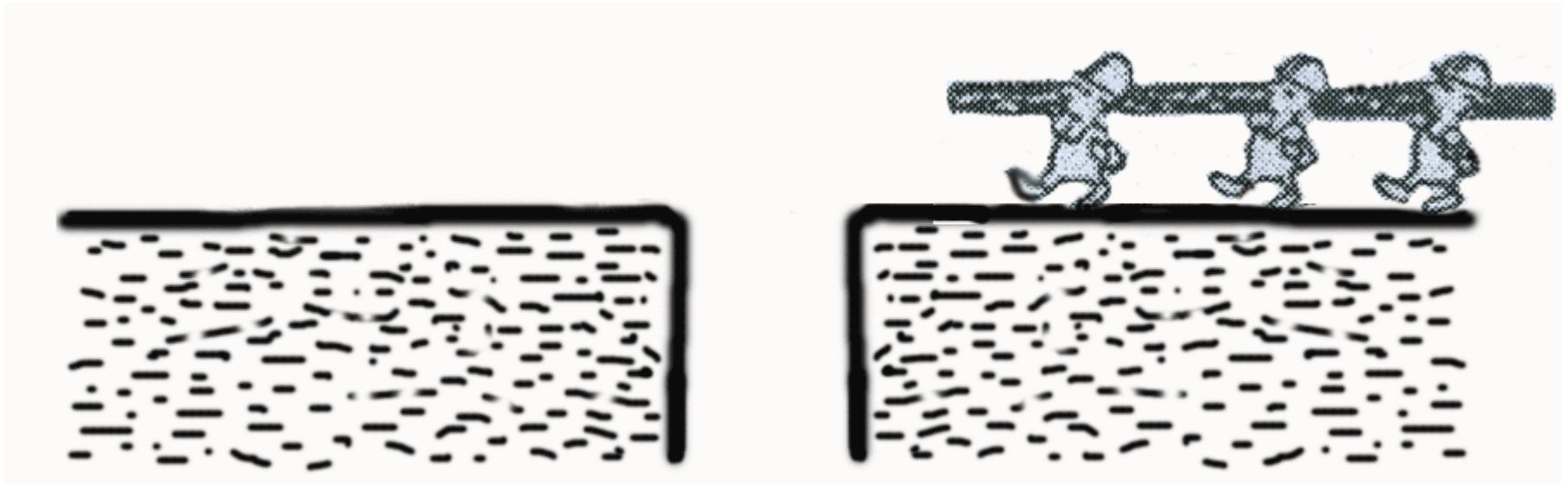
**Selbsthilfe ist, wenn du das Wort ergreifst,
das dir im Halse steckengeblieben ist.**

F.-J. Schaarschuh

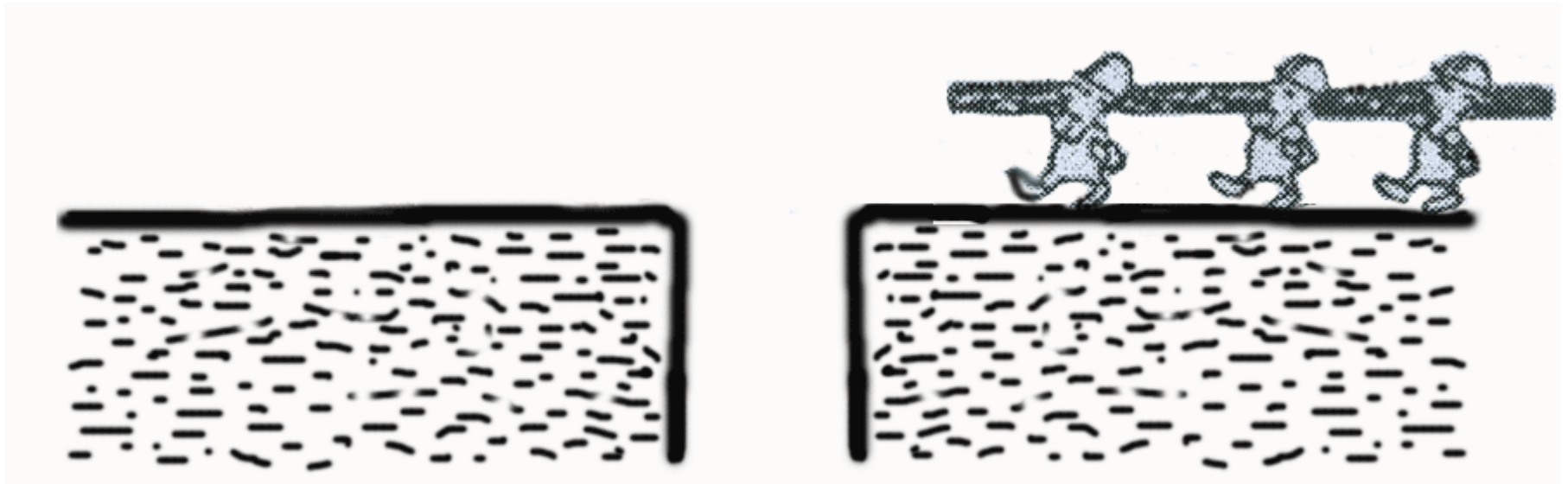


Um einander zu heilen, ist das Wertvollste, was wir tun können, uns die Geschichten des anderen anzuhören.

Rebecca Falls



Selbsthilfe = für sich und andere sorgen



Demografischer Wandel + Selbsthilfe

- ❖ Die „**Mobilitäts-Anforderungen**“ der **modernen (Arbeits-)Gesellschaft** erschweren nachhaltiges Selbsthilfeengagement, gerade bei jüngeren Menschen.
- ❖ **Tradierte Bindungen** an Milieus, Glaubensgemeinschaften, lokalen Bezugsgruppen etc. **verlieren an Bedeutung**.
- ❖ Wandel hin zu einer **interkulturellen Gesellschaft** („Migration“).
- ❖ (Zunehmend) **ungleiche Lebensumstände** (Bevölkerungsverteilung, Infrastrukturen etc.).



Ist Selbsthilfe noch zeitgemäß?



Selbsthilfegruppe für Individualisten



Die Chancen in der Krise



**Selbsthilfe = Für sich und (dadurch auch)
für andere sorgen.**

Hilfreich: Den „Mehrwert der Selbsthilfe“ aufzeigen:

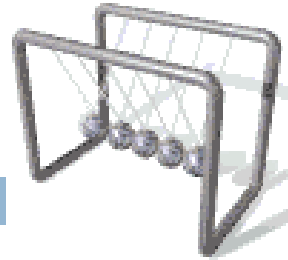
*„Was gibt es bei uns – der Selbsthilfegruppe –
was die Betroffenen anderswo nicht finden?“*

➔ „Selbsthilfe tut gut“

➔ „Selbstsorge“ (NL)



Selbsthilfeaktivierung = Anstöße geben



- den Zugang zur Selbsthilfe / zu Selbsthilfegruppen niederschwellig(er) gestalten
- „Begleitete / unterstützte Selbsthilfe“:
 - ▣ In-Gang-Setzer*innen, Kümmerer, Lotsen, Wegbegleiter*innen ...
- „Selbsthilfe-freundliche“ Krankenhäuser, Beratungsstellen, Praxen, Einrichtungen (*als Lotsen, Vermittler, Starthelfer*)



**„Gemeinsam
sind wir stärker“**



Selbsthilfeaktivierung = voneinander lernen

- „virtuelle Selbsthilfe“ kompatibel machen mit SH-originiären Formen des Miteinanders
- „indikationsübergreifende Selbsthilfegruppen“
(„Einsamkeit“, „Isolation“, „Wunsch nach mehr Teilhabe“ ...)
- die Trennung „gesundheitliche“ und „soziale“ Selbsthilfe überwinden
- Öffnung hin zum bürgerschaftlichen Engagement

- ... einfach mal ausprobieren:

→ Von den guten Beispielen für eine gelungene Zusammenarbeit lernen.



... Neues erproben



Das offene Selbsthilfe-Café

Wir probieren etwas Neues aus!

Haben Sie Lust, sich in angenehmer Atmosphäre mit anderen Selbsthilfe-Aktiven auszutauschen? Oder interessieren Sie sich für Selbsthilfe und wollen sich einfach mal informieren, was das so ist?

Wir möchten Ihnen die Gelegenheit geben, im Gespräch miteinander – über die eigenen Befindlichkeiten, Sorgen und Freuden – Erfahrungen auszutauschen und bei einem leckeren Stück Kuchen oder einfach nur einer Tasse Kaffee oder Tee neue Kontakte zu knüpfen. Deswegen bieten wir von der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Kooperation mit der Ruhrwerkstatt zukünftig einmal im Quartal mit dem Selbsthilfe-Café ein neues Format für den Austausch an und freuen uns schon auf Sie!



Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen

Ansprechpartner sein, Öffentlichkeitsarbeit und Methodenvielfalt

Die Kontaktstelle bietet dieses Jahr verschiedene Treffen zum Erfahrungsaustausch für Selbsthilfegruppen an:

- **Do, 16. Februar 2023** – Ansprechpartner sein – Wie läuft das bei euch?
- **Di, 18. April 2023** – Wie gestalten Selbsthilfegruppen ihre Öffentlichkeitsarbeit?
- **Mo, 11. September 2023** – Gruppentreffen mit Methoden gestalten

Sie wollten schon immer mal wissen, wie andere Selbsthilfe-Aktive die Aufgaben in der Gruppe aufteilen oder Abläufe gestalten? Der Erfahrungsaustausch bietet in gemütlicher Atmosphäre Platz für den Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen. Pro Gruppe ist die Teilnahme auf zwei Personen begrenzt. Die Austauschtreffen finden jeweils **von 18:00 - 19:00 Uhr im Gruppenraum** der Selbsthilfe-Kontaktstelle statt.

Um Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle wird gebeten:

Tel.: 05251 / 87 82 960

E-Mail: selbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org

Sonntagsspaziergang

Sonntagsspaziergang für pflegende / begleitende Angehörige

Haben Sie Lust auf einen wohltuenden Spaziergang und lockeren Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen?

Zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit laden wir Sie ein zum gemütlichen Sonntagsspaziergang. Dabei können wir an der frischen Luft, unter freiem Himmel gemeinsam Kraft tanken für den Alltag.

Wann?

Jeweils am 4. Sonntag im Monat (von März bis Oktober) von **15.00 - ca. 16.30 Uhr**

... Neues erproben

*„Erdachtes wird zu denken geben,
doch nur Erlebtes wird beleben“.*

Lernen Sie Selbsthilfegruppen und Soziales Engagement in Ihrer Nähe kennen - bei einem Spaziergang!

Heute noch nichts vor?

Lust etwas an der frischen Luft zu unternehmen?

Dann machen Sie doch einen **Sebst|Hilfe|Engagement-Spaziergang!**

Finden Sie die verschiedenen Informationstafeln in Ihrer Nähe und erfahren Sie Interessantes über Vereine, Initiativen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nachbarschaft. Das ganz besondere Extra: An jeder Station haben wir eine Quizfrage für Sie platziert. Wer alle Stationen besucht hat und uns die Antworten auf die Quizfragen zuschickt kann an einer Verlosung teilnehmen. Diese findet jeweils am Monatsende statt. Auf dieser Seite zeigen wir Ihnen, an welchen Standorten unser Angebot bereits zur Verfügung steht.

Unser Projektpartner



„... nobody is perplex“

***„Kluge machen nicht
alle Fehler selber –
sie geben auch
anderen eine Chance.“***

Winston Churchill



Murmelgruppen ...



Mit Blick auf den Vortrag und die Entwicklungen der Selbsthilfe insgesamt:

- Mir macht es schon Sorgen, dass ...
- Zu kurz kam für mich ...
- Mir ist wichtig, dass ...
- Ich bin zuversichtlich, weil ...
- Ich sehe Anknüpfungspunkte für meine alltägliche Arbeit bei ...



Plenum

- „Wie gehen wir in unserem Regionalbüro diese Themen an?“
- „Auf welchen Wegen sind wir vorangekommen?
Was war hilfreich?“
- „Die Selbsthilfe ist im Umbruch:
Welche Rolle könnten/sollten
Regionalbüros dabei einnehmen?“



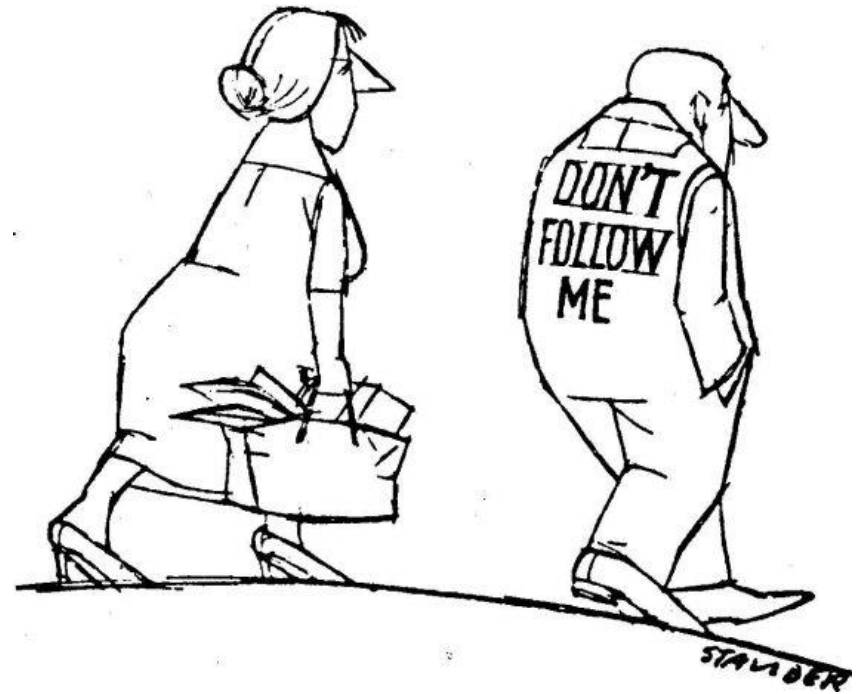
Plenum: fast geschafft ... kurz und knapp

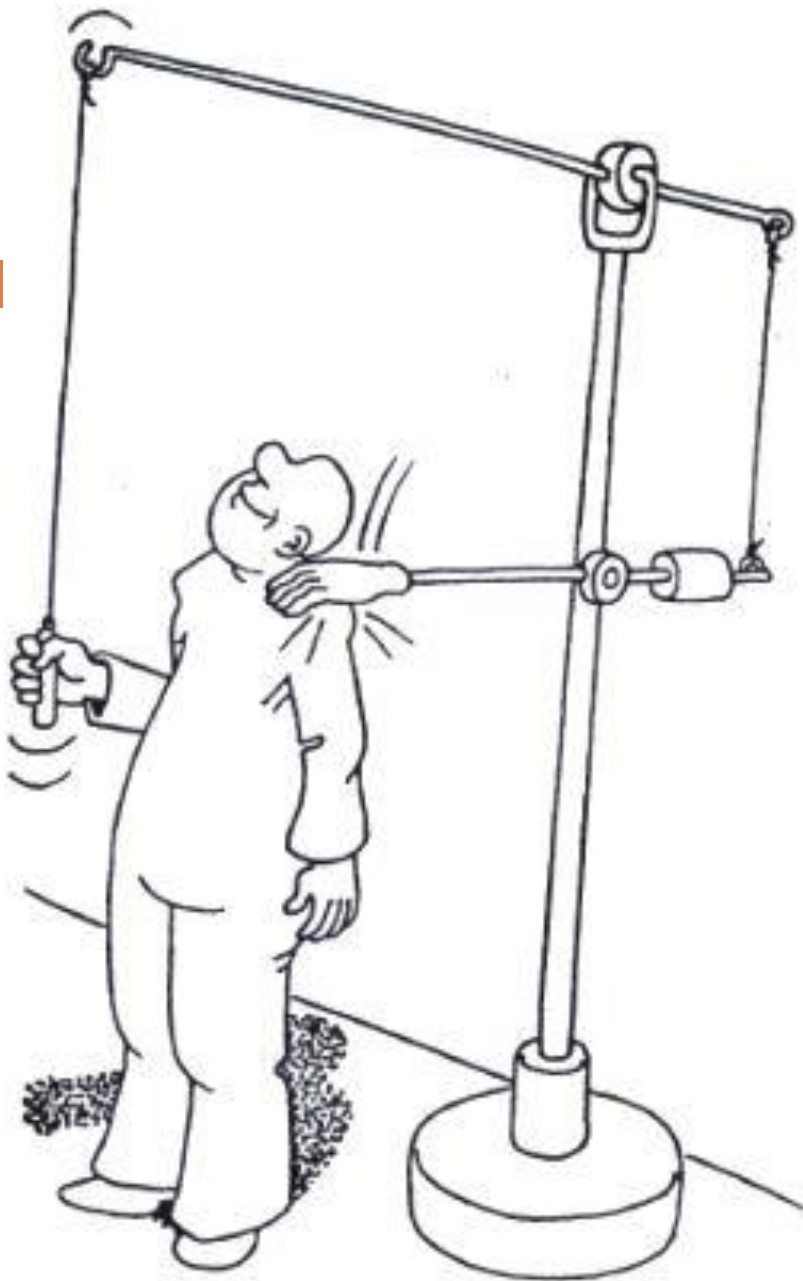
- Welche Idee / Anregung hat mich besonders angesprochen?
- Was sollten wir uns noch mal genauer anschauen?
- Wie könnten wir hier von einander profitieren?



**„Ratschläge sind wie Rizinusöl:
leicht zu geben,
aber schrecklich schwer zu
nehmen.“**

Joseph Billings





Besten Dank
für Ihre Aufmerksamkeit !
Alles Gute für Ihre Arbeit !

Kontakt:

Der Paritätische Nordrhein-Westfalen

Andreas Greiwe

Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe/-Kontaktstellen

Telefon: 02572 / 95 35 66

Email: greiwe@paritaet-nrw.org