

Zusammenfassung des Abschlussplenums

des 8. Bayerischen Selbsthilfekongresses

Wichtige Information:

Die Ergebnisse aus den Workshops wurden diesjährig erstmals von Teilnehmer/innen präsentiert und nicht von Impulsgeber/innen oder Moderator/innen. In Kurzinterviews mit Theresa Keidel stellten **die Befragten ihre ganz persönliche Sicht** alleine oder zu zweit dar. Deshalb entspricht die Darstellung der Ergebnisse vielleicht nicht immer dem Eindruck der übrigen Beteiligten. Mehr Informationen zu den Inhalten der einzelnen Workshops werden nach und nach auf unsere Internetseite eingestellt. Hier sind wir auf die Mitarbeit der Workshop-Moderator/innen und Impulsgeber/innen angewiesen.

Präsentation der Workshops:

Workshop 1: Internetbasierte Selbsthilfe:

Das Modellprojekt www.selbsthilfe-interaktiv.de

Impuls: Dr. Jutta Hundertmark-Mayser, Nicole Tschenet-Dörk

Moderation: Sandra Archilla

Präsentation der Ergebnisse: Christian Holzschuh, Nicole Tschenet-Dörk

Der Workshop wurde als informativ und interessant empfunden. Nach dem Onlinestart der Kommunikationsplattform „Selbsthilfe-interaktiv“ ist man gespannt, wie sich die Seite entwickeln wird. Die Plattform setzt sich aus 3 Säulen zusammen: „Im Netz orientieren“ (hier gibt es Hinweise auf Selbsthilfeforen anderer Anbieter), „Hier mitdiskutieren“ (hier kann über alles rund um Selbsthilfe in Gruppen und im Internet diskutiert werden) sowie „Vor Ort andere finden“ (hier können Ansprechpartner/innen rund um das Thema Selbsthilfe gefunden werden).

Die Seite macht auf Selbsthilfe aufmerksam und gibt Mut, den Weg in die Selbsthilfe zu finden; die virtuelle Selbsthilfe soll eine Verbindung zur realen Selbsthilfegruppe vor Ort herstellen. Zudem bietet die Plattform eine neue Chance für Mediennutzung und Supervision - insbesondere im ländlichen Raum. Auch die einfache und schnelle Registrierung, bei der nur ein Nickname und ein Passwort benötigt und auf das Preisgeben persönlicher und vertraulicher Daten verzichtet wird, spricht für das neue Modellprojekt. Schließlich konnte die geäußerte These, virtuelle Selbsthilfe führe zu Isolation, entkräftet werden: Selbsthilfe im Internet macht nicht einsam, sondern ergänzt die Gruppenselbsthilfe vor Ort.

Workshop 2: Social Media (Twitter, Facebook und Xing) für die Öffentlichkeitsarbeit in der Selbsthilfe nutzen

Impuls: Christoph Stitz, Tine Felsberg

Moderation: Daniela Stenglin

Präsentation der Ergebnisse: Dr. Helmut Schlager

Der Workshop wurde als praxisnah und anschaulich eingestuft. Nur wenige Teilnehmer/innen hatten bereits eigene Erfahrungen im Bereich „Social Media“. Frau Felsberg, die auf Facebook eine Selbsthilfegruppe gegründet hat, gab hilfreiche Tipps und Tricks zur Öffentlichkeitsarbeit im Internet, zeigte jedoch auch die Tücken auf, die mit virtueller Selbsthilfe verbunden sind. Im Vortrag von Herrn Stitz wurde u. a.

das neue Web 3.0 vorgestellt, bei dem die eingestellten Inhalte miteinander verknüpft werden können. Neben anderen Fragestellungen wurde beispielsweise diskutiert, ob E-Mail-Newsletter noch zeitgemäß sind und künftig durch Facebook ersetzt werden sollten; die Gruppe kam zu dem Entschluss, dass Newsletter in Zukunft weiterhin über E-Mail verschickt werden sollten, da Facebook-Inhalte regelmäßig gepflegt und von Professionellen begleitet werden müssen. Schließlich wurden einzelne soziale Netzwerke, wie z. B. Twitter genauer definiert, sodass die Teilnehmer/innen einen guten Überblick über die Bandbreite des Bereichs „Social Media“ bekommen konnten.

Workshop 3: Selbsthilfe und Psychotherapie - entweder - oder? Doch beides?

Impuls: Corinna Maria Weixler, Dr. med. Andreas Schuld, Almuth Rönner

Moderation: Tanja Günther

Präsentation der Ergebnisse: Simone Hoffmann

Die im Workshoptitel gestellte Frage konnte eindeutig mit „doch beides“ beantwortet werden. Im Workshop gab es eine hervorragende Ergänzung von Selbsthilfe-Aktiven einerseits und Professionellen aus dem Bereich Psychotherapie andererseits. Vor allem die Offenheit der Selbsthilfe-Aktiven beeindruckte die Teilnehmer/innen. Wichtig sei es in der Zusammenarbeit zwischen Angehörigen und den Therapeuten und Ärzten, dass sich diese erstens an die Schweigepflicht halten müssen, und zweitens grundsätzlich ihren Patient bzw. Klient im Mittelpunkt ihrer Arbeit sehen. Wenn sich Angehörige einbringen wollen, muss dies immer mit dem Betroffenen abgesprochen werden und immer im Sinne und mit Einverständnis der Betroffenen sein. Ein besonders wirksames Instrument der Zusammenarbeit stellt der Dialog zwischen Betroffenen, Angehörigen und Behandelnden dar.

Workshop 4: Es geht mehr als nur um Nachfolge/r. Generationswechsel in der Selbsthilfe als Chance nutzen

Impuls: Andreas Greiwe

Moderation: Susanne Hembt

Präsentation der Ergebnisse: Paul-Rudolph Möckel, Johann Kainz

Im Zentrum des Workshops stand das Thema „Verantwortung haben und teilen“. Oft ist es in der Praxis mit Schwierigkeiten verbunden, jüngeren Personen Verantwortung in der Selbsthilfe abzugeben. Dies sollte sich in Zukunft grundlegend ändern. Ein zentrales Anliegen ist es, dass die Verantwortung auf mehreren Schultern getragen wird und nicht nur bei einer einzigen Person liegt. Zudem sollten immer wieder neue Wege eingeschlagen werden und erlebte Erfahrungen an die nächsten Generationen weitergegeben werden. Einen weiteren bedeutsamen Aspekt verkörpern Normen und Werte - gerade bei schwierigen Themen sollte stets Menschlichkeit und Wertschätzung durch ein offenes und ehrliches Gespräch zwischen den Gruppenmitgliedern entstehen.

Workshop 5: Junge Menschen und Selbsthilfe? - Na klar!

Impuls: Miriam Walther

Moderation: Barbara Herzog

Präsentation der Ergebnisse: Karin Hauenstein

Neben der Thematik „Junge Menschen in die Selbsthilfe bringen und behalten“ wurde vor allem diskutiert, wie eine Gruppengründung trotz gegebener Hindernisse gelingen kann. Das Heranbringen von jungen Menschen zur Selbsthilfe ist individuell vom Thema abhängig; zudem sollte darauf geachtet werden, dass diese anders angesprochen werden müssten als ältere Menschen. Eine Gruppengründung sollte nicht zu sehr auf Bürokratie fixiert sein und durch direkte und unkomplizierte Kontaktaufnahme, z. B. durch eine Zeitungsannonce oder einen Café-Treff, eingeleitet werden. Sinnvoll kann es sein, altersspezifische Gruppen zu gründen, da bei Gruppen mit verschiedenen Altersstufen die Gefahr besteht, dass ältere Gruppenmitglieder die Jüngeren bevormunden bzw. bemuttern oder einfach Interesse an ganz anderen Schwerpunkten haben.

Workshop 6: Kreative Öffentlichkeitsarbeit

Impuls: Tim Birkner

Moderation: Werner Buchberger

Präsentation der Ergebnisse: Ute Kühn

Der Workshop wurde von der Kleingruppe von Frau Kühn bei der Präsentation als informativ bewertet: man habe viele Tipps bekommen, wie man die Selbsthilfe über Öffentlichkeitsarbeit vorantreiben kann.

Unabdingbar sei das rechtzeitige Verkünden von Terminen und die regelmäßige Übergabe von Berichten an die Presse.

Zudem sollten regionale Strukturen, wie Selbsthilfekontaktstellen und Politik, genutzt werden. Ein zentraler Aspekt der Diskussion im Workshop stellte die Thematik „Gesicht zeigen“ dar: es zeige durchaus hinsichtlich erfolgreicher Öffentlichkeitsarbeit Wirkung, zur Redaktion zu gehen, zu seiner Krankheit und seiner eigenen Geschichte zu stehen. Dies hat zugleich oft den positiven Effekt, dass der Betroffene besser mit seiner Krankheit umgehen kann. Auf der anderen Seite sollte ein solches „Outing“ nur dann geschehen, wenn derjenige auch wirklich dazu bereit ist und ein Vertrauen zum Journalisten besteht. Insgesamt soll das Ziel sein, dass Betroffene alle ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten nutzen. Falls ein Dachverband vorhanden ist, können auch hier einige Aufgaben abgegeben werden.

Auch wurde deutlich, dass es eine erhebliche Unterscheidung zwischen Öffentlichkeitsarbeit auf regionaler Ebene und auf Landes- oder Bundesebene gibt.

Workshop 7: Best-Practicebeispiele für neue Kooperationsformen mit Professionellen

Impulse: Sonja Stipanitz, Dr. Jens Schneider, Michael Stahn, Dr. med. Friedrich Strobl, Jürgen Nowak

Moderation: Dagmar Brüggen

Präsentation der Ergebnisse: Thomas Metz und Vertreterin aus der Rheumaliga

Der Workshop beinhaltete die Themengebiete Ärzte, Selbsthilfe, Apotheken und Krankenkassen. Aus bestimmten Institutionen, z. B. Alzheimer Gesellschaft und Kassenärztliche Vereinigung, wurden Beispiele aufgezeigt, aus denen man für neue Projekte lernen kann. Die Vertreterin der Rheumaliga bedauerte, dass nach ihrer Einschätzung ca. 75% aller Ärzte und Apotheker nicht mit der Selbsthilfe kooperieren. Positiv wurde von ihr empfunden, dass das restliche Viertel der genannten Profis gut und sehr gerne mit Selbsthilfe-Aktiven zusammenarbeitet: das Auslegen von Flyern in Arztpraxen, die Gestaltung von Schaufenstern in Apotheken sowie das Referieren

von Experten in Selbsthilfegruppen sind hierfür gute Beispiele. Oft muss bei kleinen Dingen, die große Wirkung erzielen, begonnen werden. Als wünschenswert für die Zukunft wurde vor allem der nähere Kontakt zu Ärzten und Apothekern genannt. Eine gute Option bietet hier der direkte Gang zum Arzt bzw. Apotheker - oft ist eine face-to-face-Kommunikation effektiver als ein Telefongespräch. Schließlich können Selbsthilfekontaktstellen weitervermitteln und Veranstaltungen, wie z. B. Fortbildungen zum Projekt Selbsthilfe und Ärzte/Apotheker organisieren. Ziel sollte es nach Herrn Metz sein, das prozentuale Verhältnis umzukehren und so die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Professionellen auch zahlenmäßig deutlich zu verbessern.

Workshop 8: Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement

Impuls: Eva Kreling, Doris Häring

Moderation: Dr. Thomas Rübke

Präsentation der Ergebnisse: Hildegard Kaltenstadler

Das Thema „Selbsthilfe im Bürgerschaftlichen Engagement“ wurde als interessant und diskussionswürdig eingestuft. Im Zentrum stand der Unterschied zwischen einer Selbsthilfegruppe und dem Bürgerschaftlichen Engagement ohne eigene Betroffenheit: während der Zugang zu einer Selbsthilfegruppe eher unfreiwillig aufgrund einer Krankheit bzw. Behinderung geschieht, und die Motivation, sich und anderen zu helfen, im Vordergrund steht, ist anderes Bürgerschaftliche Engagement durch das Interesse und die Bereitschaft, der Allgemeinheit etwas Gutes tun zu wollen, gekennzeichnet. Als grundlegendes Resultat wurde festgehalten, dass sowohl Selbsthilfegruppen als auch andere Freiwillig-Engagierte von zentraler Bedeutung für unsere Zukunft sind. Die Selbsthilfebewegung ist nach Meinung von Frau Kaltenstadler sowieso nicht unterzukriegen.

Workshop 9: Chancen und Grenzen der Selbsthilfe

Impuls: Eva Straub, Helga Markart

Moderation: Sigrid Steger

Präsentation der Ergebnisse: Michaela Rinkl, Werner Schrauf

Die Stimmung im Workshop wurde als gut und konstruktiv mit genügend Raum für das Gespräch untereinander beschrieben. Neben der Definition von Selbsthilfe, wo diese stattfindet und welche Rolle diese in Politik und im Gesundheitswesen spielt, wurden vor allem die Chancen und Grenzen der Selbsthilfe diskutiert: Insgesamt hat Selbsthilfe mehr Chancen als Grenzen zu verzeichnen; an Grenzen stößt Selbsthilfe vor allem dann, wenn es um Fachthemen geht - als Ziel sollte deshalb die Vertiefung eines kontinuierlichen Zusammenkommens von Profis und Selbsthilfe auf Augenhöhe formuliert werden. Aktiv zu sein und sich immer wieder neu weiterzuentwickeln bildet das A und O für eine gelungene Selbsthilfearbeit.

Protokoll: Julia Rottmann, Gudrun Herderich - ergänzt von Theresa Keidel