

2. Bayerischen Selbsthilfekonzferenz „Sucht und Gesundheit“ in Coburg

Zusammenfassung des Abschlussplenums

Am Ende der 2. Bayerischen Selbsthilfekonzferenz versammelten sich alle Teilnehmenden nochmals zum Abschlussplenum, um sich gegenseitig über die Ergebnisse der Workshops zu informieren. Dazu kamen noch der Sozialreferent und 2. Bürgermeister von Coburg, Herr Tessmer, und die Selbsthilfebeauftragte des Bayerischen Apothekerverbandes, Sonja Stipanitz, die mit großem Interesse zuhörten.

Die Moderatorin Theresa Keidel wurde beim Abschlussplenum von Sabine Doerenkamp-Steiner von der Selbsthilfekontaktstelle der Stadt Coburg unterstützt.

Insgesamt wurden sieben Workshops in folgender Reihenfolge vorgestellt:

1. Interessante Pressearbeit für Selbsthilfegruppen gestalten
2. Zusammenarbeit Selbsthilfe und Ärzte bei Essstörungen
3. Jugendarbeit – Wie integriert man junge Menschen in die Selbsthilfe?
4. Selbsthilfe ist mehr als Gruppenarbeit
5. Verantwortung teilen in der Betroffenen selbsthilfe
6. Über den Umgang mit Wahrheit in Suchtgruppen
7. Ärzte und der Umgang mit dem Thema Alkohol

1. Interessante Pressearbeit für Selbsthilfegruppen gestalten

Die Einberuferin stellte gemeinsam mit einem weiteren Teilnehmer ihres Workshops die Ergebnisse aus „Interessante Pressearbeit für Selbsthilfegruppen“ vor. Auslöser der Arbeitsgruppe war, dass Frau S. die Erfahrung machen musste, dass die regionale Presse oft uninteressiert auf ihr Thema (Selbsthilfegruppe für Muskelerkrankte) reagiert habe.

Im Abschlussplenum wurden folgende Ideen vorgestellt:

- Persönliche Kontakte zu freien Journalisten, die oft mehr Interesse zeigen, knüpfen
- Termine und Pressemitteilungen per Fax senden
- Den richtigen Zeitpunkt wählen (z. B. ereignisarme Zeiten), keine Pressearbeit, wenn in der Region andere Großereignisse stattfinden, denn dann geht die eigene Arbeit unter
- Bekannte Leute mit einladen

Fazit der Arbeitsgruppe: vor allem die persönlichen Kontakte seien wichtig. Ergänzt wurde vom Mitstreiter aus der Arbeitsgruppe, dass die Erfahrungen der anderen Teilnehmer sehr ähnlich waren, und dass der Umgang mit der Presse nur gelingt, wenn diese Tipps berücksichtigt würden. Außerdem könne man noch Bezüge zu aktuellen Themen schaffen und dadurch das Interesse am eigenen Thema erhöhen.

Ein weiterer Tipp: zu einem Treffen auch mal einen Journalisten einladen. Theresa Keidel ergänzte, dass es oft auch Sinn mache, kleine Anzeigenblätter, oder Gemeindeblätter mit Pressemeldungen der eigenen Gruppe zu versorgen. Denn diese würden oft unproblematischer veröffentlichten.

2. Zusammenarbeit Selbsthilfe und Ärzte bei Essstörungen

Die Arbeitsgruppe wurde einberufen, weil die Einberuferin Informationsdefizite vieler Ärzte in Bezug auf Essstörungen beobachtet und sich gerne austauschen wollte, wie man dies verändern könne.

Die sehr kleine Arbeitsgruppe startete mit vier Teilnehmerinnen, es kamen aber im Laufe des Nachmittages dank der Open Space-Methode noch einige Interessierte dazu.

Die Arbeitsgruppe entwickelte einige Forderungen:

Allgemein

- bessere Ausbildung der Ärzte und Therapeuten im Bereich Essstörungen
- ein dreimonatiges Praktikum in einer Fachklinik
- telefonischer Bereitschaftsdienst von Therapeuten rund um die Uhr

Ingesamt gab es in der Arbeitsgruppe einen sehr intensiven Austausch und gute Gespräche!

3. Jugendarbeit – Wie integriert man junge Menschen in die Selbsthilfe?

Die Arbeitsgruppe wurde einberufen, um Ideen auszutauschen, wie junge Leute für Selbsthilfegruppen angesprochen und integriert werden können.

Die Ergebnisse wurden von einer Teilnehmerin aus der Arbeitsgruppe vorgestellt.

Wichtig sei eine gezielte Ansprache, wie z.B. über Facebook oder spezielle Werbematerialien/Medien, die in Kliniken, bei Ärzten oder Schulen ausgelegt werden können. Auch ist je nach Thema einer Selbsthilfegruppe auch Werbung oder aufsuchende Beratung in Jugendzentren oder Jugendclubs denkbar.

Ein behutsamer Umgang mit Neuen in der Selbsthilfegruppe wäre ebenfalls wichtig:

Die Neuen sollten selbst bestimmen dürfen, wie viel sie selbst preisgeben wollen.

Denn gerade junge Menschen wollen sich oft nicht sofort „outen“.

Dabei ginge es darum, einen guten persönlichen Kontakt herzustellen, sich Zeit zu nehmen, ohne die Neuen sofort mit Angeboten zu überfrachten.

Eine Gruppe erzählte über positive Erfahrungen mit einer geheimen Gruppe bei Facebook, deren Aufbau zu neuen Gruppenmitgliedern bei einer seltenen Tumorerkrankung führte. Es sei zusätzlich sogar noch eine weitere Gruppe von jungen Müttern dieser Tumorerkrankung geplant.

Theresa Keidel wies in diesem Zusammenhang auf das Projekt www.selbsthilfe-interaktiv.de hin, einem Projekt der Nationalen Kontaktstelle in Berlin und von SeKo Bayern, um Selbsthilfegruppen eine seriöse Plattform zum Austausch anzubieten. Dort laufen im Moment auch Testgruppen für den Aufbau von virtuellen

Selbsthilfegruppen. Ende des Jahres gibt es hier also eine sicherere Alternative zu den „geheimen“ Facebook-Gruppen.

4. Selbsthilfe ist mehr als Gruppenarbeit

Diese Gruppe fand am meisten Zuspruch und wurde einberufen, um nochmals gemeinsam zu diskutieren, dass Selbsthilfe heutzutage weit mehr an Angeboten und Aufgaben zu bieten hat, als die „reine“ Gruppenarbeit.

Ein Thema war zum Beispiel der Bereich „Finanzen und Förderung“. Die Antragstellung sei zum Teil schwierig. Besonders belastend wird aber die Verwendungsnachweisführung für die ehrenamtlich Aktiven in den Gruppen empfunden.

Des Weiteren wären zusätzliche Aufgaben die politische Arbeit, die Öffentlichkeitsarbeit und der Bereich Fortbildungen. So wäre die Gefahr eines Burnouts des Gruppenleiters durchaus gegeben.

Hilfreich kann hier eine Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe und schriftlich festgelegte Arbeitsbeschreibungen sein.

Auch die Schaffung von Netzwerken, bzw. die Einbeziehung von hauptamtlichen Stellen in schwierige Beratungsfragen sei wünschenswert.

Der Einberufer machte aber auch deutlich, dass Selbsthilfearbeit nicht nur Last, sondern auch mit „Lust“ verbunden sei. So sei es befriedigend, anderen helfen und eigene Erfahrungen weitergeben zu können.

In der Gruppe wurde auch diskutiert, dass Selbsthilfe ein breites Arbeitsspektrum umfasst und dass diese Arbeit selbstbewusst gegenüber Krankenkassen, Ärzten und Politikern vorgetragen wird und werden soll.

Als Wunsch wurde geäußert, dass Politiker nicht nur die erste halbe Stunde bei Veranstaltungen teilnehmen, sondern auch in die Workshops mit hineingehen sollten.

Die Moderatorin lud den anwesenden Norbert Tessmer (Coburger Sozialreferent und 2. Bürgermeister) ein, dazu Stellung zu nehmen.

Er verwies auf die vielen Verpflichtungen von Politikern am Wochenende und erklärte damit die kurzen Anwesenheitszeiten.

Er zeigte aber auch auf, dass eine angedachte Kürzung der Zuschüsse für die Coburger Selbsthilfekontaktstelle durch eine Einladung zum Gespräch mit guten Informationen dann doch verhindert werden konnte.

Als Fazit der Arbeitsgruppe wurde nochmals dargestellt, dass das Spektrum der verschiedenen Selbsthilfethemen und deren Organisationsform riesig und äußerst vielfältig sei. So agieren kleine Gesprächsgruppen wie z.B. die Anonymen Alkoholiker selbstverständlich völlig anders, als eine Selbsthilfegruppe zu einer Krebserkrankung oder zum Thema Angehörige von Alzheimerkranken.

Oft können hier Organisationsstrukturen wie Landes- und Bundesverbände die Arbeit des Gruppenleiters erleichtern.

5. Verantwortung teilen in der Betroffenen Selbsthilfe

Anlass der Gründung dieser Arbeitsgruppe war, dass der Einberufer als Aphasiker gerne eine Arbeitsentlastung bzw. einen Nachfolger für die Gruppenleitung finden würde, aber aufgrund der stärkeren Betroffenheit der Anderen in seiner Gruppe hier kaum Chancen sieht. Dies sei anders als in Angehörigengruppen, die ja problemloser Arbeiten aufteilen könnten.

Deshalb sei er interessiert, Ideen auszutauschen, wie eine Arbeitsentlastung eben auch unter Betroffenen funktionieren könnte.

In der Arbeitsgruppe wurde sehr kontrovers und engagiert diskutiert. Vorschläge, die eingebracht wurden, fanden so meist keinen gemeinsamen Konsens, sondern unterschiedliche Bewertungen. Fazit war deshalb, dass es eben keine Patentlösung für alle Gruppen gäbe, es aber wichtig wäre herauszufinden, wer welche Fähigkeiten hat und entsprechend zu handeln.

Ein Vorschlag war, in einer solchen Betroffenengruppe einen Angehörigen mit aufzunehmen, um eine Arbeitsentlastung zu bewirken. Dies wurde nicht von allen positiv gesehen, denn es gäbe Themen, bei denen die Betroffenen unter sich bleiben wollten.

Weitere Vorschläge waren: frühzeitig Nachfolger aufzubauen, bei jedem Treffen jemand anderen als Verantwortlichen anzufragen und eine Wahl des Gruppenleiters nicht nur bei Vereinen, sondern auch bei freien Gruppen regelmäßig durchzuführen. Selbstschutz und Achtsamkeit seien hier bei Aktiven in der Gruppe sehr wichtig und notwendig.

Auch wurde thematisiert, dass manche Gruppenleiter nicht wirklich loslassen könnten und deshalb vermutlich „nie“ eine Nachfolge finden würden.

Fazit: Es gibt keine Patentlösung und die Gruppenleitung müsse notfalls weitermachen bis zum „Umfallen“, wie der Einberufer wohl nicht ganz ernst gemeint kommentierte. Dieser Schlusspunkt wurde von der Moderatorin Theresa Keidel in Frage gestellt, denn damit sei niemandem gedient.

Grundsätzlich müsse erst einmal das eigene Wohlbefinden des Gruppenleiters im Vordergrund stehen, nur dann könne er sinnvolle Hilfe für andere geben.

6. Über den Umgang mit Wahrheit in Suchtgruppen

Die Gruppe hatte zum Thema wie Menschen mit Suchtproblematik mit der Wahrheit umgehen und wie sie daran arbeiten können.

Selbsthilfe lebt von der Ehrlichkeit – auch wenn dies manchmal wehtue.

In der Arbeitsgruppe wurde sehr intensiv und persönlich diskutiert, was es auch erschwerte, im Abschlussplenum einen umfassenden Bericht zu geben.

Selbstverantwortlichkeit und ein feinfühligere Umgang mit dem Thema „Wahrheit“ wären wichtige Stichpunkte im Gespräch gewesen, so der Einberufer, der die Arbeitsgruppe im Plenum vorstellte.

Fazit war es, Gruppenregeln zum Umgang mit der Wahrheit zu erarbeiten, um in kritischen Situationen entsprechend reagieren zu können.

Zwischenstatement:

Theresa Keidel stellte im Plenum Sonja Stipanitz vom Bayerischen Apothekerverband vor und informierte über die sich immer positiver entwickelnde Zusammenarbeit auf Landesebene mit Ärzten und der bayerischen Apothekerschaft. Frau Stipanitz wies nochmals auf die große Bedeutung der Selbsthilfe auch in der Beratung von Apothekenkunden hin und beschrieb, dass durch gemeinsam organisierte Fortbildungen für Apotheker und Selbsthilfegruppen weitere gute Kontakte entstanden seien.

7. Ärzte und der Umgang mit dem Thema Alkohol

Die Gruppe wurde einberufen, weil es die Erfahrung gab, dass Ärzte das Thema Alkohol manchmal nicht ernst genug nähmen. In der Arbeitsgruppe wurde sehr viel diskutiert und viele eigene persönliche Erfahrungen ausgetauscht.

Folgende Vorschläge wurden zur Lösung des Problems gesammelt:

Ärzte sollten zu Selbsthilfegruppen eingeladen werden oder entsprechende Fortbildungen für Ärzte angeboten werden. Auch die Sachbearbeiter/innen bei Krankenkassen wären eine wichtige Zielgruppe.

Eine Gruppe berichtete, dass Sie persönlich bei Ärzten vorgesprochen hätten, um über ihre Gruppenarbeit zu informieren. Es entstand mit fast allen eine bessere Zusammenarbeit und man frage sich nun gegenseitig um Rat.

Eine weitere Idee war eine Positivliste von Ärzten zu erstellen, die bei einer Alkoholproblematik gut beraten und unterstützt hätten.

Sinnvoll wäre außerdem in die Ausbildung von Ärzten das Thema Sucht verpflichtend aufzunehmen und über deren Fachverbände für das Problem zu sensibilisieren.