

Abschlussplenum „Selbsthilfe- eine zündende Idee“ 9. Bayerischer Selbsthilfekongress

25.10. 2013 in Landshut

Das Abschlussplenum des Selbsthilfekongresses wurde von Marianne Schwaiger vom Verein Hand in Hand e.V. gemeinsam mit Theresa Keidel von SeKo Bayern moderiert.

Zu Beginn informierte Marianne Schwaiger kurz über „Hand in Hand e.V.“, einem Dachverband der Landshuter Selbsthilfegruppen, der letztes Jahr 20-jähriges Jubiläum feierte.

Mit Hilfe von Kurzinterviews der beiden Moderatorinnen stellten jeweils ein/e Teilnehmer/in der Workshops die Ergebnisse und Inhalte aus ihrer ganz persönlichen Sicht vor.

Über den **Workshop „Selbsthilfe zeigt sich- Selbsthilfe tritt auf“** wurde berichtet, dass die meisten Teilnehmer die Referate über Großveranstaltungen wie z.B. eine Demo für seltene Erkrankungen in Würzburg oder eine „Lange Nacht der Selbsthilfe“ in Wien interessant fanden, aber für Selbsthilfe im ländlichen Bereich schwer durchführbar sei. Die Moderatorin Theresa Keidel wies darauf hin, dass es aber auch Vorteile im ländlichen Raum bei der Öffentlichkeitsarbeit gäbe: so hätte sie die Erfahrung gemacht, dass auf dem „flachen Land“ die regionale Presse zu Veranstaltungen verstärkt kommen und ausführlicher darüber berichten würde. Dies wäre in Großstädten nur noch sehr selten der Fall.

Über den Workshop **„Selbsthilfe und Pflege“** informierte eine Mitarbeiterin des Hauses der Begegnung aus Mühldorf. Thema war, dass in Selbsthilfegruppen Angehörige gute Unterstützung erhalten. Weiter wurde aber auch über andere entlastende Angebote wie z.B. Kuren für pflegende Angehörige gesprochen und dass es schade sei, dass die neue Sozialministerin und Vertreter der Krankenkassen auf Landesebene nicht anwesend seien.

Es wurde der Wunsch geäußert, dass die Kosten für Fachreferenten übernommen werden sollen. Auch Kurse, damit die Pflege zu Hause besser klappt, seien sehr wichtig.

Zusammenfassend wurde über den **Workshop „Nachbarschaftliche Hilfe-Gemeinsames Wohnen“** berichtet, dass die beiden vorgestellten Projekte aus Franken als nachahmenswert und zukunftsweisend eingestuft wurden. Das Projekt „Villa Kunigunde“ in Bamberg überzeugte nicht nur durch gemeinsame Veranstaltungen, sondern auch durch günstige Mieten.

Das Projekt in Heroldsbach/Hausen bietet momentan in erster Linie Hilfen wie z.B. Schneeräumen im Zeittausch an und ist als Genossenschaft organisiert. Seniorengenossenschaften seien zur Zeit in aller Munde, wurde von der Gesamtmoderation ergänzt, es gibt noch im November in Nürnberg dazu eine Fachtagung und ein Modellprojekt des Sozialministeriums ist seit kurzem am Start. Wer hier weitere Infos möchte, findet sie auf der Internetseite des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration unter folgendem Link: <http://www.stmas.bayern.de/presse/pm1308-269.php>

Der Workshop „**Gewaltfreie Kommunikation**“ zeige eine neue Form der Kommunikation; wie die Berichterstatteerin erzählte. Die gewaltfreie oder auch einfühlsame Kommunikation stelle eine gute Methode dar, um einen friedvollen Umgang miteinander zu pflegen. An Beispielen aus der „Wolf- und Giraffensprache“ wurden übliches Gesprächsverhalten dargestellt und verglichen. Allerdings wurde auch fest gestellt, dass diese Methode regelmäßig geübt werden muss und dass nur dann die Umsetzung immer besser gelingen kann.

Die Ergebnisse des Workshops „**Angehörigenselbsthilfe im Suchtbereich**“ wurde von einem Betroffenen vorgestellt. „Der Alkoholiker gibt oft die Verantwortung ab und alles liegt nun auf den Schultern des Partners“. Dieser habe dadurch oft einen großen Leidensdruck und suche aus Scham keine Hilfe. Hier biete die Angehörigenselbsthilfe eine wichtige Entlastung.

Im Workshop „**Recht für Selbsthilfegruppen**“ wurden gute Informationen zum Datenschutz gegeben und dafür sensibilisiert nicht zu viele persönliche Daten zu sammeln oder ohne großes Nachdenken einfach weiterzugeben. Die Gruppe sollte sich fragen, ob es tatsächlich nötig sei, diese Daten zu sammeln und wenn ja, an wen diese Informationen überhaupt weitergegeben werden dürfen, denn gerade in Selbsthilfegruppen geht es ja oft um den Austausch sehr heikler, medizinischer Hintergründe.

Das Angebot „**Balance zwischen Gespräch und Bewegung**“ wurde von einem Gruppenleiter einer Herzsportgruppe vorgestellt. Er fand, dass es im Workshop gute Anregungen für kleine Bewegungsübungen gab, die dazu dienten den Körper kennenzulernen und als Auflockerungsübungen die Konzentration für intensive persönliche Gespräche zu ermöglichen. Die Übungen sollten angepasst an die jeweilige Situation eingesetzt werden.

Den Workshop „**Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge**“ stellte ein Rollstuhlfahrer vor, der als Vorbemerkung Kritik an der unvollständigen Barrierefreiheit der Räume äußerte. Aus den Ergebnissen der Gesprächsrunde berichtete er, dass die Gruppenleitung sich nicht für die Gruppe aufopfern solle. Dabei spiele natürlich auch die Größe der Gruppe und andere Faktoren eine Rolle, aber wichtig sei es „auf sich selbst zu schauen.“

Der letzte Workshop beschäftigte sich mit der Frage, „**wie Migrantinnen und Migranten in Selbsthilfegruppen integriert werden können**“. Die Berichterstatteerin fand es besonders hilfreich, dass ein Teilnehmer selbst Migrant war und dadurch ganz praktisch aus seinen eigenen Erfahrungen berichten konnte. Mitgenommen habe sie, dass es viel Zeit braucht, um die Leute da abzuholen, wo sie sind und dass es zum Beispiel günstig sei, direkt auf Veranstaltungen von ausländischen Mitbürger/innen auf die Arbeit von Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen.

Neben den Workshops, bei denen die Teilnehmerzahl zwischen 16 und 40 variierte, fand das Themenforum „**Chronische Schmerzen – was nun?**“ mit über 90 Personen statt. Hier wurde schon wegen der Gruppengröße ein stärkerer Schwerpunkt auf der Information und weniger auf interaktiven Elemente gelegt.

Die drei Kurzreferate eines Schmerz betroffenen, eines Arztes und der Selbsthilfebeauftragten des bayerischen Apothekerverbandes waren sehr interessant und gaben Impulse für diverse Nachfragen und eigene Beispiele aus dem Plenum. Die Moderatorin berichtete u.a. darüber, dass Sie über die starken Wechselwirkungen auch bei „frei“ zugänglichen Medikamenten überrascht war und es doch sehr wichtig sei, die behandelnden Profis über alle Medikamente zu informieren und sich auch die Zeit zu nehmen, um gründlich nachzufragen. Die Möglichkeit gebündelte Informationen rund um das Thema Schmerz zu erhalten wurde auch auf vielen Feedbackbögen als bereichernd und hilfreich bewertet.

Zum **Schluss des Plenums** bedankte sich Theresa Keidel bei allen Mitwirkenden, den Kooperationspartnern und Geldgebern, ihrem Team und bei den Landshuter Mitveranstalterinnen.

Sie zitierte Augustinus: „**Nur wer selbst brennt, kann Feuer in den anderen entfachen**“ und bat gleichzeitig alle Anwesenden trotzdem in erster Linie auf sich selbst zu achten, um beim Engagement für ihre Gruppe nicht selbst auszubrennen. Als Symbol für das (neue) Feuer in der Selbsthilfe konnten sich alle Teilnehmenden Streichhölzer mit der Aufschrift „Selbsthilfe- eine zündende Idee“ mit nach Hause nehmen, frei nach Prof. Börne vom Münsteraner Tatort „Tradition ist nicht das Aufbewahren der Asche, sondern die Weitergabe der Streichhölzer!“

Mitschrift: Karin Woltmann und Irena Tezak, Zusammenfassung Theresa Keidel