

## Im Gespräch mit **CHRISTINE LÜBBERS & LYDIA RINGSHANDL**

*Das Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) ist die zentrale Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe sowie Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche und psychosoziale Hilfsangebote im Raum Ulm, Neu-Ulm, Alb-Donau. Im Interview haben wir die Frauen Christine Lübbers (links) und Lydia Ringshandl (rechts):*

**FRIZZ:** In Deutschland existieren derzeit geschätzt 100.000 Selbsthilfegruppen, von denen sich zwei Drittel mit gesundheitlichen Themen beschäftigten, viele auch mit Krebs. Suchen auch bei Ihnen viele kranke Menschen Rat?

**Lydia Ringshandl:** Ja, viele hilfesuchende Bürger\*innen sowie Netzwerkpartner, z. B. von Beratungsstellen, wenden sich an uns, um eine passende Selbsthilfegruppe oder weitere gesundheitliche Hilfsangebote zu finden. Auch Menschen aus der Selbsthilfe wenden sich mit Fragen, rund um die Gruppenarbeit, an uns. Im Jahr erreichen uns über 1300 Anfragen unterschiedlicher Art.

**FRIZZ:** Wer kann sich überhaupt an das Selbsthilfebüro Korn wenden?

**Lydia Ringshandl:** Alle Bürger\*innen der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis, die sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden. Das Selbsthilfebüro KORN informiert über das regionale Netzwerk an psychosozialen Hilfsangeboten und Selbsthilfegruppen. Dabei nimmt das Selbsthilfebüro KORN eine Wegweiser-Funktion ein und „navigiert“ die Hilfesuchenden durch den „Dschungel“ der Angebote, die in unserer Datenbank erfasst sind und aktuell gehalten werden. Auf einzelne Ärzte und Therapeuten dürfen wir aus rechtlichen Gründen nicht verweisen.

Menschen, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten, werden in der Gründungsphase intensiv beraten, unterstützt und begleitet.

Die ehrenamtlich engagierten Teilnehmer\*innen der rund 250 bestehenden Selbsthilfegruppen erhalten auf Wunsch vom Selbsthilfebüro KORN professionelle Unterstützung und Begleitung in allen Angelegenheiten rund um die Gruppenarbeit, z.B. durch Einzelberatungsgespräche, Organisation von Fortbildungs- und Qualifizierungsangeboten sowie Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive und Moderation von Gruppentreffen in Konfliktsituationen.

Auch professionelle Einrichtungen wie Beratungsstellen, Ärzte, Therapeuten und Kliniken wenden sich häufig an uns, wenn Sie für Klienten oder Patienten ein begleitendes Angebot suchen.

**FRIZZ:** Welche Art der Unterstützung können Selbsthilfegruppen den Betroffenen bieten?

**Christine Lübbers:** In Selbsthilfegruppen stärken sich Menschen gegenseitig, um eine herausfordernde Lebenssituation zu bewältigen oder zu verändern. Die Teilnehmer\*innen erfahren in der Gruppe Verständnis von Gleichbetroffenen und entwickeln eine vertrauensvolle Beziehung zueinander. Wir wissen alle, wie heilsam es ist, sich etwas „von der Seele reden zu können“. Und dann noch zu erfahren, dass es Anderen genauso geht, nicht allein zu sein mit seinem Problem, entlastet ungemein. „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ sagt schon der Volksmund. In der Gruppe teilen die Mitglieder Sorgen, Ängste, Erfahrungen, aber auch Hoffnungen und Wissen miteinander. Die Gruppe bietet Raum für einen offenen und schonungslosen Austausch, womit Angehörige oder



Freunde oft überfordert sind.

Die Teilnehmer\*innen geben ihr Wissen über die Erkrankung oder ihr Problem in eine Art „Schatzkiste“, aus der alle schöpfen können. Durch den Austausch und die gegenseitige solidarische Hilfe werden neue Perspektiven gewonnen, Handlungsspielräume erweitert und Hilfsnetze ausgebaut. Es geht darum, mit einer veränderten Lebenslage, bedingt durch eine Erkrankung oder eine soziale Krise, im Alltag und in der eigenen Lebenswelt besser zurecht zu kommen. Die Teilnehmer\*innen einer Selbsthilfegruppe unterstützen sich dabei, das eigene Potential an Selbsthilfekräften zu entfalten, aktiv zu werden und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Selbsthilfegruppen fördern Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und somit auch die Gesundheitskompetenz. Viele Selbsthilfeaktive berichten immer wieder, dass sie in der Gruppe Kraft, Mut und Hoffnung schöpfen konnten und trotz einer schwierigen Lebenssituation wieder Freude am Leben gefunden haben. Selbsthilfegruppen sind ein Weg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

**FRIZZ:** „Plauderstündchen im Stuhlkreis“? Oder gehen Treffen in der Gruppe darüber hinaus?

**Lydia Ringshandl:** Selbsthilfe ist „bunt wie eine Blumenwiese“ und es gibt nicht „das Gruppentreffen“. Die Teilnehmer\*innen einer Gruppe entscheiden selbst, wie sie die Treffen gestalten möchten. Es gibt Selbsthilfegruppen, die sich klassisch im Stuhlkreis treffen, aber auch Gruppen, die ganz ungezwungen z.B. in einer Gaststätte zusammenkommen. Ei-

nige Gruppen treffen sich zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten, andere laden Referenten für Fachvorträge ein und geben so hilfreiche Informationen zum jeweiligen Krankheitsbild / Thema weiter.

Neben „gesundheitsbezogenen“ Selbsthilfegruppen gibt es noch die „sozialen“ Selbsthilfegruppen, die sich nicht vorrangig mit einer Krankheit, sondern mit einem gemeinsamen Thema befassen, z.B. Frauen-, Männer- oder Müttergruppen, Gruppen zu Themen wie Behinderung, Partnerschaft, Beziehung, Einsamkeit, Mobbing, Sexualität. Auch Projekte, die unser Lebensumfeld verbessern wollen, können eine Form von gemeinschaftlicher Selbsthilfe sein. Je nach Art der Gruppe, Thema, Ziel und Zusammensetzung findet jede Gruppe ihren eigenen Stil für die Treffen, es gibt keine Vorgaben. Dennoch gibt es Gruppenregeln, die sich allgemein bewährt haben und zum Gelingen beitragen. Manche Gruppen wollen auch öffentlich etwas bewegen und machen durch verschiedene Aktionen auf sich und ihr Thema aufmerksam.

Selbsthilfe wird in ihrer Erfahrungs- und Betroffenenkompetenz von vielen professionellen Systemen sehr wertgeschätzt. Das Gesundheitswesen, insbesondere Kliniken und Ärzte, arbeiten gerne patientenorientiert und beziehen die Betroffenenperspektive und das Wissen der Patienten über ihre Erkrankung mit in die Behandlung ein. Im Universitätsklinikum in Ulm gibt es z. B. den Arbeitskreis der Patientenvertreter\*innen im CC-CU (Cancer Comprehensive Center Ulm), wo sich regelmäßig Vertreter von Krebs-Selbsthilfegruppen und Ärzte auf Augenhöhe begegnen, austauschen und gemeinsam öffentliche Veranstaltungen planen, für die beste Versorgung der Patienten.

**FRIZZ: Warum sollte man sich überhaupt einer Gruppe anschließen, es gibt doch Therapeuten und Psychologen?**

**Christine Lübbers:** Ärztliche und therapeutische Hilfe ist in akuten Krisensituationen unerlässlich. Selbsthilfegruppen können eine medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber sehr gut ergänzen um die so wertvolle Betroffenenperspektive. „Kein Mensch kann das beim anderen sehen und verstehen, was er nicht selbst erlebt hat“, beschreibt es ein Zitat von Hermann Hesse ganz treffend. Menschen in Selbsthilfegruppen sind Experten, was den Umgang mit ihrer Erkrankung betrifft, sie wissen, wie es sich anfühlt, den Alltag damit bewältigen zu müssen. Selbsthilfe leistet, was professionelle Systeme nicht leisten können: sie agiert aus der eignen Betroffenheit und bietet alltagsbezogene Lebenshilfe.

Dabei hilft neuen Teilnehmer\*innen oft das Vorbild der anderen, die schon länger dabei sind und bereits einen Weg gefunden haben, mit der Erkrankung oder dem Problem umzugehen und trotzdem Spaß und Freude am Leben haben.

Laut Prof. Dr. Harald Gündel, 1. Vorsitzender des Selbsthilfebüros KORN und Leiter der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsklinik Ulm, sind entscheidende Wirkfaktoren bei chronischen Erkrankungen zwischenmenschliche Unterstützung und die Zuversicht, selbst aktiv Einfluss auf die eigene Lebensgestaltung nehmen zu können, also selbstwirksam zu sein. Harmonische Beziehungen beispielsweise wirken gesunderhaltend, erläuterte Prof. Dr. Harald Gündel in einem Vortrag „Die Kraft der Gruppe“. Zahlreiche Studien bestätigen, dass Einsamkeit die DNA verändern und Entzündungsprozesse im Körper erhöhen kann. Sich in einer Gruppe dazugehörig und verstanden zu fühlen, ersetze zwar keine medizinische Therapie, wirke aber wie ein Medikament, so Prof. Gündel. In seinem Vortrag bestätigte er, was viele Selbsthilfeaktive in ihrer Gruppenarbeit erleben: Die Gruppengemeinschaft tut gut und spendet Kraft.

**FRIZZ: Ihr Büro feierte dieses Jahr sein 30jähriges Bestehen. Funktioniert Selbsthilfe noch genauso wie vor 30 Jahren?**

**Lydia Ringshandl:** In den vergangenen 30 Jahren hat sich einiges bewegt. Menschen aus Selbsthilfegruppen vertreten selbstbewusst ihre Interessen gegenüber Ärzten und sind geschätzte Vertreter in Arbeitskreisen für Patienten und im professionellen Gesundheitssystem.

Die Digitalisierung hält auch im Bereich der Selbsthilfe Einzug. Informationen werden heute schnell und einfach über das Internet abgerufen. Hilfesuchende finden zunehmend über das Internet und über soziale Medien den Weg in die Selbsthilfe. Auch das Selbsthilfebüro KORN hat mittlerweile eine eigene Facebookseite. Der Kern der Selbsthilfe ist und

bleibt aber das persönliche Treffen.

**FRIZZ: Können Sie uns etwas über die Entstehungsgeschichte von „Korn“ erzählen?**

**Lydia Ringshandl:** Entstanden ist das Selbsthilfebüro KORN (Koordinationsstelle Regionales Netzwerk) im Jahr 1989 in der Abteilung Medizinische Soziologie der Universität Ulm und seit 1996 ein eingetragener und als gemeinnützig anerkannter Verein. Im Herbst 2002 wurde das SHB KORN der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Ulm zugeordnet.

Vorausgegangen war der Gründung eine vom Arbeitskreis Initiativen-Forum (AK) organisierte Podiumsdiskussion im Jahr 1988 zum Thema: „Gemeinsam sind wir stärker – Gesundheit braucht mehr Zusammenarbeit.“ Dort vertreten waren die für die Gesundheitsversorgung in unserer Region wichtigen Institutionen und Gruppierungen wie Krankenkassen, die Gemeindeverwaltung, das öffentliche Gesundheitswesen, die Universität, die Gewerkschaften, Ärzte und Selbsthilfegruppen.

Als gemeinsamer Tenor wurde der Wunsch nach einer institutionalisierten Anlaufstelle festgehalten, bei der die Aktivitäten der einzelnen Gesundheitsinitiativen koordiniert und deren Gemeinsamkeiten weiterentwickelt werden. Die Koordinationsstelle sollte neue Brücken bauen und verschiedene Akteure vernetzen. Der AK für Selbsthilfeaktive besteht auch heute noch und ist ein regelmäßiges Informations- und Austauschtreffen für Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren.

**FRIZZ: Mit welchen Herausforderungen haben sie täglich zu kämpfen?**

**Christine Lübbers:** Wir haben als sehr kleines Team mit nur 1,6 hauptamtlichen Stellen und zwei geringfügig Beschäftigten ein sehr großes und vielseitiges Aufgabenspektrum zu bewältigen: die Beratung über Hilfsangebote und Selbsthilfegruppen in der Region Ulm, Neu-Ulm und dem Alb-Donau-Kreis, die Erfassung der Angebote in der Datenbank und ständige Aktualisierung der Daten, Unterstützung der bestehenden Selbsthilfegruppen durch persönliche Beratung und regelmäßige Fortbildungsangebote, Vernetzung und Kooperation mit verschiedensten Institutionen in der Region und Teilnahme an Arbeitskreisen (länderübergreifend), Öffentlichkeitsarbeit wie Pflege unserer Internet- und Facebook-Seite, Erstellung von zahlreichen Medien (Selbsthilfezeitung, Jahresbericht, Flyer, Newsletter, Artikel, Interviews, Anzeigen), Pressemitteilungen für Selbsthilfegruppen und Organisation von Aktions- und Fachtagen rund um die Selbsthilfe.

Als eigenständiger Verein mit sind wir neben unseren fachlichen Aufgaben zusätzlich beschäftigt damit, unsere Finanzierung sicherzustellen (länderübergreifende Anträge bei institutionellen Geldgebern wie Krankenkassen und Kommunen, Akquise von Spenden) und Basisaufgaben zu bewältigen (z.B. funktionierende EDV / PCs, Datenschutz, Personelles, Vereinsangelegenheiten).

Durch die Vielfalt an Aufgaben stehen wir oft unter Zeitdruck und müssen unsere Aufgaben im Team gut organisieren und auch Überstunden leisten. Immer wieder kommen wir an die Grenzen der Belastbarkeit.

Unsere räumliche Situation ist sehr angespannt. Zwei hauptamtliche und zwei geringfügig beschäftigte Mitarbeiterinnen teilen sich einen etwa 15 m<sup>2</sup> großen Büroraum, in dem zusätzlich noch Beratungsgespräche stattfinden müssen, da wir keinen extra Raum zur Verfügung haben. Dies ist also eine sehr unglückliche Situation sowohl für Hilfesuchende als auch für uns Beschäftigte und somit immer wieder eine große Herausforderung. Etwas Entlastung bieten die Außensprechstunden in Ulm in den Räumen von „Engagiert in Ulm“ in der Radgasse 8 (wöchentlich Dienstagvormittag von 9 bis 12 Uhr) und im Familienzentrum in Neu-Ulm (jeden 1. Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr), auf die wir, wenn irgendwie möglich, ausweichen. Unsere finanzielle Situation lässt die Finanzierung größerer Räumlichkeiten leider nicht zu.

**FRIZZ: In Zeiten, da soziale Netzwerke, Familien und Freundschaften häufiger auseinanderbrechen, Menschen oft allein leben und einsam sind, könnte man meinen, dass der Wunsch sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, zunimmt. Ist das so?**

**Christine Lübbers:** Die Zahl unserer Anfragen ist über die Jahre hinweg gestiegen. Sicher tragen die gesellschaftlichen Entwicklungen mit dazu bei, dass Menschen in der Selbsthilfe Halt und Anschluss suchen.

Selbsthilfegruppen wirken in der Tat Rückzugs- und Vereinzelungstendenzen entgegen, in dem sie reale Orte bieten, wo menschliche Begegnung und gemeinsames Miteinander stattfinden können, von Angesicht zu Angesicht. Mit einer chronischen Erkrankung, einer Behinderung, Sucht oder einer sozialen Notlage fällt es vielen Betroffenen schwerer, unbefangen auf Menschen zuzugehen. Selbsthilfegruppen machen Mut, sich nicht zu zurückziehen und zu „verstecken“, sie sind ein Ort, wo soziale Gemeinschaft erlebt werden kann. Die Gruppe schenkt Sicherheit und das Gefühl, aufgehoben zu sein und akzeptiert zu werden, so wie man ist, unabhängig von Leistung und gesellschaftlichen Normen. Viele Teilnehmer\*innen verbringen neben den Gruppentreffen auch Freizeit miteinander. Nicht selten sind in Selbsthilfegruppen schon lebenslange Freundschaften entstanden.

Nicht nur aufgrund des Auseinanderbrechens familiärer Strukturen, auch wegen überlasteter Gesundheitssysteme, der Vereinsamung vieler Menschen aufgrund einer zunehmenden Digitalisierung unserer Welt, vermehrter Urbanisierung und des bevorstehenden demographischen Wandels wird gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr denn je benötigt.

Trotzdem berichten einige schon länger bestehende Gruppen, dass wenig neue Teilnehmer\*innen nachrücken. In den letzten Jahren hatten wir sehr viele motivierte Gruppengründer\*innen zu den unterschiedlichsten Themen, manche hatten leider Schwierigkeiten, genügend Mitstreiter\*innen zu finden. Erfahrungsgemäß braucht es aber auch Zeit, bis eine Gruppe mit einer verlässlichen Teilnehmerzahl zusammengefunden hat.

Selbsthilfeaktive bestehender Gruppen erzählen uns immer wieder, wie schwierig der Schritt für sie war, einer Selbsthilfegruppe beizutreten, dass es sehr viel Mut gekostet hat, aber das Beste war, was sie tun konnten und sie sehr daran gewachsen sind.

**FRIZZ: Können Foren zum Austausch im Internet ein Treffen in einer Gruppe ersetzen?**

**Christine Lübbers:** Der persönliche Austausch kann durch online Angebote nicht ersetzt werden. Wer weiß schon, wer sich hinter einem Profil verbirgt und welche Absichten diese Person wirklich verfolgt? Die Hemmschwelle für Menschen, die es nicht ehrlich meinen, ist im Netz wesentlich geringer als in der realen Welt. Ganzheitliche Begegnung (Worte, Körpersprache, Mimik) ermöglichen es, sein Gegenüber besser einschätzen zu können. Zu wissen, wen man vor sich hat, schafft Vertrauen. Auch in einer Selbsthilfegruppe in der wirklichen Welt muss nicht alles perfekt sein. Jedoch fällt es im direkten Kontakt leichter, sich ein Urteil über einen Menschen zu bilden.

Ein offenes Ohr zu finden, sein Herz ausschütten zu können, vielleicht auch in den Arm genommen und getröstet zu werden, das ist bei einem realen Treffen möglich.

Oft erwächst aus online-Angeboten wie Chats und Foren der Wunsch, sich in der „realen“ Welt zu treffen. Viele Menschen finden auch über online-Angebote und Foren den Weg in Selbsthilfegruppen.

**FRIZZ: Die Selbsthilfelandchaft unserer Region ist vielfältig. Können Sie uns die wichtigsten Gruppen nennen?**

**Lydia Ringshandl:** Es ist schwierig, eine Unterteilung in „wichtige“ oder „nicht so wichtige Gruppen“ vorzunehmen. Jede Gruppe hat ihren Wert, unabhängig von der Anzahl der Betroffenen oder der vorhandenen Selbsthilfegruppen zu diesem Thema. Generell überwiegt die Zahl der gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen. Darunter ist beispielsweise die Rheuma-Liga mit zahlreichen Untergruppen größtmäßig stark vertreten. Sehr oft nachgefragt werden bei uns Selbsthilfegruppen zum Thema Depression. Neben den gesundheitsbezogenen Gruppen gibt es auch einige soziale Gruppen, z.B. für Trauernde oder bei Mobbing.

**FRIZZ: Haben Sie eigene Gruppenräume, und sind sie bei der Suche danach behilflich?**

**Lydia Ringshandl:** Wir selbst haben leider keine eigenen Räume, die wir zur Verfügung stellen können. Durch Kooperationen mit der Freiwilligenagentur „engagiert in ulm“ und dem Familienzentrum Neu-Ulm haben Gruppen jedoch die Möglichkeit, sich dort kostengünstig zu treffen. Wir pflegen außerdem eine Raumliste mit Einrichtungen, die die Gruppen anmieten können.

**FRIZZ: Wenn Betroffene keine für sich geeignete Gruppe finden, helfen Sie auch bei der Neugründung?**

**Lydia Ringshandl:** Ja, unser Team unterstützt Selbsthilfe-Interessierte bei der Realisierung, eine neue Gruppe zu gründen. Bei der Gründungsberatung wird beispielsweise besprochen, wie Selbsthilfegruppen arbeiten, wie Mitstreiter gewonnen werden können und welche Fördermöglichkeiten es gibt. Zur Nachlese erhalten Gruppengründer von uns eine Mappe mit hilfreichen Informationen, rund um die Selbsthilfearbeit. Für einen gelungenen Start begleitet eine Mitarbeiterin gerne das erste Treffen. Und natürlich sind wir auch nach der Startphase behilflich bei gruppenspezifischen Fragen oder in Form von Fortbildungen und Austauschtreffen für Selbsthilfeaktive.

**FRIZZ: Sie sind ein eingetragener Verein. Wie finanzieren Sie sich denn genau?**

**Christine Lübbers:** Unsere Einrichtung ist mischfinanziert durch institutionelle Mittel, Projektgelder, Mitgliedsbeiträge und Spenden. Regelmäßige Fördergelder bekommen wir von den gesetzlichen Krankenkassenverbänden in Baden-Württemberg und Bayern, der Stadt Ulm, der Stadt Neu-Ulm, den Landkreisen Neu-Ulm und Alb-Donau sowie dem Sozialministerium Baden-Württemberg. Hinzu kommen unregelmäßige Spenden und Bußgeldzuweisungen, auf die wir dringend angewiesen sind.

**FRIZZ: Ist es denn möglich, Mitglied bei Ihnen zu werden oder Geld zu spenden?**

**Lydia Ringshandl:** Wir sind ein gemeinnütziger Verein, bei dem man Mitglied werden kann. Auch Spenden sind möglich und wichtig, um unser Angebot für die regionale Selbsthilfe aufrecht zu erhalten. Über Mitgliederzuwachs oder Spenden von Menschen, denen die Selbsthilfearbeit am Herzen liegt, freuen wir uns sehr. Wer gerne etwas spenden möchte, hier ist unsere Bankverbindung: Selbsthilfebüro KORN e. V.: IBAN:DE81 6305 0000 0021 2286 10, Sparkasse Ulm

**FRIZZ: Wo können Interessierte Informationsmaterial über sie bekommen?**

**Lydia Ringshandl:** In vielen öffentlichen Einrichtungen im Stadtgebiet liegen Flyer und unsere Selbsthilfezeitung aus. Auf Anfrage senden wir Interessierten gerne Informationsmaterial zu. Einen Überblick über die bestehenden Selbsthilfegruppen in der Region und unser Angebot bietet auch unsere Webseite [www.selbsthilfebüro-korn.de](http://www.selbsthilfebüro-korn.de). Seit letztem Jahr haben wir eine eigene Facebookseite [www.facebook.com/selbsthilfebüro.korn](http://www.facebook.com/selbsthilfebüro.korn). Wir freuen uns über viele Besucher der Seite und natürlich auch über viele „Likes“.

**FRIZZ: Bei einem Erstkontakt: können Sie erklären wie so ein Treffen abläuft?**

**Christine Lübbers:** Informationen über bestehende Selbsthilfeangebote können wir in der Regel telefonisch oder per E-Mail weitergeben, aber auch persönlich, im Rahmen unserer Kontaktzeiten. Herzstück bildet unsere umfangreiche Datenbank, in der wir die Selbsthilfegruppen und weitere gesundheitliche Hilfsangebote der Region Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau gespeichert haben. Oft sind es auch mehrere Kontaktdaten, die wir weitergeben, je nach Anliegen. Zugleich informieren wir allgemein über Selbsthilfegruppen und deren Arbeitsweise.

Bei einem Erstkontakt nehmen wir uns sehr viel Zeit und hören erst einmal gut zu, welches Anliegen der Hilfesuchende hat. Dabei motivieren wir die Betroffenen, aktiv zu werden und sich ein Netz aus verschiedenen Hilfen zu knüpfen. Hilfe anzunehmen, sehen leider immer noch viel zu viele Menschen als Schwäche an, dabei ist es eine Stärke, sich Unterstützung in Krisenzeiten zu holen. Die Einstellung zu vermitteln, nicht „Spielball des Lebens“ oder „Opfer“ zu sein, sondern aktiv zu werden und selbst etwas bewirken zu können, ist uns ein wichtiges Anliegen im Beratungsgespräch.

**FRIZZ: Welche Rückmeldung bekommen Sie von Betroffenen, die sich zusammengeschlossen haben? Berichten alle von positiven Erfahrungen? Oder verlassen die Frustrierten einfach nur wieder die Gruppe?**



**Lydia Ringshandl:** Häufig bekommen wir ein „Danke“ zurück und die Rückmeldung, dass sich der Besuch der Gruppe gelohnt hat. Manchmal war die besuchte Gruppe auch nicht die richtige, dann schauen wir nach möglichen Alternativen. Jeder Mensch hat unterschiedliche Erwartungen von einer Selbsthilfegruppe und wichtig ist natürlich auch, dass es menschlich passt und man sich wohl fühlt.

In der Tat bekommen wir wenig negatives Feedback von Menschen, die eine Selbsthilfegruppe frustriert verlassen haben.

#### **FRIZZ:** Eine perfekt funktionierende Gruppe braucht welche „Zutaten“?

**Christine Lübbers:** Eine perfekt funktionierende Gruppe gibt es nicht, so wie es keine perfekten Menschen gibt. Eine Gruppe entwickelt sich stetig weiter, durchläuft verschiedene Phasen und immer wieder auch Krisen. Wie im Leben eines jeden Menschen gehören Krisen dazu, sie bieten eine Chance zur Weiterentwicklung.

Trotz aller Unterschiede der Selbsthilfgruppen gibt es „Zutaten“, die den Verlauf der Gruppentreffen günstig beeinflussen: Die Treffen sollten regelmäßig an einem neutralen Ort stattfinden, nicht im privaten Rahmen. Die Bereitschaft der Teilnehmer\*innen für offene und vertrauensvolle Gespräche spielen eine zentrale Rolle. Dabei gilt die oberste Regel der Vertraulichkeit: Was in der Gruppe gesprochen wird, muss in der Gruppe bleiben und darf nicht nach außen getragen werden. Manche Gruppen vereinbaren Regeln für die Gespräche wie z.B. einander zuhören und ausreden lassen, in Ich-Sätzen sprechen, Gefühle zulassen, keine Ratschläge erteilen, sondern von eigenen Erfahrungen berichten. Empfehlenswert ist es, wenn sich die Mitglieder der Gruppe auf Augenhöhe, also gleichberechtigt, begegnen. Idealerweise übernehmen alle Gruppenteilnehmer\*innen Verantwortung für die Gruppentreffen, helfen bei der Organisation und moderieren die Gespräche abwechselnd.

#### **FRIZZ:** Sie haben viel Kontakt zu Menschen in Not. Fällt Ihnen spontan ein Schicksal ein, das sie besonders bewegte?

**Lydia Ringshandl:** Es berührt mich immer wieder, zu spüren, wie verzweifelt Menschen sich in einer scheinbar ausweglosen Situation fühlen. Oft melden sich auch besorgte Angehörige bei uns, die ein krankes Familienmitglied unterstützen wollen. Ist die/der Betroffene (im Moment) nicht in der Lage, Hilfe anzunehmen, können Angehörige das meist nur schwer akzeptieren. Manchmal dauert es einfach eine gewisse Zeit, bis Menschen bereit sind, sich für eine Selbsthilfegruppe zu öffnen, auch das ist völlig in Ordnung.

**Christine Lübbers:** Immer wieder begegnen mir Menschen, die durch eine schwere Diagnose wie Krebs oder einen schlimmen Schicksalsschlag, zum Beispiel den Verlust eines Kindes oder Partners, ganz verzweifelt sind und keinen Weg mehr sehen, wie das Leben für sie lebenswert und schön sein kann. In der Gruppe gelingt es ihnen, allmählich wieder Mut zu schöpfen und sich aufzurichten. Es ist sehr bewegend zu sehen, wie dadurch immer wieder neue Perspektiven und neue Wege entstehen.

#### **FRIZZ:** Spielt Vertraulichkeit in den Selbsthilfgruppen eine Rolle?

**Lydia Ringshandl:** Vertraulichkeit ist der wichtigste Baustein jeder Gruppe. Was bei den Treffen besprochen wird, bleibt dort und wird nicht nach außen getragen.

#### **FRIZZ:** Ein ganz normaler Arbeitstag, wie sieht der bei Ihnen aus?

**Lydia Ringshandl:** Das Spannende an unserer Tätigkeit ist die Vielfalt an Aufgaben, die jeder Tag mit sich bringt. Das kann z.B. die Beratung zur Gruppengründung sein, die Teilnahme an verschiedenen Arbeitskreisen von Netzwerkpartnern, die Organisation von Fortbildungen oder Veranstaltungen für Selbsthilfeaktive, die Pflege der Datenbank oder das Schreiben von Artikeln zur Öffentlichkeitsarbeit. Hinzu kommen zahlreiche Verwaltungsaufgaben, wie die Vereinsverwaltung und die Beantragung von Fördergeldern.

#### **FRIZZ:** Würden Sie Beide sagen, dass Sie einen erfüllenden Beruf oder gar Berufung haben?

**Lydia Ringshandl:** Ein erfüllender Beruf ist es für mich auf jeden Fall. Es ist schön, Menschen weiter helfen zu können, die nicht wissen, wo Sie sich hinwenden können und welche Anlaufstellen es vor Ort gibt. Zu-

gleich beeindruckt mich immer wieder die Selbsthilfeaktiven, die trotz gesundheitlicher Einschränkung so aktiv sind und durch ihr Ehrenamt für sich und andere „wachsen und regelrecht aufblühen“. Ein solches Netz engagierter Menschen zu begleiten bereitet mir große Freude.

**Christine Lübbers:** Der Beruf ist sehr erfüllend, er bietet eine „Fülle“ Sinnstiftender Aufgaben und bereichernder Begegnungen mit beeindruckenden Menschen. Trotz einer herausfordernden Lebenssituation, bedingt durch eine Krise, Beeinträchtigung oder eine schlimme Diagnose, finden viele Selbsthilfeaktive die Kraft, aktiv ihr Schicksal in die Hand zu nehmen und sich in der Gruppe nicht nur für sich, sondern auch für andere Betroffene ehrenamtlich zu engagieren. Nach einiger Zeit führen die meisten von ihnen wieder ein erfülltes und glückliches Leben, oft bewusster und zufriedener als Menschen, die kein vergleichbares „Päckchen“ zu tragen haben. Wir haben im Leben nicht immer Einfluss darauf, was uns widerfährt. Wie wir mit unserem Schicksal umgehen, können wir aber sehr wohl beeinflussen. Das ist der Spielraum, um das Leben positiv und selbstwirksam zu gestalten, trotz einer Krankheit oder Krise. Sie kennen vielleicht den Spruch „Wunden in Perlen verwandeln“. Das erleben wir sehr häufig. Viele engagierte Menschen aus Selbsthilfgruppen sind an ihrem Schicksal gereift und empathische, starke, wertvolle Menschen geworden, reich an Erfahrungen. Die Begegnungen mit diesen Menschen bereichern mich immer wieder aufs Neue.

Von Berufung kann man vielleicht bei mir tatsächlich sprechen, da ich meinen vorherigen Beruf als Sparkassenbetriebswirtin aufgegeben habe und heute als Diplom-Sozialarbeiterin in einem sozialen Beruf arbeite, wobei die Kenntnisse meiner Sparkassenlaufbahn durchaus hilfreich sind, vor allem für den Bereich der Finanzen des Vereins.

#### **FRIZZ:** „Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann. Es ist die einzige, die es jemals geschafft hat“. (Margaret Mead)

Würden Sie diesem Zitat beipflichten?

**Lydia Ringshandl:** Ein wunderbares Zitat, das für mich voll zutrifft. Wer hätte vor 30 Jahren gedacht, dass sich das Selbsthilfebüro KORN zu solch einer nicht mehr weg zu denkenden Kontakt- und Koordinierungsstelle entwickelt und dass die Selbsthilflandschaft der Region so prächtig wächst.

**Christine Lübbers:** Das Engagement der Menschen in den Selbsthilfgruppen, egal wie groß die Gruppe ist, kann viel bewirken im Leben der Betroffenen und Kreise ziehen, im persönlichen Umfeld und auch in der Gesellschaft.

Manchmal wirkt die Gruppe eher im Verborgenen und verändert doch die Welt zu einem Besseren. Stellen Sie sich vor, acht Menschen besuchen eine Selbsthilfegruppe, erfahren dort Verständnis und entwickeln neue Perspektiven. Die meisten Teilnehmer\*innen gehen gestärkt und somit in besserer Stimmung nach Hause, was Familienmitglieder und Freunde entlastet. Und diese wiederum können ihren Mitmenschen entspannter begegnen. Wenn jemand gut für sich selbst sorgt, hilft das auch den Menschen in seinem Umfeld. Das heißt, Selbsthilfe erreicht weit mehr als diese acht Menschen in der Gruppe.

Die Arbeitsweise von Selbsthilfgruppen basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und ist geprägt von Partizipation, Empowerment, Autonomie, Selbstbestimmung, Selbstgestaltung und Solidarität. Menschen, die Selbsthilfgruppen besuchen, treten daher oft selbstbewusster für ihre Interessen im Umfeld ein und gestalten so die Welt mit.

Das Prinzip ist, unsere Stimmung und unser Handeln wirken auf andere und ziehen Kreise. Je weiter die Person weg ist, desto geringer ist die Wirkung, aber eine Wirkung ist vorhanden.

Unser Motto im letzten Jahr, unserem Jubiläumsjahr, war:

„Selbsthilfe beWEGt und zieht Kreise“

#### Für mehr Infos:

Tel.: 0731 - 88034410 | E-Mail: kontakt@selbsthilfebuero-korn.de  
selbsthilfebuero-korn.de | facebook.com/selbsthilfebuero.korn