

Ohren trafen. Der Zeitaufwand um die Kooperation zu planen, stellte jedoch eine Herausforderung dar. „Arbeitsintensiv ist, die Kooperation zu festigen“, so Kendra Zwickler.

Nicht jede Kooperation ist erfolgreich „Wir brauchen auf allen Ebenen Selbsthilfefreundlichkeit“, sagte Claudia Demeter. Daher haben alle drei Selbsthilfeunterstützerinnen einen ganzheitlichen Blick auf die Gewinnung weiterer zukünftiger Multiplikator*innen in Ausbildungsstätten aus Heil- und Hilfeberufen und entsprechenden Studiengängen oder Weiterbildungen wie angehende Psychotherapeut*innen. Allerdings ist es wichtig zu erwähnen, dass nicht jeder Kooperationsversuch mit einer Bildungseinrichtung glückt. So beschrieb Claudia Demeter: „Die Kaltakquise bei Ausbildungsinstituten ist manchmal schwer und wir bekommen nicht immer einen Fuß in die Tür. Eine Verankerung im Curriculum macht unsere Arbeit deutlich leichter. Persönliche Kontakte sind oft auch ein guter Erfolgsgarant.“

Ausblick: die Kooperation weiterentwickeln

Ab dem Sommersemester 2023 soll die erfolgreiche Kooperation gemeinsam mit dem Institut für PatientenErleben des Essener Universitätsklinikums weiter ausgebaut werden. Geplant ist, die Medizinstudierenden zusätzlich zu dem hier beschriebenen Pflichtseminar im dritten Semester noch einmal kurz vor dem Ende des Studiums auf die Selbsthilfe

anzusprechen. Dann als freiwilliges Seminar mit dem Angebot, jeweils eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Dabei sollen die Studierenden einer Felderkundungsfrage unter dem Gesichtspunkt der Arzt-Patienten-Kommunikation nachgehen und einen praktischen Einblick in das Gruppenerleben einer Selbsthilfegruppe vermittelt bekommen.

Gabriele Becker berichtete, dass sie für ihr Seminar sehr positives Feedback bekommen hätten. Bemerkenswert wäre, dass der zuständige Professor bei jedem der acht Seminare zugegen war, was sie als sehr wertschätzend erlebten. Auch die Studierenden bewerteten den gesamten Kurs, in dem das Seminar eingebunden war, als durchgehend hervorragend. In vielen Einzelkommentaren wurde das Seminar zur Selbsthilfe noch einmal explizit hervorgehoben.

Abschließend sagte Kendra Zwickler zusammenfassend und treffend: „Man könnte sagen, dass es [= die Kooperation] ein Auftakt für ein selbsthilfefreundliches Klima in unserer Gesellschaft war. Jetzt ist es wichtig, da weiter dranzubleiben.“

Wir wünschen den Kolleginnen weiterhin viel Erfolg. |

Marnie Bartel-Borrmann, NAKOS

Kontakt: marnie.bartel@nakos.de

Anmerkung:

¹ Kofahl, Christopher / Schulz-Nieswandt, Frank / Dierks, Marie-Luise (Hrsg.): Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland, LIT Verlag: Berlin 2016, S. 83-85

Katharina Renout, Anneke Imhoff

Kooperationen mit Bildungseinrichtungen initiieren

Ein Erfahrungsbericht

Selbsthilfe ist den meisten jungen Menschen kein Begriff. Was Selbsthilfe bedeutet, wie sie gelebt und gestaltet wird, ist vielen unbekannt. Daher ist es uns ein großes Anliegen, jungen Menschen die Möglichkeiten, die Selbsthilfe bietet, näherzubringen. Dies gilt sowohl für Aktive in der Selbsthilfe und ihre Angehörigen oder Freunde als auch Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen. In Bildungsinstitutionen Junge Selbsthilfe vorzustellen und junge Menschen an Selbsthilfe heranzuführen, ist inzwischen bei uns im Netzwerk Selbsthilfe in Bremen ein eigener Arbeitsbereich der Jungen Selbsthilfe. Wie ist es dazu gekommen?

Die Junge Selbsthilfe als Projektbereich gibt es schon seit vielen Jahren. In unseren jungen Gruppen sind die Menschen in der Regel zwischen 18 und 35 Jahren alt. Manche wachsen hinein und andere werden mit der Gruppe älter, bevor sie den Weg in eine altersgemischte Selbsthilfegruppe finden. Wir begleiten die Gruppen Gründungen, halten Kontakt zu bestehenden Gruppen und kümmern uns um die Öffentlichkeitsarbeit.

Besuch von Schulen

In der Vergangenheit besuchten wir bereits vereinzelt Seminare an der Hochschule oder in Berufsfachschulen. Während dieser Unterrichtsbesuche erklärten wir, „was es mit der Selbsthilfe auf sich hat“ und wie wir als Selbsthilfekontaktstelle arbeiten. Gute Resonanz erzielten selbsthilfefaktive Personen, die von ihren Erfahrungen berichteten. Gerade die

Schilderungen der Betroffenen erwiesen sich als eindrucksvolles Lernerlebnis für die Schüler*innen und Studierenden.

Die positiven Rückmeldungen, die wir von den verantwortlichen Dozierenden erhielten, bestärkten uns darin, die Präsentationen auszuweiten und im Rahmen unserer Junge Selbsthilfe-Öffentlichkeitsarbeit zu verstetigen. Es sollte mehr sein als sporadische Unterrichtsbesuche, wir wollten einen Arbeitsbereich hierzu einrichten. Dies bedeutete aber auch einen gewissen personellen Aufwand. Wir konnten im Gespräch den Verbund der Bremer Krankenkassen von unserem Vorhaben überzeugen und haben vorerst fünf Wochenstunden für die Ausweitung der Selbsthilfepräsentationen in Bildungseinrichtungen genehmigt bekommen.

Kooperation mit der Universität

Passend zu unserem Vorhaben erreichte uns die Anfrage eines Dozenten der Universität Bremen. Im Gespräch stellte sich schnell heraus, dass es ihm um mehr als einen einmaligen Seminarbesuch ging. Und tatsächlich entstand eine nunmehr vierjährige Kooperation. Einmal jährlich besuchen wir das Seminar „Chronische Krankheit im Lebensverlauf“ des Studiengangs Public Health der Universität Bremen. Dort stellen wir die Selbsthilfe und unsere Kontaktstelle vor. Im Anschluss daran unterstützen wir die Studierenden bei der Suche nach selbsthilfeefernen Interviewpartner*innen, mit denen sie Gespräche über deren Leben und Krankheit führen. Wir vermitteln Kontakte zu den Selbsthilfegruppen und ermöglichen, wenn gewünscht und gewollt, den Besuch einer Gruppe. Mitgemacht haben bei diesem Projekt Selbsthilfeakteure unter anderem aus den Gruppen zu Long Covid, ADHS, Herzinfarkt, Multiple Sklerose, Diabetes, Krebs, Chorea Huntington und COPD.

Die Studierenden haben durch die Interviews die Möglichkeit, mehr über die Folgen einer chronischen Krankheit zu erfahren – nicht aus der medizinischen Sicht, sondern aus der persönlichen, emotionalen Sicht der Betroffenen. Die abstrakten Begriffe werden mit einer Lebens- und eben auch Leidensgeschichte gefüllt und unserer Erfahrung nach vorerst nicht mehr vergessen. Die Studierenden haben uns rückgemeldet, dass der Kontakt mit den Erkrankten und auch der Besuch

einer Selbsthilfegruppe (soweit dies in Corona-Zeiten möglich war) für sie sehr wertvoll war. Die Forschungsergebnisse werden in einer gemeinsamen Abschlussveranstaltung mit allen Akteuren vorgestellt und gewürdigt. Diese Art der intensiven Zusammenarbeit macht natürlich in solchen Forschungsseminaren Sinn und ist nur in manchen Studienfeldern möglich.

Rollenspiele und mehr für die Berufsfachschule

Für die Besuche der Berufsfachschulen überarbeiteten wir unser Präsentationsangebot und schufen neue Lerninhalte. Zusätzlich zu der reinen „Präsentation“ der Selbsthilfe und Selbsthilfekontaktstellen-Arbeit konzipierten wir eine Reihe von Modulen. Ein Erfahrungsbericht einer selbsthilfeefernen Person ist einer dieser möglichen Bausteine. Daneben haben wir verschiedene Übungen und Fragestellungen für Kleingruppenarbeiten entwickelt. Ein Rollenspiel „Selbsthilfegruppe“ können wir als Selbsterfahrung durchführen. Zudem gibt es inzwischen viele Filme, die Selbsthilfe auch aus Sicht junger Menschen thematisieren. Der Modulplan sieht eine Ausrichtung an den Bedarf der Dozierenden beziehungsweise des Kurses vor. Unser Unterrichtsbesuch kann im Rahmen einer Schulstunde erfolgen, auf Wunsch bis zu vier Schulstunden füllen.

Die Kontakte weiterer Unterrichtsbesuche waren bis dato eher zufällig zustande gekommen. Interessierte Dozent*innen, die dem Selbsthilfebereich nahestanden, waren auf uns

aufmerksam geworden. Weiterhin konnten wir einzelne Kontakte zu Lehrenden und Dozierenden über das Landesinstitut für Schule in Bremen knüpfen oder andere berufliche Arbeitskreise und Gremien. Die Selbsthilfepräsentationen auszuweiten bedeutete daher zunächst auch, weitere Zugänge zu schaffen und in den Institutionen zu verankern. Hierzu haben wir uns für die Top-down-Methode entschieden. Wir verschickten ein offizielles Schreiben mit unserem konkreten Angebot an rund 20 systematisch ausgewählte Berufsschulen, die Universität Bremen und die Hochschule Bremen. Unsere Adressaten waren die Schulleiter*innen, Studiengangsleiter*innen und Modulverantwortlichen. Es folgte eine E-Mail mit demselben Inhalt und ein bis zwei Wochen später ein Anruf von uns bei den Angeschriebenen. Also eine ganz klassische Kontaktaufnahme, die recht aufwendig ist. Im darauffolgenden Jahr hatten wir sechs Gespräche in verschiedenen

Einrichtungen, in denen wir unser Angebot darstellen konnten. Wir führten zehn Unterrichtsbesuche durch. In drei Einrichtungen gaben wir außerdem ausführliche Informationsveranstaltungen für die Lehrkräfte. Da auch hier die Resonanz eindeutig positiv ausfiel, sind wir von allen Stellen angefragt worden, auch in den nächsten Kursen im folgenden Schuljahr unsere Präsentation durchzuführen. Wir freuen uns sehr über dieses Ergebnis und betrachten es auch als Schritt dahingehend, das Thema Selbsthilfe in die Kurricula von Berufsschulen und so weiter zu integrieren. |

*Katharina Renout, Anneke Imhoff
Netzwerk Selbsthilfe Bremen-
Nordniedersachsen e.V.*

Kontakt:

Netzwerk Selbsthilfe

Faulenstr. 31, 28195 Bremen

Telefon: 0421 | 70 45 81

info@netzwerk-selbsthilfe.com

www.netzwerk-selbsthilfe.com

Ein Paket für die Unterstützung der Jungen Selbsthilfe:

Faltblatt: Selbsthilfegruppe? Ja, danke! – Das Portal für Junge Selbsthilfe

Faltblatt Gruppengründung: 13 Antworten auf häufige Fragen zum Aufbau einer (jungen) Selbsthilfegruppe

NAKOS Konzepte und Praxis Junge Selbsthilfe:
Ein Überblick über Formen des Selbsthilfeengagements jüngerer Menschen und Wege, die jüngere Menschen zu einem Engagement in der Selbsthilfe motivieren können.



[www.nakos.de/service/materialserien/
materialserie-junge-selbsthilfe/](http://www.nakos.de/service/materialserien/materialserie-junge-selbsthilfe/)

