

Selbsthilfe – Veränderung der Gesellschaft von unten

Ulf Fink

Die Forderung nach „mehr Selbsthilfe“ droht zum politischen Allgemeinplatz zu werden. Handfeste Ansätze hingegen, die Selbsthilfe auch von Staats wegen zu fördern, gibt es (zum Beispiel) in Berlin. Der Berliner Gesundheitssenator Ulf Fink, der mit seiner Förderung der Selbsthilfegruppen bundesweit bekannt wurde (und dabei mit Beifall, gelegentlich aber auch mit Kritik bedacht wurde), begründet und beschreibt die Berliner Aktivitäten. In ähnlicher Weise hat er es vor dem Vorstand der Bundesärztekammer oder Mitgliedern der Sozialausschüsse getan (dazu unser Kurzbericht in Heft 27 „Berlin empfiehlt sich als gesundheitspolitisches Modell“).

Bei der staatlichen Hilfe zur Selbsthilfe setzen wir in Berlin zwei Schwerpunkte: die Sozialstation als eine Form der Selbsthilfe, die die Verantwortung für die Mitmenschen hervorhebt, und die Selbsthilfegruppen, die in der Regel in eigener Sache tätig werden. Die Sozialstation soll ein Ort der Begegnung für den jeweiligen städtischen Einzugsbereich werden, ein Ort, wo nachbarschaftliche Solidarität und Hilfsbereitschaft koordiniert werden. Daher finanziert der Senat nicht nur das Fachpersonal für die häusliche Krankenpflege und für die Hauspflege, sondern zusätzlich noch eine halbe Sozialarbeiterstelle je Station, deren Aufgabe es ist, die ehrenamtlichen Helfer, Angebote zur Mitarbeit sowie auch Bitten um Hilfe einander zuzuordnen sowie auch allgemein Hilfsbereitschaft in der Nachbarschaft zu initiieren.

Damit leisten wir Hilfe zur Selbsthilfe, staatliche Unterstützung für die Übernahme von Verantwortung für Mitmenschen im kleinen Kreis. Das kann helfen, die Lebensbedingungen einer Gruppe von Menschen, die durch Krankheit, Alter, Behinderung benachteiligt sind, humaner zu machen. Gerade die Freiwilligkeit des Besuchs eines Nachbarn kann mehr Anteilnahme und Trost vermitteln als Routinebesuche, die durch Berufspflicht motiviert sind.

Selbsthilfegruppen sind selbstverantwortliche, aus freien Initiativen gegründete Zusammenschlüsse, deren Teilnehmer sich regelmäßig

treffen und dabei versuchen, bestimmte gleichgelagerte persönliche, soziale und gesundheitliche Probleme zu bewältigen. Auslöser ist meist die persönliche Betroffenheit durch ein Problem, das für den einzelnen allein unlösbar erscheint. Selbsthilfegruppen sind eine Bewegung gegen Vereinzelung, Isolation und Unpersönlichkeit und zugleich ein Versuch, neue Lebensformen in wieder überschaubaren Lebensverhältnissen zu schaffen. Der Anteil von Jugendlichen und jungen Erwachsenen an solchen Zusammenschlüssen ist beachtlich.

Es gibt viele verschiedene Arten von Selbsthilfegruppen und -initiativen, nach Inhalt, Zielen und Organisationsform. Zwei Haupttypen sollten jedoch auseinandergehalten werden (1).

Gesprächsselbsthilfegruppen sind die häufigste Form. Intensive Aussprache über persönliche Probleme, das Gefühl gemeinsamer Erfahrung und Betroffenheit machen die therapeutische Wirkung dieser Zusammenschlüsse aus. Beispiele sind Gruppen für werdende Eltern, Straftatlassene oder Übergewichtige, Synanon, die Stotterer-Selbsthilfe oder Gruppen von chronisch Kranken. Sie alle leisten – so verschieden ihre Ziele inhaltlich auch sein mögen – entscheidende Lebenshilfe. Kleingruppenarbeit soll eine Veränderung des persönlichen Verhaltens und Erlebens bewirken. Regelmäßige Gespräche sollen helfen, die eigene Situation zu erkennen und damit angemessen

Selbsthilfegruppen

umzugehen. Unter gegenseitiger Abstützung, gemeinsam soll ein bestimmtes Ziel angestrebt werden, zum Beispiel von Drogen loszukommen. Als Hilfe bei psychosozialen Problemen haben sich solche Zusammenschlüsse als äußerst erfolgreich erwiesen, wie auch für Menschen, die gemeinsam ein schwerwiegendes Gesundheitsproblem haben oder die durch Gesundheitsstörungen aufgetretene psychische Belastungen aufarbeiten müssen. Das herausragende Beispiel der Anonymen Alkoholiker, die schon seit den 30er Jahren bewährte Hilfe leisten, zeigt, daß Gesprächsselbsthilfegruppen besonders wirksam in der Suchthilfe eingesetzt werden können.

Selbsthilfeorganisationen verfolgen dagegen eher äußere Selbsthilfeziele (2); sie tragen die Probleme der von ihnen vertretenen Gruppen nach außen, sie verfassen Broschüren, betreiben Öffentlichkeitsarbeit. Ihr Ziel ist, die Bevölkerung aufzuklären sowie im Sinne von „pressure-groups“ auf Gesetzesentscheidungen Einfluß zu nehmen (Beispiel: Behindertenverbände, Rheuma-Liga).

Eine soziale Strömung von beachtlichem Ausmaß

Im sozialmedizinischen Bereich sind Selbsthilfegruppen nicht mehr wegzudenken. Seelisch und sozial bedingte Erkrankungen nehmen zu, diesen neuen Formen des Krankwerdens müssen neue Formen der Gesundung entsprechen (Moeller, 1981). Gesprächsselbsthilfegruppen haben sich als konflikt- und defektbehebendes Arrangement erwiesen. In der heutigen Zeit, die für viele Jugendliche durch einen Mangel an Lebenssinn und durch Desorientierung gekennzeichnet ist, erfüllen sie auch die Aufgabe, sinnvolle eigene Perspektiven zu bieten.

In Berlin gibt es heute schätzungsweise 1500 Selbsthilfegruppen. Es handelt sich also um eine soziale Strömung von beachtlichem Aus-

maß, die vergleichsweise leise, aber beharrlich weiterschreitet und besonders unter den Jugendlichen neue Anhänger findet. Der Senat von Berlin sieht in diesen Selbsthilfeaktivitäten eine Verwirklichung des Prinzips der Subsidiarität. Er betrachtet es als wichtige Aufgabe, diese positiven Ansätze in seiner Sozialpolitik aufzugreifen als Möglichkeit, das Subsidiaritätsprinzip politisch stärker zur Geltung zu bringen. Diese jungen Menschen wollen eine dezentralisierte Gesellschaft. Ohne es ausdrücklich zu nennen oder auch mit anderen Begriffen plädieren sie für das Prinzip der Subsidiarität als Organisationsprinzip der kommenden Gesellschaft: für eine offene Gesellschaft der Subsidiarität und der Toleranz, die den differenzierten Bedürfnislagen der Menschen in entwickelten Industriegesellschaften auch alleine angemessen ist. Lernbereitschaft und Offenheit auch gegenüber ungewohnten Ideen und Initiativen, das Ernstnehmen auch von alternativen Ansätzen und Gruppen kann gerade bei Jugendlichen Vertrauen schaffen. Deshalb setzt der Senat von Berlin mit der finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen einen besonderen Schwerpunkt. Erstmals wurden daher zusätzliche 7,5 Millionen DM im Einzelplan des Senators für Gesundheit, Soziales und Familie veranschlagt, die zur Förderung von Selbsthilfeaktivitäten und freien sozialen Diensten eingesetzt werden, um auf diesem Wege staatliche Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Die Zuwendungen sind bei relativ unbürokratischen Vergabeverfahren an präzise Kriterien gebunden. Vorrangige Aufgabenfelder der Förderung sind: Bereiche der Gesundheit, des Sozialen, der frauen- und familienpolitischen Arbeit und der Integration von Ausländern.

Kriterien für die Förderung

Die zu fördernden Projekte müssen – um einige wichtige Vergabekriterien zu benennen –

- ▶ vorrangig die Selbsthilfe Betroffener fördern,
- ▶ konkrete Lebenshilfe bieten,
- ▶ offen sein für neue Interessenten,
- ▶ möglichst stadtteilbezogen arbeiten, d. h. kleinräumig organisiert sein,
- ▶ den Grundsätzen demokratischer Selbstverwaltung genügen.

Bei der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Familie wurde ein Beirat eingerichtet, der Vorschläge für die Mittelvergabe erarbeitet.

Bisher konnten sehr unterschiedliche Selbsthilfeaktivitäten gefördert werden: Drogenhilfe, Ausländerprojekte, Frauenarbeitskreise, homosexuelle Gruppen, Elternvereinigungen und verschiedene Gruppen aus dem medizinischen Rehabilitationsbereich. Unser Ziel ist es, die Gelder (bisher wurden bereits rund 3,5 Millionen DM an 85 Selbsthilfegruppen verteilt) besonders für Sachkosten anzulegen und Personalkosten nur in einzelnen begründeten Fällen zu vergeben, um so bei möglichst vielen Gruppen Hilfe zur Selbsthilfe leisten zu können. Ein vom Senat herausgegebener Wegweiser „Hilfe durch Selbsthilfe“ stellt die Arbeit zahlreicher Projekte vor und soll so die Kommunikation erleichtern. Die Tatsache, daß die erste Auflage bereits innerhalb von zwei Wochen vergriffen war, belegt das weite Interesse der Öffentlichkeit und potentiell Betroffener an diesem Bereich.

Nach meiner Überzeugung bieten Selbsthilfeaktivitäten für den Bereich der medizinischen und psychosozialen Versorgung ein ganz erhebliches Veränderungspotential. Als Hilfen in speziellen Notlagen haben sie bereits heute zu Verbesserungen für viele Menschen geführt. Herausgestellt werden muß ihre ergänzende und flankierende Funktion zur traditionellen und professionellen Versorgung. Es geht nicht um eine Ver-

teufelung der modernen Medizin und Gesundheitsversorgung. Aber überall da, wo diese Lücken hinterläßt, die nur durch qualitativ andere Leistungen geschlossen werden können, sind Selbsthilfeaktivitäten heute als neue zusätzliche therapeutische Strategie unentbehrlich. Die finanzielle Förderung des Senats hilft nicht nur, die medizinische und psychosoziale Versorgung der Bevölkerung zu verbessern, sondern leistet auch gleichzeitig einen Beitrag zur Förderung von Selbstverantwortlichkeit und Eigeninitiative.

Für bestimmte Menschen kann der Zusammenschluß in Selbsthilfegruppen ein Versuch und ein Weg sein, eine Lebensperspektive zu entwickeln und das Leben für sich selbst sinnhaft zu machen. Das gilt für Menschen, die in der Nachbarschaftshilfe tätig werden und so die Gewißheit erfahren, wieder gebraucht zu werden. Für einen Teil der Jugendlichen, die in der Gefahr stehen, zu Aussteigern zu werden, können Selbsthilfeinitiativen wichtige Integrationsleistungen erfüllen.

Die Perspektivlosigkeit und der Mangel an Lebenssinn, entscheidend mitverursacht durch die hohe Jugendarbeitslosigkeit, werden von vielen Jugendlichen als ernsthafte soziale Belastung erfahren. Für viele von ihnen ist daher der Zusammenschluß in Selbsthilfegruppen eine Möglichkeit, persönliche Beziehungen zu knüpfen und Perspektiven zu entwickeln. Dies kann das Gefühl, ohne Lebensziel und Lebensinhalt zu sein, durchbrechen und die Bedingungen schaffen, das Leben für sich selbst sinnhaft zu organisieren.

Gerade auch die Unterstützung alternativer Selbsthilfeaktivitäten ist daher wichtig. Die Rück- und Anbindung vieler Jugendlicher an die umgebenden gesellschaftlichen Verhältnisse, ihre gesellschaftliche Integration geschieht auch im Rahmen ihrer Arbeit für alternative Projekte. Unser Ziel ist, Kontakt herzustellen zu Menschen, die auf

Distanz zur Gesellschaft gegangen sind. Die Politik des Berliner Senats, auch Alternativprojekte finanziell zu fördern, soll helfen, diese Distanz vieler Jugendlicher zu staatlichen Institutionen abzubauen. Vielleicht erleichtern wir das durch den Beweis, daß auch unkonventionelle Initiativen in die Sozial- und Gesellschaftspolitik eingebracht werden können, wenn sie sinnvolle Lösungsansätze liefern.

▷ Wir sollten nicht warten, bis Steine fliegen, sondern etwas tun, damit die Steine erst gar nicht in die Hand genommen werden.

Eine weite Verbreitung könnte die sozialen Umgangsformen erheblich ändern

Die Wirkung, die eine Weiterentwicklung des Selbsthilfegedankens auf unser ganzes Leben haben könnte, läßt sich heute noch nicht abschätzen. Die Anzahl der Menschen, die sich bisher in Selbsthilfegruppen zusammenschlossen haben, mag nur die Spitze eines Eisbergs sein, der auf einem breiten, Fundament ruht, d. h. hier von einer breiten gesellschaftlichen Zustimmung getragen wird.

Der Wunsch, das eigene Leben von „unten her“ zu verändern in einer Welt, „in der man von oben her keine durchgreifenden Impulse der Neuerung erwartet“ (Horst Eberhard Richter, 1980), erlangt erheblichen Einfluß (3). Die Aktivitäten sind nicht spektakulär, sie sind uneinheitlich und entwickeln sich eher unsystematisch und spontan sowie dezentral von unten aus. Trotzdem haben Selbsthilfegruppen heute bereits wichtige Dinge erreicht; als Beispiel: Menschen, die behindert, benachteiligt oder krank sind, tun sich zusammen und verändern ihr Verhalten. Sie warten nicht mehr ab, ob irgendeine Behörde für sie zuständig ist und etwas tut, sondern sie tun selbst etwas für sich. Das ist ein Phänomen von erheblicher gesellschaftspolitischer Bedeu-

tung, denn damit wird eine allgemeine Werthaltung von Selbstverantwortung und eine ganzheitliche Menschenauffassung propagiert. Eine weite Verbreitung solcher Ideen könnte die sozialen Umgangsformen erheblich ändern, den ganzen Bereich mitmenschlichen Kontakts und den sozialen Umgang.

Eine Warnung vor den Gefahren der staatlichen Hilfe zur Selbsthilfe scheint mir freilich nötig:

► Die Unterstützung des Staates bei Selbsthilfeaktionen muß so dosiert sein, daß sie das Engagement und die Spontaneität der Mitglieder nicht bremst oder erstickt. Die Freiheit und Freiwilligkeit dieser Gruppen muß erhalten bleiben. Reglementierungen könnten private Initiativen vereinnahmen und sie gerade dessen berauben, was sie qualitativ von Maßnahmen staatlicher Versorgung abhebt. Auch eventuelle Unvollkommenheiten bei der Arbeit von Selbsthilfegruppen oder freiwilligen Helfern müssen wir akzeptieren, denn diese soll ja Alternative und nicht Kopie etwa der Arbeit der professionellen Gesundheitsversorgung sein.

So verstanden, glaube ich, mit einer Politik der Hilfe zur Selbsthilfe dem Ziel näher zu kommen, an die Stelle eines Staates, der alles für seine Bürger macht, einen Staat zu setzen, der die Voraussetzungen schafft, unter denen die Menschen selbst etwas für sich machen können.

Anmerkungen

(1) Michael Lukas Moeller, Anders helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen. Stuttgart 1981, S. 23 f. – (2) Moeller, a. a. O., S. 23/24. – (3) Horst Eberhard Richter, Chancen für eine Selbsthilfegesellschaft. In: R. Jungk/N. R. Müllert (Hrsg.), Alternatives Leben, Baden-Baden 1980, S. 197

Anschrift des Verfassers:
Ulf Fink
Senator für Gesundheit,
Soziales und Familie
An der Urania 12
1000 Berlin 30