

Hilf Dir selbst – und anderen

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle feiert in diesem Jahr ihr 25-Jähriges und blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Von Manfred Horn

Selbsthilfe, das hieß in den 1970er Jahren: Ein Haus zu besetzen, weil nicht genügend Wohnraum verfügbar ist. Eine Initiative wie die »Bielefelder Selbsthilfe« gründeten, um Menschen mit Psychiatrieerfahrungen Raum zum Leben und Arbeiten zu geben. Selbsthilfe, das war und ist gemeinsames Anpacken mit Gleichgesinnten, da, wo der Staat nichts tun wollte oder sollte.

Selbsthilfe als kollektive Organisationsform Betroffener lebt, auch wenn von der anfangs mitschwingenden Kritik an einem Gesellschaftssystem, dass die Schwachen missachte, meistens nicht mehr viel übrig ist.

Äußerst vital zeigt sich die Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld als professionelle Drehscheibe vieler Selbsthilfegruppen. In diesem Jahr feiert die Kontaktstelle, die bis 2008 sperrig »Bikis« (Bielefelder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen) hieß, ihr 25-jähriges Jubiläum. 1986, ein Jahr nach ihrer Gründung, führte die Selbsthilfe-Kontaktstelle 80 Selbsthilfegruppen in ihrer Kartei, inzwischen sind es 254, in denen über 3.000 Menschen zusammenarbeiten.

»Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner«, diesen Spruch kannte bereits Carmen Thomas, über Jahrzehnte die Radio-Stimme des im Auftrag des WDR über Städte und Dörfer ziehenden Ü-Wagens. 1979 sendete »Hallo Ü-Wagen«, damals noch drei Stunden am Stück an jedem Donnerstag Vormittag, aus Bielefeld zum Thema Selbsthilfe – und landete einen Volltreffer. Bewegt durch die Sendung sprachen in Bielefeld viele chronisch erkrankte Menschen darüber, wie sie sich besser vernetzen können.

Carmen Thomas sagte am Ende der Sendung, wo es lang geht. Kurzerhand erklärte sie den Psychologischen Beratungsdienst zur ersten Anlaufstelle für Selbsthilfegruppen in Bielefeld. »Da die eigentliche Ausrichtung des Psychologischen Beratungsdienstes – nomen est omen – in der psychologischen Beratung liegt, kam es im Laufe der Zeit dazu, dass die Selbsthilfeunterstützung nur noch am Rande der eigentlichen Arbeit geleistet werden konnte«, blickt Christa Steinhoff-Kemper, Mitarbeiterin der Selbsthilfe-Kontaktstelle, zurück.

Anfang der 1980er Jahre gründete der Gesundheitsladen eine Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, doch auch dort wurde die Arbeit zu viel. Der Paritätische Wohlfahrtsverband trat auf den Plan: Er entwarf zusammen mit dem Gesundheitsladen und dem Psychologischen Beratungsdienst einen Trägerverein zur Koordinierung der Selbsthilfe in Bielefeld – 1985 wurde Bikis aus der Taufe gehoben. Ab 1986 gab es eigene Räumlichkeiten, eine Mitarbeiterin mit zunächst einer halben Stelle wurde eingestellt – eine bescheidene Ausstattung, die mit der rasanten Entwicklung der kommenden Jahre kaum Schritt halten konnte.

Selbsthilfe ist bis heute bedeutsam, wenn es darum geht, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und sie zu behandeln. »Gesundheitsthemen machen rund zwei Drittel aller

Selbsthilfegruppen aus«, berichtet Christa Steinhoff-Kemper. Andere Gruppen werden von Menschen gegründet, die gerade eine Trennung oder eine Depression durchleben, die in einer psychischen Krise stecken. »Immer wieder kommen neue Themen hinzu, wie etwa Mobbing am Arbeitsplatz seit den 1990er Jahren«, berichtet die Kontaktstellen-Mitarbeiterin.

Längst wenden sich viele Gruppen auch an die Öffentlichkeit, um über ihre Erkrankung oder ihr Problem zu informieren. Und längst sind die Kanäle gegraben, die die Erfahrungen und das Wissen ins reguläre Gesundheitssystem einspeisen. Krankenhäuser wie die Städtische Klinik sehen in Selbsthilfegruppen eine wichtige Nahtstelle. Das Groß-Krankenhaus arbeitet in einem Projekt mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle sowie Selbsthilfegruppen daran, demnächst den Titel »Selbsthilfefreundliches Krankenhaus« tragen zu dürfen. Ärzte bahnen dann Kontakte zwischen Patienten und Selbsthilfegruppen an. Wenn alles gut läuft, lernen sie, durch Selbsthilfegruppen die Sicht der Patienten besser zu begreifen.

Selbsthilfegruppen sind zu einem selbstverständlichen Teil der gesundheitlichen Versorgungskette geworden – und kommen damit an ihre Grenzen. Die Aufgaben nehmen zu, weil neben der Selbsthilfe nun auch anderen geholfen wird: Verbände, Krankenkassen, Ärzte und die große Öffentlichkeit wollen informiert und beraten werden.

Wer sich selbst hilft, gilt inzwischen als potenzieller Experte. Zu Beginn war die Selbsthilfe eher ein Reflex auf die undurchsichtigen Praktiken des Medizinapparats. Die Gründerzeit der Bikis fiel in jene fruchtbaren Jahre der Emanzipation. Immer weniger Menschen waren gewillt, vom Arzt als Objekt gesehen zu werden und auf dessen nosologischen Tableau zu enden. Die Parole, sich wieder Macht über den eigenen Körper anzueignen, entfaltete Wirkung. Davon profitieren heute viele Patienten: Ärzte hören vermehrt zu und beziehen Wünsche und Schilderungen in Diagnose und Therapie ein. Der Patient, er ist mündig geworden, weil er den Mund aufmachen darf.

Ob sie wollen oder nicht, Selbsthilfegruppen stabilisieren ein immer löcheriges Gesundheitssystem, das viele Ansprüche formuliert, aber außerhalb der Apparate-Medizin dem Patienten immer weniger Leistungen bringt. Selbsthilfegruppen schaffen das, was die Anbieter der gesundheitlichen und sozialen Versorgung häufig nicht leisten können oder wollen, so zum Beispiel den Alltag und die psychosozialen Folgen chronischer Erkrankungen bewältigbarer zu machen. Mit dieser Ambivalenz, einerseits menschlich und gut zu handeln und andererseits nahezu kostenloser Füllstoff für ein löcheriges soziales Netz zu sein, müssen Selbsthilfegruppen leben.

Ohne die Selbsthilfe-Kontaktstelle würde das Engagement Einzelner über eine Idee gar nicht hinaus kommen. Die Kontaktstelle in Bielefeld leistet Starthilfe für neue Gruppen,

wenn geschulte ehrenamtliche In-Gang-Setzer Menschen in der Anfangsphase über mehrere Treffen begleiten. »Wenn eine Gruppe sich neu gründet, sind alle unsicher, wie es denn gehen kann. Wenn dann ein Selbsthilfe-Erfahrener mit dabei ist und Tipps gibt, glückt der Start deutlich besser«, berichtet Kontaktstellen-Mitarbeiter Uwe Ohlrich. Bis zu sechs Treffen pro Jahr werden von der Kontaktstelle für alle Selbsthilfegruppen organisiert.

Die Kontaktstelle wird seit Beginn von der Stadt Bielefeld unterstützt, seit Anfang dieses Jahrtausends erhält sie auch Geld von den gesetzlichen Krankenkassen: 57 Cent pro Jahr und Versichertem. Ergebnis einer Gesundheitsreform, die Geld für Selbsthilfegruppen ins Sozialgesetzbuch aufnahm.

Herausforderungen bleiben: »Wie können wir Selbsthilfepotential bei Menschen erschließen, denen diese Form der Hilfe noch fremd ist, wie zum Beispiel bei Migranten«, fragt Uwe Ohlrich. Das Selbsthilfe-Netz im Bielefeld soll noch größer werden. Die Kontaktstelle macht sich auf, von sich aus neue Zielgruppen zu erschließen und ihnen den Gedanken der Selbsthilfe näher zu bringen.

»Info»

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld, Staphorstr. 5, 33615 Bielefeld, fon 0521.9640696, www.selbsthilfe-bielefeld.de | www.selbsthilfenetz.de

Einmischung erwünscht

Ein Aktionsbündnis will in Bielefeld den Atomausstieg vorantreiben. Von Ulrich Zucht



FOTO: MICHAEL MOTYKA

»Wir haben in wenigen Wochen schon ein Viertel der nötigen Unterschriften zusammen bekommen«, freut sich Martin Schmelz, Mitinitiator des Ausstiegs-Bündnisses. Damit ein Bürgerbegehren mit dem Ziel Atomausstieg in Grohnde stattfinden kann, müssen sich zunächst rund 10.000 Bürger per Unterschrift dafür aussprechen. Getragen wird das Bürgerbegehren von Gruppen wie Attac, Naturschutzverbände, die Ärztevereinigung IPPNW und den Ratsparteien Bürgernähe und Linke. Nicht dabei – SPD und Grüne.

Die rot-grün-gelbe Stadtratsmehrheit hat im Koalitionsvertrag vereinbart, »... Grohnde soll bis 2018, bzw. bei Laufzeitverlängerung durch Änderung der Beschlusslage, bis zum Laufzeitende genutzt werden.« Das AKW kann nun bis 2023 laufen, weil die Bundesregierung eine Laufzeitverlängerung für die AKWs beschlossen hat. Die Initiatoren des Bürgerbegehrens wollen hingegen die Stadt-

werke verpflichten, die Anteile am AKW zu verkaufen und konsequent auf erneuerbare Energien zu setzen.

Inge Schulze, Fraktionsvorsitzende der Grünen im Rat, weist darauf hin, dass ein Ausstieg der Stadtwerke nicht das Ende des AKW Grohnde bedeute: »Ein Verkauf der Bielefelder Anteile am AKW Grohnde (...) bringt uns einer Abschaltung nicht näher. (...) Behält die Stadt Bielefeld über die Stadtwerke Bielefeld die Beteiligung am AKW, dann steht Bielefeld weiterhin kostengünstiger Strom zur Verfügung mit einer hohen Gewinnmarge (...) und einer hohen Ausschüttung an die Stadt.« Während die grüne Partei unentschlossen ist, hat sich die »Grüne Jugend« festgelegt. Sie unterstützt das Aktionsbündnis.

»Info»

Mehr: www.bielefeld-steigt-aus.de

Anzeigen

KONSULAT

Tel. 0521-428 35 60 Siegfriedstraße 40 www.konsulat-bielefeld.de
Fax 0521-784 91 09 33615 Bielefeld info@konsulat-bielefeld.de

Hess

DURCH UNS ZUM WEIN

Siechenmarschstr. 24
33615 Bielefeld
fon (+49) 0521. 13 23 03
fax (+49) 0521. 13 24 88
info@weinparadies-hess.de
www.weinparadies-hess.de

Geschäftszeiten:
Montag 15 bis 18.30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag
9 - 15 Uhr | 15 - 18.50 Uhr
Freitag 9 bis 18.50 Uhr
Samstag 9 bis 15 Uhr

TIM'S **05 21**
Leihwagen **6 40 50**

AUTOVERMIETUNG • ABSCHLEPPDIENST • KFZ - WERKSTATT
Walther - Rathenau - Straße 77 33602 Bielefeld