

Weshalb Selbsthilfe auch anderen nützt

Wer sich für eine Selbsthilfegruppe entscheidet, denkt in erster Linie nicht an Freiwilligenarbeit, dabei ist sie ein zentraler Faktor

Text: Daniela Stefàno und Nadia Maurer

In der Schweiz besuchen mehrere Tausend Personen regelmässig eine der über 2000 Selbsthilfegruppen und übernehmen dabei vielfältige Aufgaben für die Allgemeinheit. Anders als der Begriff vermuten lässt, sind Selbsthilfegruppen nämlich mehr als nur Zusammenkünfte von Menschen, welche einzig für den eigenen Nutzen die Gemeinschaft suchen.

Es ist wieder Dienstag. Alle zwei Wochen treffen sich Burnout-Betroffene im Selbsthilfecenter¹ in Zürich zum Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe. Ihre Rückmeldungen sind vielfältig: «Hier eröffnen uns die unterschiedlichen Lebenswelten der Teilnehmenden andere Perspektiven.» – «Der Austausch schafft eine innere Distanz und ermöglicht uns, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.» – «Diese von Gleichbetroffenen unterstützte Neuorientierung wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit, unsere sozialen Beziehungen und Familien aus.» Auch wenn bei einigen die akute Krise vorbei ist, so gehen sie aus Dankbarkeit für die erfahrene Unterstützung nach wie vor an die Gruppentreffen und teilen dort ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit Betroffenen, welche erst kürzlich die einschneidende Erfahrung

eines Burnouts machen mussten, und bieten Hilfe auf Augenhöhe an. Darüber hinaus engagieren sich einige Betroffene in Schulungen von angehenden Berufs- und Fachleuten und leisten damit Aufklärungsarbeit.

Ohne Freiwilligenarbeit geht es nicht

Das Motiv für eine Teilnahme an einem Gruppentreffen mag zumindest in der Anfangsphase in erster Linie der eigene Vorteil sein. Die Betroffenen suchen Unterstützung, Informationen, Hilfe von anderen Menschen oder einfach Tipps für den praktischen Umgang im Alltag. Ihr Antrieb ist nicht selbstlos oder karitativ. Wer sich für eine Selbsthilfegruppe entscheidet, denkt dabei nicht an Freiwilligenarbeit.

Dabei ist dies ein wesentlicher Bestandteil, ohne den das Konzept gar nicht funktionieren würde. «Der Terminus Selbsthilfe ist genauer betrachtet eigentlich eine ungenaue Beschreibung für das, was in Selbsthilfegruppen passiert», bringen es Fabian Haller und Horst Gräser (2012, S. 15) auf den Punkt. Kritisiert wird insbesondere das Wort «Selbst» in der Selbsthilfe. Denn von Selbsthilfe kann gemäss Grunow (2006, S. 1053) nur dann gesprochen werden, wenn «das Individuum oder ein Sozialgebilde, bei dem ein Mangel oder die Notwendigkeit einer Problemlösung auftritt, selbst für Abhilfe oder die Beseitigung der Mangelerscheinung sorgt». Diese eigenverantwortliche Form der Problemlösung stellt aber nur ein Teil der Aktivitäten in Selbsthilfegruppen dar. Wie Möller (1978, S. 264) beschreibt, lernen die Teilnehmenden am Modell der Selbsthilfe der anderen. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden voneinander lernen, sich austauschen, Erfahrungen zur Verfügung stellen und versuchen, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten. Durch diese Interaktion geht die Selbsthilfe in die Fremdhilfe über. Und damit kommt das Wort Hilfe aus dem Begriff Selbsthilfe ins Spiel: Hilfe bezieht sich immer auf andere. Der Begriff Selbsthilfe stellt damit ein Paradoxon dar und lässt sich treffender mit der Ergänzung wechselseitige oder kollektive Selbsthilfe bezeichnen.

Wer regelmässig an den Zusammenkünften teilnimmt, kommt nicht darum herum, selber einen Beitrag zu leisten. Dies gehört zum Prinzip der Selbsthilfegruppen. Der eigene Beitrag an die Gruppe wäre folglich die Währung, mit der die zuvor erhaltene Unterstützung bezahlt würde. In diesem Fall könnte wohl kaum mehr von Freiwilligenarbeit gesprochen werden. Doch diese Argumentation greift zu kurz. Denn ein freiwilliges Engagement muss nicht altruistisch begründet sein. Gemäss den Juristischen Notizen zur Freiwilligenarbeit in der Schweiz von Markus Edlmann (2012) ist Freiwilligenarbeit eine Arbeitsleistung, die freiwillig erbracht wird, sich am Gemeinwohl orientiert und unentgeltlich erfolgt. Damit von Freiwilligenarbeit gesprochen werden kann, muss also eine Arbeit erbracht werden, welche unentgeltlich ist. Das heisst, «dass die Arbeit nicht mit Geld oder anderen geldwerten Vorteilen vergütet wird». Weiter bedeutet eine Orientierung am Gemeinwohl, dass die Leistung im Dienste von Menschen, der Gemeinschaft oder der Umwelt zu erfolgen hat. «Ein rein altruistischer Charakter der Leistung ist nicht ge-

Selbsthilfe in der Schweiz

Stärkung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz koordiniert und vernetzt Organisationen mit Selbsthilfebezug. Auf der Website finden sich Informationen und Kontaktdaten aller Selbsthilfzentren sowie die nationale Suchmaschine zu Selbsthilfegruppen. Die regionalen Selbsthilfzentren sind zuständig für die Förderung und Vernetzung von Selbsthilfgruppen zu allen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereichs ihrer Region. Sie sind Anlauf-, Informations- und Beratungsstellen für und über Selbsthilfgruppen und nehmen eine zentrale Rolle in der Unterstützung des freiwilligen Engagements in Selbsthilfgruppen wahr.
www.selbsthilfes Schweiz.ch

Daniela Stefàno

ist Sozialarbeiterin und Supervisorin FH sowie Geschäftsleiterin des Selbsthilfecenters in Zürich.



Nadia Maurer

ist Sozialarbeiterin FH und Erwachsenenbildnerin sowie Stv. Geschäftsleiterin des Selbsthilfecenters in Zürich.



fordert», schreibt Edelmann. Freiwillige dürfen durchaus persönliche Motive haben. Die Freiwilligkeit schliesslich zeigt sich darin, dass kein rechtlicher Zwang besteht, ein Engagement einzugehen. Der Freiwilligeneinsatz ist selbstbestimmt.

Gruppenmitglieder erfüllen Voraussetzungen für Freiwilligenarbeit

Die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen erfüllen sämtliche Voraussetzungen, welche die oben genannte Definition von Freiwilligenarbeit erfordert. Die Arbeitsleistung erfolgt mit dem Besuch der Gruppentreffen, der ja nicht nur eine passive Anwesenheit, sondern eine durchaus aktive Beteiligung am Geschehen bedingt. Teilnehmende geben unentgeltlich ihre Erfahrungen, ihr Wissen oder ihre Lösungsansätze an die anderen Gruppenmitglieder weiter. Häufig übernehmen die Teilnehmenden darüber hinaus zusätzliche Funktionen für die Gruppe, indem sie beispielsweise als Kontaktperson für Interessierte zur Verfügung stehen, neue Teilnehmende bei der Integration in der Gruppe unterstützen oder in regelmässigen Abständen ein Treffen moderieren. Noch einen Schritt weiter gehen Teilnehmende wie jene der Burnout-Gruppe, welche ihre Hilfeleistungen auch ausserhalb der eigentlichen Gruppe zur Verfügung stellen.

Eine Entlohnung für die erbrachten Leistungen ist in Selbsthilfegruppen definitionsgemäss nicht vorgesehen. Dabei ist deren Wert für die Gesellschaft nicht zu unterschätzen. Wie die nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, Nakos (2016), aus Deutschland schreibt, «leisten die in der gemeinschaftlichen

Selbsthilfe aktiven Menschen einen erheblichen Beitrag zur Bewältigung persönlicher Probleme, zu sozialer Integration, zu gesellschaftlicher Artikulation und Teilhabe». Durch den Einsatz der Menschen in den Selbsthilfegruppen wird der Sozialstaat markant entlastet.

Weniger klar ersichtlich ist eine Orientierung am Gemeinwohl – dass die Leistung im Dienste von Menschen, der Gemeinschaft oder der Umwelt zu erfolgen hat. Hier muss wohl zwischen den unterschiedlichen Stadien der Gruppenzugehörigkeit unterschieden werden. Tatsächlich dürften bis zur ersten Teilnahme an einem Treffen weder das Gemeinwohl noch andere Menschen oder die Umwelt der Grund für den Besuch sein. Am Anfang geht es de facto um die eigene Person, das eigene Wohl. Sobald man aber mit dem Prinzip der Selbsthilfe vertraut ist, sind sich die Mitglieder bewusst, dass sie durch ihre Anwesenheit nicht nur von ihrem Gegenüber profitieren, sondern dass sie auch selber eine Leistung für dieses erbringen. Die Gegenseitigkeit der Selbsthilfe wird offenkundig. Wer unter diesen Voraussetzungen weiterhin an den Gruppentreffen teilnimmt, macht dies durchaus auch mit dem Fokus auf die anderen Mitglieder. Zur Teilnahme gezwungen wird niemand.

Selbsthilfe bleibt oftmals aussen vor

Anders als die Freiwilligenarbeit in Sportvereinen, kulturellen oder karitativen Organisationen erhält die Selbsthilfe heute nach wie vor zu wenig gesellschaftliche Anerkennung für ihre geleisteten Dienste. Vergessen geht dabei oft, dass auch in der traditionellen Freiwilligenarbeit die Tätigkeit für den Erbringer selber durchaus

auch befriedigend ist. Oftmals sind auch hier eigennützige Motive im Spiel, nämlich Ansehen, Einfluss, Status oder das Erschliessen von neuem Wissen und das Bedürfnis nach Hilfeleistung. In der Schweiz haben freiwillige Aktivitäten der Bevölkerung eine lange Tradition. Entsprechend zeigen Bund, Kantone und Gemeinden gegenüber der Freiwilligenarbeit viel Wohlwollen. Dagegen bleibt die Selbsthilfe oftmals aussen vor. Der hohe Anteil an Freiwilligenarbeit, der damit verbunden ist, wird nicht erkannt. Dabei dürfte auch hier das irreführende «Selbst» im Begriff der Selbsthilfe eine wesentliche Rolle spielen.

Fussnote

1 Selbsthilfocenter.ch ist eines von 20 Selbsthilfezentren in der Schweiz und zuständig für die Selbsthilfeförderung in der Stadt Zürich und umliegenden Regionen.

Literatur

Edelmann, M. (2012). Juristische Notizen zur Freiwilligenarbeit in der Schweiz. St. Gallen: Zet. Verlag.

Emmerich, J. (2012). Die Vielfalt der Freiwilligenarbeit. in: Anhalt, E. & Schultheis, K. (Hrsg.). Wertorientierung in moderner Gesellschaft. Berlin: LIT Verlag.

Grunow, D. (2006). Selbsthilfe. in: Hurrelmann, K.; Laaser, U. & Razum, O. (Hrsg.). Handbuch Gesundheitswissenschaften. Weinheim: Juventa.

Heller, F. & Gräser, H. (2012). Selbsthilfegruppen. Konzepte, Wirkungen und Entwicklungen. Weinheim: Beltz Juventa.

Moeller, M.L. (1978). Selbsthilfegruppen: Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen. Reinbeck: Rowohlt.

O.V. (2016). Gemeinsam aktiv. Arbeitshilfen für Selbsthilfegruppen. Berlin: Nakos.

Reinert, A. (1997). Ehrenamt – Freiwilligenarbeit – Selbsthilfe. in: Selbsthilfegruppenjahrbuch 1997. Giessen: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e.V.

INSERAT

Weiterbildungen in Coaching und Beratung sowie in Sozialer Arbeit Informationsanlass

Montag, 18. September, 17 Uhr
Fachhochschulzentrum St.Gallen

Details und Anmeldung: www.fhsg.ch/infoanlass

 **FHS St.Gallen**
Hochschule
für Angewandte Wissenschaften



Roman Bernhard
Leiter Eingliederungsteam
der IV-Stelle Thurgau und
FHS-Absolvent

FHO Fachhochschule Ostschweiz