

# Vom Eigensinn der Selbsthilfe

## Der Empowerment-Ansatz in der professionellen Selbsthilfeunterstützung

ERICH EISENSTECKEN

Erich Eisenstecken leitet das Ressort soziale Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum München. Die Kontakt-, Informations- und Vernetzungsstelle ist seit dreißig Jahren die zentrale Anlaufstelle für Selbsthilfe und Selbstorganisation in und um München. Trägerverein der Einrichtung ist FÖSS e. V. – Verein zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation.  
www.shz-muenchen.de

**Die Selbsthilfe ist der Versuch von Menschen, ihre gesundheitlichen oder sozialen Probleme gemeinsam mit anderen Betroffenen zu lösen. Falls diese dann professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wollen, kann das Konzept des Empowerments einen respektvollen Umgang miteinander ermöglichen.**

Kaum ein Bereich der Sozialen Arbeit ist von seinem Denk- und Handlungsansatz so grundlegend und umfassend mit dem Konzept des Empowerment verbunden, wie der der professionellen Selbsthilfeunterstützung. Auch die Selbsthilfebewegung als solche lässt sich grundsätzlich als eine Form des Selbst-Empowerments – der »Selbst-Bemächtigung« beschreiben (Herriger 1995, S. 14).

Die Selbsthilfebewegung zeigt, wie Menschen es auch in schwierigen Situationen gelingt, sich auf ihre Erfahrungen, Fähigkeiten, Ressourcen zu besinnen, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen und sich in Gruppen von Gleichbetroffenen erfolgreich gegenseitig zu unterstützen. Nicht selten war und ist dieser Prozess der Selbstbemächtigung mit einer kritischen und manchmal auch konflikthafter Auseinandersetzung mit dem etablierten System der professionellen Sozial- und Gesundheitsdienste verbunden.

Der folgende Beitrag befasst sich damit, wie in professionellen Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung mit dem Empowerment-Ansatz gearbeitet wird. Konkret soll dies am Beispiel der Arbeit des Selbsthilfezentrums München ausgeführt werden. Zur angemessenen Kontextualisierung dieser Ausführungen erscheint es angebracht, zunächst einige Informationen zur Selbsthilfelandschaft in Deutschland und zu den Aufgaben von professioneller Selbsthilfeunterstützung voranzustellen. Dies nicht zuletzt deshalb, weil sich immer wieder zeigt, dass die Fachkräfte von Sozial- und Gesundheitsdiensten oft nur sehr wenig über die Selbsthilfe wissen.

### Selbsthilfe in Deutschland

Nach den Daten der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen gibt es in Deutschland gegenwärtig 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen. In diesen Gruppen sind schätzungsweise dreieinhalb Millionen Menschen engagiert. Sie befassen sich mit mehr als tausend verschiedenen Themen (Thiel 2009).

Etwa zwei Drittel der Selbsthilfegruppen beschäftigen sich mit Gesundheitsthemen. Das verbleibende Drittel von Selbsthilfegruppen umfasst die sogenannte soziale Selbsthilfe. Hierunter werden alle Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen subsumiert, die sich mit unterschiedlichen »sozialen« Themen befassen. Diese reichen von der Familienselbsthilfe (Alleinerziehende, Familien mit behinderten Kindern, Stiefeltern, Adoptionskinder und Eltern usw.), über Themen wie Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit, Verschuldung, Armut, sexuelle Orientierung bis hin zu Frauen- oder Männergruppen, Seniorennetzwerken, Migrant\*innenorganisationen, Mieterorganisationen und Nachbarschaftshilfen.

Der Bereich der sozialen Selbsthilfe weist fließende Übergänge zu anderen Formen des bürgerschaftlichen Engagements auf (lokale Bürgerinitiativen, Umwelt oder Agenda-Gruppen usw.) und ist deshalb schwierig abzugrenzen. Zentrale konstituierende Merkmale von Selbsthilfegruppen sind: die gemeinsame

## Selbst-Empowerment in Migrantenorganisationen



Ein riesiges Potential zur Unterstützung von Geflüchteten und Migranten sehen wir in den zahlreichen Migrantenorganisationen. Man könnte diese selbst als eine institutionalisierte Form des Selbst-Empowerment bezeichnen.

Von Beginn seiner Tätigkeit an arbeitet das Selbsthilfzentrum München mit zahlreichen Migrantenorganisationen zusammen. Sie sind traditionell ein wichtiger Bestandteil der sozialen Selbsthilfe in München. Aktuell führen wir in der Selbsthilfedatenbank des Selbsthilfzentrum München rund 140 Migrantenorganisationen, mit denen wir in unterschiedlicher Intensität in Kontakt stehen.

Aus eigenen Erhebungen, Interviews und Beratungsgesprächen wissen wir, dass ein erheblicher Teil der Migrantenorganisationen auch in der Unterstützung von Geflüchteten aktiv ist (Sagner, 2016). In vielen Organisationen und Initiativen engagieren sich Personen, die vor Jahren selbst als Flüchtlinge nach Deutschland gekommen sind. Die Unterstützungsleistungen, die sie anbieten, sind vielfältig: übersetzen und dolmetschen, zu Ämtern, Ärztinnen und Ärzten sowie Therapeutinnen und Therapeuten begleiten, bei der Arbeits- und Wohnungssuche unterstützen. Sie realisieren Projekte für Jugendliche und junge Erwachsene zur Freizeitgestaltung, zur sozialen Teilhabe, zur Qualifizierung bis hin zur Kriminalitätsprävention. Die Stärke dieser Organisationen und Initiativen besteht darin, dass sie die kulturellen Kontexte der Geflüchteten kennen, ihre Situation aus der Betroffenenperspektive verstehen, aber eben auch die Ressourcen der Flüchtlinge erkennen können und nicht zuletzt selbst vorleben, wie Integration gelingen kann. Diese besondere Kompetenz gibt den Migrantenorganisationen eine Schlüsselposition und macht sie zu einem Brückenpfeiler für die Integration.

Das ehrenamtliche Engagement dieser Initiativen darf freilich auch nicht überfordert werden. Wir versuchen, gute Rahmenbedingungen für die Engagierten zu schaffen: durch Beratung bei der Beantragung von Fördermitteln, durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten, durch Unterstützung bei organisatorischen Fragen und durch Vernetzung mit relevanten Partnern im Bereich der Selbstorganisation wie auch bei professionellen Diensten.

*Erich Eisenstecken*

Betroffenheit von einem Problem oder Thema, das Engagement in der Gruppe und eine selbstbestimmte, nicht professionell angeleitete Arbeitsweise.

Zur Unterstützung der Selbsthilfgruppen hat sich in den vergangenen vier Jahrzehnten in Deutschland neben den thematischen Selbsthilfeorganisationen (Diabetes, Osteoporose etc.) ein weit verzweigtes Netzwerk an themenübergreifenden Selbsthilfeunterstützungsstellen entwickelt, die als »Selbsthilfekontaktstellen« bezeichnet werden. Bundesweit arbeiten derzeit etwa 300 dieser Unterstützungsstellen (Thiel, 2015). Die beiden Stränge münden auf Bundesebene in die beiden Verbände – Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfgruppen e. V. (DAG-SHG) für die Selbsthilfekontaktstellen und Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe e. V. (BAG Selbsthilfe) für die Selbsthilfeorganisationen – die neben der konkreten Unterstützung vor allem als Lobbyisten gegenüber Politik und Interessenvertretungen des Gesundheits- und Sozialwesens auftreten.

### Beispiel München

Um die Arbeit mit dem Empowermentansatz in der professionellen Selbsthilfeunterstützung zu beschreiben, beziehe

ich mich im Folgenden auf das Beispiel des Selbsthilfzentrums München, das für das Stadtgebiet von München und die angrenzenden Landkreise als Selbsthilfekontaktstelle fungiert.

Das Selbsthilfzentrum München zählt mit elf Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu den größeren Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland. Es existiert seit 1985, kann also auf eine mehr als dreißigjährige Geschichte zurückblicken. Entsprechend groß ist der

eine relativ gesicherte Regelfinanzierung ermöglichte über die Jahre den Aufbau eines breiten Angebots an Leistungen.

Zu den klassischen Angeboten gehört die direkte Unterstützung der Selbsthilfgruppen. Dies geschieht in unterschiedlicher Form: durch Beratung und Begleitung von Gruppen-Neugründungen, durch Unterstützung der bestehenden Gruppen bei ihrer Arbeit, durch Bereitstellung von Räumlichkeiten für die regelmäßigen Treffen der Gruppen (über

»Das Maß professioneller Unterstützung muss sich immer an dem von den Engagierten geäußerten Bedarf orientieren«

historisch gewachsene Pool an Selbsthilfgruppen, mit dem das Selbsthilfzentrum München in Kontakt steht und auf die es Interessierte verweisen kann. Gegenwärtig sind dies über 1.300 Gruppen. Die Größe des Selbsthilfzentrums und seine (im Vergleich zu anderen Kontaktstellen) solide Ausstattung durch

200 Gruppen nutzen Räumlichkeiten im Selbsthilfzentrum für ihre Treffen und für öffentliche Veranstaltungen), durch kontinuierliche Information der Gruppen über wichtige Entwicklungen im Bereich der Selbsthilfe und durch Unterstützung bei der Beantragung von finanziellen Fördermitteln.

Nachfolgend wird an einigen Arbeitsbereichen des Selbsthilfezentrums München beschrieben, wie dort im Sinne des Empowerment-Ansatzes gearbeitet wird. Als Grundhaltung gegenüber den Klientinnen und Klienten gilt der Empowerment-Ansatz aber für alle Arbeitsbereiche des Selbsthilfezentrums München.

### Gruppengründungsberatung

Bei der Gruppengründungsberatung und der Begleitung von Gruppen in der Entstehungsphase kommt die Bedeutung der Arbeit mit dem Empowerment-Ansatz wahrscheinlich am augenfälligsten zum Tragen. In der Regel ist es eine Person (manchmal auch mehrere), die auf das Selbsthilfezentrum München zukommt mit dem Wunsch, eine Gruppe zu einem bestimmten Thema zu gründen.

In diesem Moment stellen sich viele Fragen: Wer soll angesprochen werden, was soll in der Gruppe passieren, wie will die Gruppe arbeiten, braucht es eine Leitung oder weitere Funktionsträger, wie können andere, die das Thema betrifft, erreicht werden, wie oft, wo und wann will sich die Gruppe treffen, wie soll der Zugang zur Gruppe geregelt werden usw.

»Entscheidend allein ist die Tatsache, ob die Mitglieder die Gruppe als lohnenswert erachten und bereit sind, dafür Zeit und Energie aufzubringen«

Die Voraussetzungen, die Gründungswillige mitbringen, sind höchst unterschiedlich, so wie ihr sozialer, ihr beruflicher und ihr Bildungshintergrund. Manche haben schon Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen oder Vereinsarbeit, manche gar nicht. In der Beratung geht es darum die jeweilige Idee zu konkretisieren, herauszufinden, welche Ressourcen und Erfahrungen die jeweilige Person mitbringt, zu erarbeiten, welche Schritte für eine Umsetzung gegangen werden können und an welcher Stelle Unterstützung gewünscht ist.

Die Grundhaltung ist jedoch immer die, den Engagierten die notwendigen Fähigkeiten zuzutrauen, sie zur Übernahme neuer Aufgaben zu ermutigen und sie bei der Erreichung ihrer Zielsetzungen zu unterstützen. Das Maß an Unterstützung orientiert sich immer und ausschließlich an dem von den Engagierten geäußerten Bedarf.

### Beratung und Begleitung bestehender Gruppen

Hat eine Gruppe erst einmal ihre Aktivität aufgenommen, arbeiten die meisten sehr autonom und nehmen kaum externe Unterstützung in Anspruch. Was in den Selbsthilfegruppen im einzelnen geschieht, welche Themen besprochen werden, wie gearbeitet wird, wie sich die Gruppe organisiert und strukturiert (feste oder rotierende Leitung, Ausdifferenzieren weiterer Rollen oder völlig unhierarchische Struktur) liegt allein im Ermessen der Gruppenmitglieder, die darüber gemeinsam einen Konsens herstellen müssen. Der Maßstab dafür, ob in den Gruppen »qualitätvoll« gearbeitet wird, ist allein die Tatsache, ob die Gruppenmitglieder die Mitwirkung in der Gruppe als lohnenswert erachten und kontinuierlich bereit sind, die dafür notwendige Zeit und Energie aufzubringen.

Also auch an dieser Stelle gilt der Grundsatz, dass von Seiten der professionellen Fachkräfte nicht in die Arbeit der Gruppen »hineindirigiert« wird. Es gilt die prinzipielle Überzeugung, dass in den Gruppen im Wesentlichen auch das stattfindet, was den Bedürfnissen der meisten Gruppenmitglieder entspricht und für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hilfreich ist.

Erst wenn Konflikte sichtbar werden oder sich einzelne Gruppenmitglieder an Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums München wenden, wird aktiv Unterstützung angeboten.

Aber auch die professionelle Unterstützung der Gruppen in schwierigen Situationen ist von dem Leitgedanken getragen, die Gruppe und ihre Mitglieder zu einer eigenständigen Lösung des Konflikts zu befähigen. Dies bedeutet, sehr zurückhaltend mit Ratschlägen oder gar Lösungsvorschlägen zu sein. Ziel ist es, den Konfliktlösungsprozess zu unterstützen, aber nicht für die Gruppe die Lösung zu finden.

### Zusammenarbeit mit professionellen Diensten des Sozial- und Gesundheitswesens

Ein weniger bekanntes Arbeitsfeld der Selbsthilfeunterstützung, das aber für unsere Arbeit im Selbsthilfezentrum München besonders wichtig ist, ist die Zusammenarbeit mit professionellen Diensten im Sozial- und Gesundheitsbereich. Sie zielt darauf ab, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der professionellen Fachdienste über Selbsthilfe im Allgemeinen und die spezifischen Angebote der Münchner Selbsthilferechtsprechung im Speziellen zu informieren.

Letztlich ist es auch ein wichtiges Ziel dieser Arbeit, professionelle Dienste für eine Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen und selbstorganisierten Initiativen zu motivieren und zu qualifizieren. Dazu gehört, professionelle Fachkräfte über die spezifischen Denk- und Arbeitsweisen der »Selbsthilfekultur« zu informieren. Wir sprechen in diesem Zusammenhang gerne vom »Eigensinn der Selbsthilfe«.

In den Kooperationen, Fachgesprächen und Fortbildungen mit professionellen Diensten vermitteln wir, dass Selbsthilfe nicht nur für die betroffenen Personen (die gegebenenfalls auch Klienten und Klientinnen der Dienste sind) eine sinnvolle Strategie der Problem- und Lebensbewältigung ist, sondern dass die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen auch für die professionellen Dienste einen »Mehrwert« beinhaltet (verbesserte Compliance, Entwicklung bedarfsgerechter Angebote, größere Erfolge in der Arbeit mit den Klientinnen und Klienten – Kreling/Hill/Eisenstecken/Grothe-Bortlik, 2015).

Auch bei der Zusammenarbeit mit den professionellen Diensten spielt der Empowerment-Ansatz eine große Rolle, weil wir bei den Kooperationen mit Einrichtungen des Sozial- und Gesund-

heitswesens immer wieder festgestellt haben, wie wichtig es ist, einen ressourcenorientierten Blick auf die Klientinnen und Klienten anzuregen.

Trotz der fachlichen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte begegnen uns in sozialen und gesundheitlichen Einrichtungen immer noch Sichtweisen, aus denen heraus die Klientinnen und Klienten in erster Linie mit ihren Defiziten, Unterstützungsbedarfen oder Krankheitssymptomen wahrgenommen werden. Deren Ressourcen, Fähigkeiten und Potentiale spielen dabei eine eher untergeordnete Rolle. Dies liegt weniger an der professionellen Grundhaltung der Mitarbeitenden als vielmehr an den strukturellen Rahmenbedingungen.

Der Anspruch auf professionelle Hilfeleistungen ist in den meisten Bereichen des Sozial- und Gesundheitssystems an das Vorhandensein von Unterstützungsbedarfen oder Krankheitssymptomen geknüpft. An diesen wird in der Regel auch die Finanzierung der Leistungen festgemacht. Diese Konstruktion führt automatisch dazu, dass Defizite stärker im Blickfeld stehen als Ressourcen. Diese Tatsache hat weitreichende Folgen für die Wahrnehmung der Klientinnen und Klienten und den Umgang mit diesen.

Nach unseren Erfahrungen ist es deshalb wichtig, in der Zusammenarbeit mit professionellen Diensten im Sozial- und Gesundheitsbereich immer wieder auf den Ressourcenblick zu verweisen, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dazu zu ermutigen, auch die Fähigkeiten, Ressourcen und Potentiale ihrer Klientinnen und Klienten stärker in den Blick zu nehmen, ihnen mehr Lösungskompetenz für ihre Probleme zuzutrauen und mehr auf ihre Bedürfnisse und „eigen-sinnigen“ Zielsetzungen und Interessen zu achten.

In durchökonomisierten standardisierten und institutionalisierten Abläufen der Leistungserbringung, wie sie vor allem für weite Bereiche des Gesundheitswesens mittlerweile kennzeichnend sind, ist dies keine einfache Anforderung. Andererseits kann unterstellt werden, dass manch professionelle Intervention im Sozial- wie im Gesundheitsbereich sicherlich erfolgreicher und damit letztlich oft auch effizienter wäre, wenn auf die Ressourcen der Klientinnen und Klienten sowie ihre Bedürfnisse und Interessen besser geachtet würde.

## Fazit

Das Thema Empowerment hat sich also keineswegs erledigt. Der Empowerment-Ansatz ist auch ein Vierteljahrhundert nach seiner ersten Rezeption in Deutschland ein zentraler Bezugspunkt für unsere Arbeit in der Selbsthilfeunterstützung. Es lohnt sich, ihn immer wieder neu zu reflektieren und zu interpretieren und seine praktische Umsetzung weiterzuentwickeln. ■

## Literatur



**Herriger, Norbert (2010):** Empowerment in der Sozialen Arbeit. Stuttgart, Berlin, Köln: Kohlhammer.

**Hill, Burkhard, Kreling, Eva, Hönigschmid, Cornelia, Zink, Gabriela, Eisenstecken, Erich, Grothe-Bortlik, Klaus (Hg.) (2013):** Soziale Arbeit und Selbsthilfe. Das Feld neu vermessen. Weinheim, Basel, Betz: Juventa.

**Kreling, Eva, Hill, Burkhard, Eisenstecken, Erich, Grothe-Bortlik, Klaus (2015):** Beförderung von Selbsthilfeaktivitäten in Einrichtungen der sozialen Versorgung. In: Hill Burkhard, Kreling, Eva, Hönigschmid, Cornelia, Zink, Gabriela, Eisenstecken, Erich, Grothe-Bortlik, Klaus (Hg.) (2013): Soziale Arbeit und Selbsthilfe. Das Feld neu vermessen. Weinheim, Basel, Betz: Juventa.

**Sagner, Andreas (2016):** Befragung von Initiativen der Migrantenselbstorganisation zu ihrem Engagement für Geflüchtete und Neuankömmlinge. München: Selbsthilfezentrum.

**Stark, Wolfgang (2008):** Empowerment. Neue Handlungskompetenzen in der psychosozialen Praxis. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

**Thiel, W. (2009):** Soziale Selbsthilfe in Deutschland. In: DAG-SHG, Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (Hg.), Selbsthilfegruppenjahrbuch 2009, Gießen: Focus Verlag GmbH.

**Thiel, W. (2015):** Handlungsfelder und Entwicklungsprozesse gemeinschaftlicher Selbsthilfe: Risiken erkennen und meistern. In: DAG-SHG, Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (Hg.), Selbsthilfegruppenjahrbuch 2012, Gießen: Focus Verlag GmbH.

## Praxistipps für Haupt- und Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit



Ellen Hehnke schildert die besondere Situation von Flüchtlingskindern aus Kriegs- oder Bürgerkriegsgebieten sowie die verschiedenen Stationen im Asylverfahren, die sie durchlaufen müssen.

Sie zeigt, welche traumatischen Erfahrungen Kinder und Jugendliche machen, und beschreibt die psychischen Folgen.

160 Seiten  
19,95 Euro  
ISBN 978-3-8288-3845-1

Tectum  
Verlag

www.tectum-verlag.de