

40 JAHRE SELBSTHILFE-UNTERSTÜTZUNGS-STRUKTUREN

Rita Hagemann (RH), 25 Jahre Leitung der Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich – kurz KIBIS – in der Region Hannover

Dörte von Kittlitz (DvK) seit 28 Jahren geschäftsführende Leitung im Selbsthilfe-Büro Niedersachsen, der niedersachsenweiten Fachstelle für Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in Trägerschaft des Fachverbandes Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V.

DvK: Rita Hagemann und ich werfen anlässlich 40 Jahre Ottawa-Charta und gleich mehrerer niedersächsischer Selbsthilfejubiläen einen Blick zurück.

Und wir schauen auf den Zusammenhang zwischen diesem Meilenstein in der Gesundheitsförderung und der Selbsthilfe als einem Ort, an dem Gesundheit konkret gefördert wird. Dabei betrachten wir die Basis der Gesundheitsförderung und der Selbsthilfe, nämlich Landkreise und kreisfreie Städte am Beispiel Hannover, aber auch die Landes- und Bundesebene.

RH: 40 Jahre Ottawa-Charta – 40 Jahre Selbsthilfeunterstützung in Hannover – im Februar konnte die KIBIS Hannover ihr 40-jähriges Bestehen feiern. Und Ende Mai wird der 40. Hannoversche Selbsthilfetag stattfinden. Diese öffentlichkeitswirksame Veranstaltung, bei der sich in jedem Jahr zwischen 80 und 100 Gruppen – in diesem Jahr sogar ca. 115 Gruppen - mit ihren Themen und Belangen unter freiem Himmel auf dem zentralsten Platz in der LH Hannover - dem Kröpcke - präsentieren, ist jedes Jahr ein Highlight.

Vor rund 40 Jahren herrschte in vielerlei Hinsicht eine Aufbruchstimmung, und es sind im Gesundheits- und Sozialbereich viele neue Einrichtungen entstanden. Manches wurde durch die Arbeitsverwaltung - nämlich durch sogenannte ABM-Stellen - unterstützt und hat für maximal 2 Jahre, mit Ausnahmen auch 3 Jahre das Personal finanziert. In dieser Zeit musste natürlich von den Initiativen viel Überzeugungsarbeit bei Entscheidungsträger*innen geleistet werden, um die Zukunft abzusichern. Hier in Hannover gab es schon eine Unterstützungsstelle, die von ehrenamtlich Engagierten betrieben wurde, die dann aber in der Folge vom Paritätischen Wohlfahrtsverband übernommen und etabliert wurde. Es ist gelungen, eine finanzielle Förderung der LH Hannover einzuwerben, die die weitere konzeptionelle Ausrichtung ermöglichte. Inzwischen betreibt die KIBIS aufgrund der Größe der Region Hannover auch drei Außenstellen: in Neustadt am Rübenberge, in der Wedemark und in Lehrte.

DvK: Wie am hannoverschen Beispiel gerade geschildert, entstanden in den 80er Jahren aus einer Reihe unterschiedlicher Initiativen heraus Selbsthilfe-Kontaktstellen. Die erste Selbsthilfe-Kontaktstelle Niedersachsens, BeKoS Oldenburg, die schon letztes Jahr ihr 40jähriges Jubiläum gefeiert hat, wurde zunächst in der Universität Oldenburg gegründet, seitdem wird sie über einen freien Verein getragen. Weitere Gründungen gab es in Gesundheitsämtern, von kleinen Selbsthilfevereinen, an einer Volkshochschule, bei Krankenkassen und zu einem großen Teil von Wohlfahrtsverbänden, wobei sich der Paritätische Niedersachsen am stärksten engagierte.

Bundessymposium 2026 des Gesunde-Städte-Netzwerks

40 Jahre Ottawa-Charta: Wie steht es um die Gesundheitsförderung in Stadt und Land?

1986 schlossen sich die sieben Unterstützungseinrichtungen, die es zu dem Zeitpunkt gab, zur Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen zusammen und nannten sich Arbeitskreis Niedersächsischer Kontakt- und Beratungsstellen im Selbsthilfebereich. Das war der Beginn einer strukturierten Zusammenarbeit in diesem Arbeitsfeld und des Aufbaus der jetzigen Unterstützungsstruktur.

Fünf Jahre später, 1991, wurde auf Initiative dieser Landesarbeitsgemeinschaft das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen eingerichtet und das Land entschied sich für eine Landesförderung der themenübergreifenden Selbsthilfe-Unterstützung.

Wir feiern dieses Jahr auf der Landesebene also 40jähriges Jubiläum der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfe-Kontaktstellen, 35 Jahre Selbsthilfe-Büro Niedersachsen und 35 Jahre Förderung durch das Land.

Nach Einführung der Landesförderung kam es in Niedersachsen zu einem raschen Anwachsen der Zahl an Unterstützungs-Einrichtungen. Am Ende des ersten Förderjahres, 1991, waren es 14. Heute gibt es in jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt Niedersachsens insgesamt 44 Selbsthilfe-Kontaktstellen.

RH: Mit dem Meilenstein der Ottawa-Charta rückte Teilhabe und Empowerment in den Fokus – und hier ist natürlich die Selbsthilfe zuhause. Ein oberster Grundsatz in dieser Entwicklung: Nichts ohne die Betroffenen! Die KIBIS hat sich immer als Servicestelle im Selbsthilfebereich verstanden, die den Rahmen bietet und sich dafür einsetzt, dass Selbsthilfe sich entfalten kann – was immer erforderlich war oder ist. Wenn etwas Neues ausprobiert werden sollte, wurden immer erst die Gruppen befragt, ob es ihnen nützt. Insofern war es auch eine Abkehr von der „klassischen Sozialarbeit“. Die Selbsthilfegruppen wiederum haben ihre Diskussionen im Gesundheits- und Sozialbereich geführt. Aus heutiger Sicht können wir sagen, dass dieses beharrliche Engagement, was so manche Ärzt*innen und Mitarbeitende im Sozial- und Gesundheitssystem teilweise mürbe gemacht hat, sehr zielführend war. Ungerechterweise wurde der Selbsthilfe häufig unterstellt, dass sie sich von der Schulmedizin abwendet – das war jedoch völliger Quatsch. Teilnehmende aus Selbsthilfegruppen sammelten insbesondere Erfahrungswissen und Ergänzung neben der Schulmedizin, wofür es einen großen Bedarf gab.

Inzwischen ist es selbstverständlich, dass diese Betroffenen- oder diese Erfahrungskompetenz berücksichtigt wird. Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit, oder auch die Frage, was alles zur Gesundheit bzw. zur Gesunderhaltung beiträgt, wenn schon Beeinträchtigungen vorliegen, hat sich deutlich verändert. Die psychischen oder die psychosozialen Aspekte werden auch viel stärker einbezogen.

DvK: Beim Vergleich der Ottawa-Charta mit der Haltung und den Grundlagen der Selbsthilfe fällt sofort auf, wie stark sich beide inhaltlich ähneln. Dazu müssen wir uns nur einige Textauszüge der Charta ansehen:

- *Gesundheitsförderung* wird beispielsweise *als Prozess* beschrieben, *der unter anderem durch Selbstbestimmung und Stärkung individueller Ressourcen angetrieben wird* – Selbstbestimmung und Stärkung individueller Ressourcen sind genau das, was in einer Selbsthilfegruppe gefördert wird.
- *Interessenvertretung als ein Teil gesundheitsfördernden Handelns* – Hier hat die Selbsthilfe eine hervorgehobene Rolle inne, dazu kommen wir etwas später noch einmal.

- *Befähigen und Ermöglichen:* Im zweiten Absatz unter dieser Überschrift finden wir geradezu eine Beschreibung der Selbsthilfe und ihrer Ziele.
*„...Geborgenheit und Verwurzelung in einer unterstützenden sozialen Umwelt,
Zugang zu allen wesentlichen Informationen,
Entfaltung von praktischen Fertigkeiten,
die Möglichkeit, selber Entscheidungen in Bezug auf die persönliche Gesundheit nehmen zu können.“*

Das alles beschreibt, was in einer Selbsthilfegruppe passiert und welche Bedeutung die Gruppe für ihre Mitglieder hat. In der Selbsthilfe sprechen wir von Laienkompetenz und hier kann man sagen: Durch die gesammelte Lai*innenkompetenz der Gruppe werden die einzelnen Betroffenen genau im Sinne der Ottawa-Charta gestärkt.

- *Vermitteln und Vernetzen:* Ich zitiere wieder aus der Charta: *„... Gesundheitsförderung verlangt ein koordiniertes Zusammenwirken unter Beteiligung der Verantwortlichen in Regierungen, im Gesundheits-, Sozial- und Wirtschaftssektor, in nicht-staatlichen und selbstorganisierten Verbänden und Initiativen sowie in lokalen Institutionen. Menschen in allen Lebensbereichen sind daran zu beteiligen als einzelne, als Familien und als Gemeinschaften....“*

Diesen Aspekt wird Rita Hagemann aus Sicht einer Selbsthilfe-Kontaktstelle ganz praktisch an einigen Beispielen beschreiben.

RH: Ein wichtiges Aktionsfeld der KIBIS Hannover war und ist immer die Vernetzung. Ein quantitativ wichtiges Thema in der Selbsthilfelandchaft ist das Thema Depression, welches von vielen anderen Themen begleitet wird. Sei es eine chronische Erkrankung, eine Suchtproblematik, eine körperliche Beeinträchtigung, eine Angst- oder Essstörung – das Thema Depression ist manchmal übergreifend. So haben wir auf Wunsch der Selbsthilfe ein Bündnis gegen Depressionen in der Region Hannover mit auf den Weg gebracht und im Laufe der Jahre viele viele Veranstaltungen dazu durchgeführt und intensive Öffentlichkeitsarbeit geleistet. In der Folge haben sich auch sehr viele neue Gruppen gegründet.

In Selbsthilfegruppen sind die Menschen ausschließlich freiwillig engagiert und organisiert. Daher hat die KIBIS das Netzwerk Bürgermitwirkung in der LH Hannover mitgegründet (inzwischen heißt es HannoNetz). Später wurde ein Freiwilligenzentrum mit auf den Weg gebracht und viele Veranstaltungsformate mitentwickelt, z.B. die Freiwilligenbörse oder den Hannover Marktplatz, der auch ganz neue Kontakte mit Banken oder Wirtschaftsunternehmen nach sich zog.

Bundesweit gibt es das Projekt In-Gang-Setzer®, an dem die KIBIS Hannover auch von Anfang an beteiligt war. In dem Projekt werden freiwillig Engagierte geschult, um dann Selbsthilfegruppen in ihrer Gründungsphase zu begleiten. Aus meiner Sicht ist dieses ein ganz toller Ansatz, der in der Region Hannover mit knapp 1,2 Millionen Einwohner*innen in 21 Kommunen sehr erfolgreich war und ist. Die KIBIS-Mitarbeiter*innen hätten das alles sonst nicht schaffen können.

Vor einigen Jahren hat sich die KIBIS an dem bundesweiten Projekt Selbsthilfefreundliches Krankenhaus beteiligt und zwei Häuser aus dem Klinikum Region Hannover zusammen mit Beteiligung von Selbsthilfegruppen systematisch im Prozess begleitet. Auch wurden die Auszubildenden am Klinikum Region Hannover von der KIBIS über Selbsthilfe und Unterstützungsstrukturen systematisch geschult.

Zum 30jährigen Bestehen der KIBIS – also vor 10 Jahren - wurde zusammen mit den Selbsthilfegruppen, der Hochschule Hannover und einer Agentur eine Wanderausstellung entwickelt, die in der Folge durch die Kommunen (meist den Rathäusern) der Region Hannover tourte. Vor Ort wurde sie jeweils von den Bürgermeister*innen zusammen mit der KIBIS eröffnet und mit Veranstaltungen der örtlichen Selbsthilfegruppen begleitet.

Regelmäßig werden von der KIBIS Fortbildungsveranstaltungen zu Gruppenthemen angeboten, bei denen sich Aktive aus den Selbsthilfegruppen z.B. mit Methoden der Gruppenarbeit, mit Konflikten in Gruppen, Öffentlichkeitsarbeit oder Fördermöglichkeiten beschäftigen.

Ich habe hier jetzt eine kleine Aufzählung erwähnt und ich könnte sehr lange weitererzählen. Mit diesen Beispielen will ich deutlich werden lassen, dass Selbsthilfe in Gruppen sich nicht nur auf den Stuhlkreis beschränkt oder nur im Verborgenen stattfindet. Und die Selbsthilfeunterstützung, also die lokalen Selbsthilfekontaktstellen deutlich mehr machen, als nur Gruppen zu vermitteln oder Datenbanken zu pflegen.

Für die Region Hannover kann ich sagen, dass die KIBIS in allen Gremien, Arbeitskreisen oder Netzwerken, die sich im weitesten Sinne mit Gesundheit, Soziales oder Freiwilligenarbeit befassen, beteiligt ist. Und mit diesen Aktivitäten immer die Selbsthilfe auf dem Laufenden hält bzw. deren Belange in die Netzwerke einbringt oder für eine aktive Beteiligung sorgt. Es gibt eine sehr enge Zusammenarbeit mit dem Fachbereich Gesundheit und natürlich ist eine Vertretung der KIBIS immer bei Veranstaltungen im Rahmen des Gesunde Städte Netzwerk beteiligt.

40 Jahre Ottawa Charta und 40 Jahre KIBIS Hannover – beides eine Erfolgsgeschichte auf die je eigene Weise. Aber so wie im Bereich Gesundheit und Gesundheitsförderung noch viel im Argen liegt, gibt es auch für die Selbsthilfeunterstützung weiterhin viele Herausforderungen und Verbesserungspotenzial. Schon allein immer wieder die Absicherung der Finanzierung der Einrichtung ist sehr aufwendig und immer wieder von Unsicherheiten für die Zukunft geprägt. Die finanzielle Not der Kommunen und Krankenkassen hinterlässt auch hier Schatten.

Gesellschaftliche Herausforderungen, wie die Digitalisierung, Veränderung der Kommunikationswege, KI-Nutzung usw. erfordern auch in der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung eine fortlaufende Entwicklung bzw. den Ausbau der vorhandenen Möglichkeiten. Aber hier habe ich durch meine langjährige Erfahrung viel Vertrauen in die Selbsthilfe, dass sie immer wieder ihre Anliegen und Bedarfe formuliert und sich weiterentwickelt. Immerhin ist es jetzt möglich, durch Technik an Gruppengeschehen teilzuhaben und damit der Einsamkeit ein wenig zu entfliehen, auch wenn die Beeinträchtigung das Verlassen der eigenen Wände nicht zulässt.

Das Thema Einsamkeit und die damit einhergehenden Auswirkungen wird die Gesellschaft voraussichtlich die nächsten Jahre noch beschäftigen und nach Angeboten suchen lassen.

Gerade für das Thema Einsamkeit bietet die Selbsthilfe in Gruppen ein sehr gutes und umfangreiches Angebot. Immerhin finden sich dort Menschen zusammen, die noch bereit sind, anderen zu begegnen, sich mit anderen auseinanderzusetzen, neue Erfahrungen zu sammeln und Gemeinschaft zu erleben. Und natürlich haben sie eine Bereitschaft, etwas Neues dazulernen. Und vielleicht entwickeln sie auch die Bereitschaft, sich für andere zu engagieren.

Bundessymposium 2026 des Gesunde-Städte-Netzwerks

40 Jahre Ottawa-Charta: Wie steht es um die Gesundheitsförderung in Stadt und Land?

DvK: Es ist immer wieder beeindruckend, was in den Regionen alles passiert! Genau deshalb ist die regionale Selbsthilfe immer Kern und Ausgangspunkt für Initiativen und Konzepte auf Landes- und Bundesebene, und muss das auch sein.

Die Selbsthilfe hat mit diesem Engagement, das auf allen Ebenen stattfindet, in den letzten Jahrzehnten unheimlich viel erreicht. Einige Beispiele der Landes- und Bundesebene sind:

In Niedersachsen werden in immer mehr landesweite Gremien – zum Teil auch bei Ministerien – Selbsthilfeorganisationen einbezogen.

Sowohl Selbsthilfeorganisationen als auch das Selbsthilfe-Büro Niedersachsen werden immer häufiger bei Verbändeanhörungen zu Richtlinien und Gesetzesvorhaben gehört.

Auf Bundesebene hat die Selbsthilfe Einzug in die Sozialgesetzbücher gefunden.

Selbsthilfeorganisationen werden in einigen bundesweiten Förderprogrammen in die Entscheidungen zur Vergabe der Mittel einbezogen.

Sie arbeiten an der Entwicklung von Behandlungsleitlinien mit.

Als Patientenorganisationen sind sie beteiligt am Gemeinsamen Bundesausschuss, einem der höchsten Gremien des deutschen Gesundheitssystems.

Die Selbsthilfe in Deutschland hat mit dieser Bandbreite eine im weltweiten Vergleich fast singuläre Bedeutung innerhalb der Gesundheitsversorgung eines Staates.

Die Bedeutung der Selbsthilfe für die Gesundheitsförderung wird bei einem Vergleich zwischen Selbsthilfe und Ottawa-Charta mehr als deutlich. Im praktischen Teil der Charta wird beschreiben, was aktives, gesundheitsförderliches Handeln erfordert. Nämlich

1. Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik
2. Schaffung gesundheitsförderlicher Lebenswelten
3. Unterstützung gesundheitsbezogener Gemeinschaftsaktionen
4. Entwicklung persönlicher Kompetenz
5. Neuorientierung der Gesundheitsdienste

Diese fünf Punkte sind für die Umsetzung der Gesundheitsförderung eine Art roter Faden und heute Nachmittag Ihre Workshopthemen. Sie könnten genauso auch als Aufzählung von Zielen der Selbsthilfe und ihrer Unterstützung dienen. Und für Selbsthilfe-Kontaktstellen als Aufgaben- oder Zielbeschreibung.

Die Bezüge zwischen Selbsthilfe und Ottawa-Charta sind so offensichtlich, dass es sich für Selbsthilfeakteure und für Akteure auf anderen Feldern der Gesundheitsförderung unbedingt lohnt, zusammenzuarbeiten. Ein gutes Beispiel dafür ist gerade das Gesunde-Städte-Netzwerk.

Für die Selbsthilfe-Unterstützung stellt sich in diesem Zusammenhang unter anderem die Aufgabe: sich darum zu kümmern, unter welchen Rahmenbedingungen auf der jeweiligen Ebene, auf der wir arbeiten, Gesundheitsförderung umgesetzt werden kann oder wird, und wie sich welche Akteure aus der Selbsthilfe jeweils einbringen könnten.

Für alle, die sich fachlich mit der Selbsthilfe beschäftigen, heißt das aber auch: sich den gesundheitsfördernden Charakter der Selbsthilfe immer wieder deutlich zu machen und Selbsthilfe nicht auf Sekundär- und Tertiärprävention reduzieren zu lassen.

Für die Gesundheitsdienste und politische Akteure heißt das vielleicht, immer wieder zu überlegen: Wie können Sie die Schätze der Selbsthilfe am besten heben? Und Selbsthilfe und Selbsthilfe-Unterstützung in Ihre Konzepte, Strategien und Entscheidungen einzubeziehen.

Wir danken Ihnen sehr fürs Zuhören!