

Abstract

Das „Weniger“ – Barrieren und Möglichkeiten im ländlichen Raum

„Selbsthilfe“ gehört zu den meist erörterten Themen in der Sozial- und Gesundheitspolitik der letzten 30 Jahre. Umso verwunderlicher ist es, dass die spezifischen Bedingungen und Herausforderungen der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in ländlichen und kleinstädtischen Regionen so wenig angesprochen, ja häufig vollkommen ignoriert werden.

Bezüglich des demografischen Wandels sind für die Selbsthilfe auf dem Lande von besonderer Relevanz:

- steigender Anteil älterer Menschen mit erhöhtem Pflegebedarf bei gleichzeitig abnehmenden Betreuungspotenzialen
- tradierte Bindungen an Milieus, Glaubensgemeinschaften, lokale Bezugsgruppen etc. verlieren an Bedeutung
- Wandel in eine interkulturelle Gesellschaft („Migration“)
- Zunahme der so genannten seltenen Erkrankungen
- (zunehmend) ungleiche Lebensumstände (Bevölkerungsverteilung, Infrastrukturen etc.).

Der Entfaltung von Selbsthilfe in ländlichen Regionen – gegenüber städtischen Ballungsgebieten – stehen zudem spezifische Barrieren gegenüber:

- Selbsthilfeansätze, die das gemeinsame Gespräch in den Mittelpunkt stellen und auf einem Miteinander in Gruppen basieren, tun sich „auf dem Lande“ (immer noch) schwerer.
- Die für manche Selbsthilfethemen wichtige Anonymität ist in ländlichen Regionen – anders als in (Groß-)Städten – kaum zu realisieren.
- Die „Mobilitäts-Barrieren“ in ländlichen Räumen setzen Grenzen (größere Entfernungen, unzureichender ÖPNV).
- Das „Problem der kleinen Zahl“ weist darauf hin, dass es zu bestimmten Themen im näheren Umfeld der Interessierten nicht genug selbsthilfebereite Mitbetroffene (mehr) gibt.
- Die „Mobilitäts-Anforderungen“ der modernen (Arbeits-)Gesellschaft behindern nachhaltiges Selbsthilfeengagement, gerade bei jüngeren Menschen.

Für die Selbsthilfe sind diese Entwicklungen mit Chancen und Gefährdungen verbunden.

Die Selbsthilfe „schwächelt“ vielerorts und steht gerade in ländlichen Regionen in Gefahr, überfordert zu werden.

Selbsthilfe(-unterstützung) auf dem Lande: aufsuchend und aktivierend

Es geht darum, „Anstöße“ zu geben, Starthilfe zur Selbsthilfe sowie neue Formen des Miteinanders von Gleichbetroffenen zu erproben und umzusetzen. Dafür muss der Zugang zur Selbsthilfe, zu den Selbsthilfegruppen niederschwellig(er) gestaltet werden und die professionelle Selbsthilfeunterstützung muss sich (noch stärker) von der „Komm-Struktur“ abwenden und sich als „In-Gang-Setzer“ verstehen. Angesichts des Bevölkerungsrückgangs in manchen Regionen ist z. B. zu erproben, ob nicht auch Formen der „indikationsübergreifenden Selbsthilfe“ Akzeptanz bei den Betroffenen finden.

Um neue Zielgruppen für die Chancen der Selbsthilfe zu sensibilisieren sind zudem neue Formen der Kommunikation („Social Media“ etc.) in Kombination (!) mit den Selbsthilfe prägenden Formen des Miteinanders (Gruppenbezug und persönlicher Austausch) anzubieten und auf ihre Nachhaltigkeit zu prüfen.

Beispielhaft für die Methoden der „Selbsthilfeaktivierung“: „In-Gang-Setzer“

Aus Dänemark kam der Impuls, der Paritätische Wohlfahrtsverband Nordrhein-Westfalen hat die Idee aufgenommen und ein Konzept entwickelt, die Projektfinanzierung übernehmen die Betriebskrankenkassen. In-Gang-Setzer sind ehrenamtliche Mitarbeiter*innen der Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie stehen zeitlich begrenzt den Gruppen zur Seite und unterstützen die Teilnehmenden dabei, miteinander zu reden, sich vertraut zu machen und achten auf die Rahmenbedingungen des Miteinanders in der Gruppe. Ganz wesentlich: An der inhaltlichen Arbeit der Gruppe beteiligen sie sich nicht. Es geht um Unterstützung auf den Gebieten, wo Kenntnisse und Erfahrungen fehlen („Wie funktioniert Gruppe?“), nicht um Anleitung dort, wo Kompetenzen und Ressourcen bei den Betroffenen vorhanden sind („Expert*innen in eigener Sache“).

Der Ansatz der In-Gang-Setzung wurde ursprünglich vorrangig zur Unterstützung neuer Selbsthilfegruppen entwickelt und hat sich vielerorts als hilfreiche Methode erwiesen. Inzwischen werden auch spezifische Ausprägungen der Unterstützung durch In-Gang-Setzer für besondere, oft nur schwer erreichbare Zielgruppen (Pflegerische Angehörige und im Bereich Migration) erprobt. Aktuell werden In-Gang-Setzer an über 40 Standorten in sieben Bundesländern erfolgreich eingesetzt. Mitte 2018 fand die 1.000-ste In-Gang-Setzung statt, eine Gruppe von Angehörigen von Depressionserkrankten im Münsterland.

Gerade für die Selbsthilfeunterstützung in ländlichen Regionen ist die Methode hilfreich und passend. Zum einen setzt es an den spezifischen Herausforderungen beim Selbsthilfeengagement an (aufsuchender Ansatz, Bedarf der Hinführung zur Selbsthilfe), zum anderen werden die häufig begrenzten Ressourcen der Selbsthilfe-Kontaktstellen berücksichtigt.

Kontakt

Andreas Greiwe

Der Paritätische Nordrhein-Westfalen
Leiter der Fachgruppe Selbsthilfe/-Kontaktstellen
Friedrichstr. 2, 48282 Emsdetten
Tel.: 02572 95 35 66
Mail: greiwe@paritaet-nrw.org

