



Selbsthilfe Marburg

Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg

**35037 Marburg, Biegenstraße 7
Telefon: 06421 / 17699-34, -36**

**Außenstelle:
Beratungszentrum DER TREFF,
35216 Biedenkopf, Marktplatz 2
Telefon: 06461 / 9524-0**

**Sprechstunde in Stadtallendorf:
nach telefonischer Voranmeldung**

**Internet: www.selbsthilfe-marburg.de
E-Mail: info@selbsthilfe-marburg.de**

Jahresbericht 2019

Inhaltsübersicht	Seite
1. Das Beratungsangebot	1
2. Umfang der Beratungstätigkeit	2
3. Themen in der Beratung	2
4. Neue und ausgeschiedene Gruppen / Gründungsberatung	2
5. Öffentlichkeitsarbeit / Vernetzung	3
6. Landesarbeitsgemeinschaft Hessische Selbsthilfekontaktstellen / Qualitätssicherung / Fortbildung	4
7. Statistik	4
8. Rückblick und Ausblick	7
9. Daten über die Selbsthilfekontaktstelle	9
10. Themen der bestehenden Selbsthilfegruppen	10

1. Das Beratungsangebot

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Marburg ist Anlaufstelle für alle Interessenten* im Landkreis Marburg-Biedenkopf, die sich über Selbsthilfegruppen allgemein informieren wollen, die für sich eine Gruppe suchen oder mit anderen Betroffenen zusammen eine neue Gruppe initiieren möchten. Die Anliegen der Interessenten stammen sowohl aus dem Bereich der körperlichen und seelischen Erkrankungen als auch aus dem Bereich sozialer Probleme. Es bestehen häufig fließende Übergänge zwischen den Bereichen. In persönlichen Gesprächen arbeiten wir zusammen mit den Interessenten heraus, welche Unterstützung dem Wunsch nach einer Selbsthilfegruppe am besten entspricht.

Wir beraten Selbsthilfegruppen (SHGn) auf Wunsch, zum Beispiel in der Zeit kurz nach der Gruppengründung und wir fördern den Erfahrungsaustausch zwischen Gruppen. Wir bieten Beratungen für Gruppen in Konfliktsituationen an.

Für die Treffen der SHGn stellen wir mietfreie Gruppenräume in einem Gebäude in Marburg in der Nähe des Hauptbahnhofs zur Verfügung. Die Räume wurden u.a. zur Nutzung durch SHGn an die Nutzergemeinschaft vermietet, die wir zusammen mit der AG Freizeit e.V. bilden. Wir koordinieren im Rahmen der Nutzergemeinschaft die Raumbelagung. Wenn andere Räume gewünscht werden, helfen wir bei der Suche. In Biedenkopf gibt es die Möglichkeit, Gruppenräume in unserem Beratungszentrum DER TREFF zu nutzen.

Wir informieren über Möglichkeiten der finanziellen Förderung für bestehende Selbsthilfegruppen und sind bei Bedarf bei der Antragstellung behilflich.

Wir sind Ansprechpartner für Mitarbeiter anderer Einrichtungen der medizinischen und psychosozialen Versorgung, die für ihre Klienten eine Selbsthilfegruppe suchen, oder die Interesse haben, beispielsweise die Gründung von Selbsthilfegruppen zu fördern, sich mit den Prinzipien der Selbsthilfe vertraut zu machen oder Selbsthilfegruppen materiell zu unterstützen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle als Einrichtung der Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie e.V. ist an drei zentralen Orten im Landkreis Marburg-Biedenkopf zu erreichen: in Marburg in der Biegenstrasse 7, in Biedenkopf beim Beratungszentrum DER TREFF am Marktplatz 2, und in Stadtallendorf nach Voranmeldung im Iglauer Weg 6. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für die Einwohner somit relativ wohnortnah zugänglich.

Die Angebote der Selbsthilfe-Kontaktstelle sind für die Ratsuchenden kostenlos. Die Mitarbeiter sind fachlich ausgebildet und unterliegen der Schweigepflicht.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle wird gefördert von der GKV-Selbsthilfeförderung Hessen gemäß § 20 h SGB V, von der Stadt Marburg und durch den Landkreis Marburg-Biedenkopf.

*im Sinne der besseren Lesbarkeit wird grammatikalisch nur eine Form verwendet.

2. Umfang der Beratungstätigkeit

Die Anzahl der Anfragen betrug im Jahr 2019 insgesamt 243. Der Schwerpunkt der Beratungstätigkeit lag auf der persönlichen und telefonischen Beratung von 184 Personen, die für sich selber eine Selbsthilfegruppe (SHG) suchten. Außerdem fragten Angehörige von Betroffenen (11 Personen) und Mitarbeiter anderer Einrichtungen (36 Personen) für Familienmitglieder bzw. Klienten oder Patienten nach einer passenden Selbsthilfegruppe. Es nahmen 12 Selbsthilfegruppen Beratung in Anspruch. Detailliertere Zahlen werden weiter unten erläutert.

Vor allem jüngere Anfragende melden sich öfter per E-Mail und geben dabei manchmal auch ihre Telefonnummer an. Solche Anfragen werden vielfach zu „normalen“ Tageszeiten geschickt, andere auch nachts und am Wochenende. Alle diese Interessenten erhalten eine E-Mail-Antwort mit einer Einladung zur persönlichen Kontaktaufnahme, falls es nicht gelingt oder nicht möglich ist, miteinander am Telefon zu sprechen. Dafür wird insgesamt mehr Zeit benötigt einschließlich der im Einzelfall nötigen Terminvereinbarungen, als wenn die Interessenten gleich den Weg per Telefon gewählt hätten.

3. Themen in der Beratung

Der Schwerpunkt der Anfragen lag auch im Jahr 2019 wieder im Bereich „Lebensprobleme / Seelische Belastungen / psychische Erkrankungen“. Die Begriffe Depression, Angst/Panik und andere psychische Erkrankungen sind unverändert die am häufigsten genannten Themen. An zweiter Stelle stehen die Anfragen von Angehörigen bzw. Eltern, die an einer SHG teilnehmen möchten. Der Anteil der „Psycho“-Themen an der Gesamtzahl der genannten Themen beträgt 85 % bei den Betroffenen bzw. 81 % bei allen Anfragenden und ist damit so hoch wie in den Vorjahren. Diese thematischen Schwerpunkte werden seit vielen Jahren nahezu übereinstimmend von allen Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland berichtet.

Tabelle 1 weiter unten gibt einen genauen Überblick über alle Themenbereiche.

4. Neue und ausgeschiedene Gruppen / Gründungsberatung

Es waren fünf neu gegründete Selbsthilfegruppen zu den folgenden Themen zu verzeichnen: Elterninitiative autistische Kinder, ACA-Selbsthilfegruppe, AA-Meeting in persischer Sprache, Pro Retina (Regionalgruppe Mittelhessen), Selbsthilfegruppe bariatrisch operierter Menschen. Es sind 12 Selbsthilfegruppen ausgeschieden: Frauenselbsthilfe nach Krebs, Osteoporose-Selbsthilfegruppe Lahntal, Selbsthilfegruppe Legasthenie und Dyskalkulie Marburg, Selbsthilfegruppe bipolare und schizoaffektive Störung, Selbsthilfegruppe für Abhängige Wetter, Elternkreis Marburg, Freundeskreis Stadtallendorf, Verwitwet.de (Regionalgruppe), Trauerstammtisch Marburg, Gehörlose Biedenkopf, Selbsthilfegruppe Depression Biedenkopf, Selbsthilfegruppe Cannabis als Medikament. Die Zahl der Selbsthilfegruppen betrug am Jahresende 93.

Einige der ausgeschiedenen Gruppen bzw. die bisherigen Ansprechpersonen informierten uns über die Beendigung der Gruppe auf unsere Nachfrage nach dem aktuellen Stand anlässlich der Neuauflage des Selbsthilfegruppen-Wegweisers. Manchmal ist auf die Nachfrage auch keine Antwort mehr zu erhalten, weil die angegebenen Ansprechpersonen nicht mehr zu erreichen sind. Diese immer wiederholte Erfahrung deckt sich mit den Erfahrungen vieler Kollegen aus anderen Städten, daß es in den Gruppen vielfach keine entwickelte Routine darin gibt, Veränderungen mitzuteilen.

Mit 12 Personen, die sich dafür interessiert hatten, wurde die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe intensiver beraten. Weitere 19 Personen gingen nicht auf den Vorschlag ein bzw. lehnten es ab, über die Möglichkeit einer Gruppengründung zu sprechen.

Die Initiative und Kraft, eine neue Gruppe zu gründen, bringen wenige Interessierte einfach mit. Häufiger steht der Wunsch nach fachkundiger Hilfe und Anleitung im Mittelpunkt der Beratung und weniger, ob und wie mit anderen Betroffenen zusammen eine neue Gruppe initiiert werden kann. Ein offenkundiges Hindernis ist es wohl auch, daß auf Seiten der Interessenten mit deren Vorstellung, eine Gruppengründung zu initiieren, erschreckend hohe Anforderungen an das Maß an Verantwortlichkeit für das Gelingen und in gewissem Sinne „Professionalität“ verbun-

den sind. Das läßt es für viele als grandiose Überforderung erscheinen, überhaupt einen Schritt in diese Richtung zu machen. Offenbar möchte nur sehr wenige Interessenten gerne zu den „Aktivisten“ gerechnet werden – ein in vielen öffentlichen Darstellungen zu lesender oder zu hörender Begriff, wenn von Selbsthilfegruppen und ihren Mitgliedern die Rede ist.

5. Öffentlichkeitsarbeit / Vernetzung

Wir veröffentlichten die gedruckte Neuauflage des Selbsthilfegruppen-Wegweisers für den Landkreis Marburg-Biedenkopf. Die Broschüre wurde an verschiedene soziale und medizinische Versorgungseinrichtungen im Landkreis verteilt. Im Einzelnen sind dies Beratungsstellen, Sozialdienste in Kliniken, vergleichbare Stellen bei anderen Einrichtungen und in der kommunalen Verwaltung, die lokalen Geschäftsstellen der Gesetzlichen Krankenkassen, Psychotherapeuten, Haus- und Allgemeinärzte. Auf diese Weise wurden ca. 650 Adressaten im Landkreis erreicht. Die Resonanz nach dem Versand war – anders als bei der vorhergehenden Auflage – bemerkenswert stark, sodaß durch zahlreiche Nachbestellungen die gesamte Auflage von 1000 Exemplaren verteilt ist.

Die Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen, die regelmäßig vierteljährlich stattfanden, dienten aufgrund des Beschlusses der Gruppen in erster Linie dazu, sich gegenseitig näher kennen zu lernen. Die einzelnen Treffen wurden von den Vertretern von durchschnittlich acht Gruppen besucht, d.h. es waren rund 9 % der Gesamtzahl der SHGn im Landkreis vertreten.

In den Treffen stellten sich insgesamt sechs Gruppen vor. Für alle wurde dadurch sehr plastisch sichtbar, wie groß die Unterschiede zwischen den Gruppen sind. Das war u.a. schon daran erkennbar, daß die Art der Vorstellung vom freien Stegreifvortrag bis hin zur perfekt ausgearbeiteten und routiniert vorgetragenen PowerPoint-Präsentation reichte.

Auch die Nachfragen der Teilnehmer machten allen deutlich, daß alle im Großen und Ganzen unscharfe Vorstellungen oder gar keine Kenntnisse von der Problematik der anderen Gruppen hatten. Dies kann als durchaus normal angesehen werden, weil erst die eigene Betroffenheit der Anlaß ist, sich notgedrungen mit der jeweiligen Problematik zu befassen.

Auch die große Bandbreite der Art und Weise, wie die Gruppen sich jeweils organisieren und welche Ziele sie verfolgen, war für viele unbekannt und rief teils skeptische Fragen hervor, zum Beispiel ob noch von Selbsthilfe gesprochen werden kann, wenn die Gruppe sich als Verein organisiert hat und für bestimmte Tätigkeiten bezahlte Arbeitskräfte beschäftigt. Als anderes Beispiel wurde die Frage gestellt, was als „Erfolg“ in den Selbsthilfegruppen zu sehen ist.

Die Darstellung der einzelnen Gruppen mit ihrer Problematik und zu der Art und Weise der Gruppentreffen brachten für alle einen großen Gewinn an neuen Kenntnissen. Im folgenden Jahr sollen die Treffen in dieser Weise fortgeführt werden.

Wir nahmen wieder an der jährlichen Mitgliederversammlung und dem Symposium des Gesunde-Städte-Netzwerks teil, das diesmal vom 5. bis 7. Juni 2019 in Nürnberg unter dem Titel „Kommunale Gesundheitsförderung als Beitrag zur Verminderung sozialer Ungerechtigkeit“ stattfand. Unsere Aufgabe ist es dort, als Kooperationspartner der Delegierten von Stadt und Landkreis die Selbsthilfegruppen zu vertreten. Im Kontext der Initiative „Gesundheit fördern – Versorgung stärken“ des Landkreises und parallel dazu des Projektes „Gesunde Stadt“ der Stadt Marburg nahmen wir an verschiedenen Veranstaltungen teil (Präventionskonferenz; von Stadt und Landkreis gemeinsam organisierte Arbeitskreissitzungen während des ganzen Jahres zu den Themen „Gesund aufwachsen“, „Gesund bleiben“ und „Gesund altern“).

Ein Meinungsbild der Selbsthilfegruppen beim letzten Gesamttreffen des Jahres erbrachte, daß die Selbsthilfekontaktstelle in diesem Kontext die Selbsthilfegruppen weiter repräsentieren soll. Die Gruppenvertreter sahen es nach wie vor als von ihnen selber nicht leistbar an, diese Aufgabe zu übernehmen. Es wurde einige Skepsis geäußert, ob und welchen Sinn es hat, daß die Selbsthilfegruppen in diesem Kontext überhaupt repräsentiert sein sollen, weil ein konkreter Anknüpfungspunkt, der spezifisch mit Selbsthilfegruppen zu tun hat, nicht gesehen wurde. Dennoch wurde dafür plädiert, die Kontakte aufrechtzuerhalten, um ggf. doch mitsprechen zu können.

Die Selbsthilfekontaktstelle war in der Kooperation mit dem „Fachdienst Gesunde Stadt“ der Stadt Marburg an dem Versuch beteiligt, einen Fachtag zum Thema der Verbesserung der Kooperation der Ärzte und Psychotherapeuten in der Region mit Selbsthilfegruppen zu planen und durchzuführen. Gedacht war an eine halbtägige Fortbildungsveranstaltung, die sich an die beiden Berufsgruppen richtet. Der Oberbürgermeister der Stadt Marburg, Herr Dr. Thomas Spies, lud zu einem gemeinsamen Vorbesprechungstermin mit den Vertretern der Ärztegenossenschaft PRIMA, der Psychotherapeuten-AG PSYMA, dem ärztlichen Direktor des Universitätsklinikums und dem Fachdienst Gesunde Stadt ein. In der gemeinsamen Beratung ergab sich die Einschätzung, daß bzgl. des Fachtags nur mit einer sehr geringen Resonanz der beiden Berufsgruppen zu rechnen sei. Die weitere Planung wurde daher eingestellt. Als weitere Idee wurde vorgeschlagen, ein Bestellsystem zu entwickeln, mit dem Ärzte und Psychotherapeuten bei Bedarf an einer zentralen Stelle Informationsmaterial einzelner Selbsthilfegruppen abrufen können. Diese Idee wurde weiterentwickelt, sodaß voraussichtlich Anfang 2020 die Bestellmöglichkeit bekannt gemacht werden kann. Auf die mehrmals wiederholte Anfrage erklärten sich 18 Selbsthilfegruppen dazu bereit, in diesem Rahmen Informationsmaterial zur Verfügung zu stellen. Auf der anderen Seite gab es einige Gruppen, die darin keine wirksame Methode der Verbesserung der Kooperation mit Ärzten und Psychotherapeuten sehen und die Bestellung von Informationsmaterial ablehnen. Insgesamt hatten rund 24 % der Selbsthilfegruppen im Landkreis eine Rückmeldung dazu gegeben.

Die Selbstkontaktstelle wurde dazu eingeladen, einen Beitrag zu dem Zweiten Teilhabebericht der Stadt Marburg zu schreiben, welcher Anfang 2020 veröffentlicht werden soll.

Auf Anfrage des Lungenkrebszentrums des Universitätsklinikums Marburg wurde eine Kooperationsvereinbarung geschlossen.

Öffentlichkeitsarbeit fand sonst im Zusammenhang mit der Gründung neuer Selbsthilfegruppen statt.

6. Landesarbeitsgemeinschaft Hessische Selbsthilfekontaktstellen / Qualitätssicherung / Fortbildung

Die regelmäßigen Arbeitstreffen und der Qualitätszirkel der Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen in Hessen (LAG) sowie das eigene Qualitätsmanagementsystem unserer Arbeit sind die Standbeine unserer Qualitätssicherung.

Es wurden die folgenden Fortbildungsveranstaltungen besucht:

- 41. Jahrestagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V., „Gesundheitskompetenz und Prävention durch Selbsthilfe stärken. Potenziale heben durch professionelle Selbsthilfeunterstützung“, 24. bis 26. Juni 2019 in Bad Breisig
- Fortbildung zur Frage der Haltung (Rolle) der Selbsthilfekontaktstelle in der Selbsthilfeunterstützung mit Götz Liefert im Rahmen des Qualitätszirkels der LAG am 2.9.2019 in Hofheim

7. Statistik

Im Jahr 2019 nutzten insgesamt 231 Personen das Beratungsangebot der Selbsthilfekontaktstelle. Von den „Betroffenen“ (184 Personen) waren 64 % Frauen und 36 % Männer. Daneben meldeten sich 11 Angehörige von Betroffenen und 36 Mitarbeiter anderer Einrichtungen. Außerdem nahmen 12 Selbsthilfegruppen die Beratung in Anspruch.

85 % der Betroffenen nahm die Selbsthilfe-Kontaktstelle einmalig in Anspruch. Bei 15 % der Betroffenen erstreckte sich die Beratung auf bis zu drei Monate. Die Beratungen für Angehörige (12 Personen) und für Fachkräfte aus anderen Einrichtungen (36 Personen), die für Betroffene anfragten, waren jeweils einmalige Beratungen.

Unsere Internetseite wurde im Durchschnitt 2978 Mal pro Monat besucht. Die Zahl hat sich im Vergleich zum Vorjahr um 548 verringert.

Tabelle 1: Anfragen nach SHGn, angefragte Themen (Mehrfachnennungen möglich)

Betroffene				Angehörige für Betroffene		Fachkräfte aus anderen Einrichtungen für Betroffene	
Frauen	Anzahl	Männer	Anzahl		Anzahl		Anzahl
Themenbereich „Lebensprobleme / seelische Belastungen / psychische Erkrankungen“:							
Depression*	26	Depression	27	<i>Psychische Erkrankung:</i> Depression (2) Ängste (1),	3	<i>Psychische Erkrankung:</i> Depression (4), Zwänge (3), Sozialphobie (1), Angst/Panik (1), selbstunsichere Persönlichkeitsstö- rung (1), PTBS (1), schizoaffektive Störung (1), Burnout (1)	13
Ängste	4	Ängste	1	<i>Angehörige :</i> Wachkomapatienten (1), psychisch Kran- ke (1)	2	<i>Angehörige:</i> Zwänge (1), Psy- chisch Kranke (1), Hirnverletzte (1), Wachkomapatienten (1), Alkoholabhän- gigkeit (1), Co- DA/Koabhängige (2)	7
<i>Andere psychi- sche Erkrankun- gen:</i> ADHS (10), Eß- störungen (7), Borderline (5), PTBS (2), bipolare Störung* (2), Burnout (2), dis- soziative Identitäts- störung (1), Psychose (1), Zwänge (1), schi- zoaffektive Stö- rung (1),	32	<i>Andere psychi- sche Erkrankun- gen:</i> Sozialphobie* (4), ADHS (3), Zwän- ge (2), Burnout (2), seelische Probleme (2), Borderline (1), PTBS (1), schi- zoaffektive Psy- chose (1), unsi- chere Persönlich- keitsstörung (1), bipolare Störung (1), Asperger- Autismus (1), Wahrnehmungs- störung (1),	20	Kinder mit Depressi- on	1	<i>Eltern:</i> Kinder mit Diabetes (1), Neutropenie (1), drogenabhängige Kinder (1), krebs- kranke Kinder (1)	4
<i>Angehörige:</i> psychisch Kranker (3), Alkohol/ Dro- gen (7), Depressi- on (1), Angststö- rung (1), nach Suizid (2), CoDA (2), Zwänge (1)	17	<i>Angehörige:</i> Psychisch Kranke (4), Eßstörung bei Erwachsenen (1), CoDA* (1)	6	Eltern von Kindern mit Autismus	1	Alleinerziehende	1
<i>Eltern:</i> Autismus* (7), ADHS (1), behin- derte/ entwick- lungsverzögerte Kinder (1)	9	<i>Eltern:</i> Autismus	1	Trauer	1	Isolation	1
EA-SHG	8	Trennung/ Schei- dung	3	Messie	1	EKS	1
Verlassene Eltern/ Großeltern	6	Hochsensible	3			Ehemalige Sekten- mitglieder	1
Hochsensibilität	6	Einsamkeit*	2			Opfer von Verge- wältigung	1
Trauer	4	Alleinerziehende	2				
Alleinerziehende	3	sexueller Miß- brauch in der Kindheit *	2				
Narzisstische Ehemänner	2	Problematische Beziehungen	1				
Familienkonflikte*	2	EKS	1				

Betroffene				Angehörige für Betroffene		Fachkräfte aus anderen Einrichtungen für Betroffene	
Frauen	Anzahl	Männer	Anzahl		Anzahl		Anzahl
Einsamkeit, Isolation	2	Trauer	1				
Anonymous-Gruppen	2	Jähzorn/Wut	1				
Trennung	1						
Mobbing	1						
Mißbrauch	1						
Persönliche Krise	1						
Mißbrauchsfamilie	1						
Scheidungskinder	1						
Sektenaussteiger	1						
Mütter	1						
Themenbereich „Erkrankungen und Behinderungen“:							
Diabetes Typ I	2	Kreberkrankung	2	Kreberkrankung	1	Kreberkrankung	2
Adipositas	2	Adipositas	2			Adipositas	2
Rheuma	2	Multiple Sklerose	1			Schmerzen	2
Multiple Myelom	1	Cannabis als Medikament	1			Fibromyalgie	1
Viele schwere Erkrankungen	1	Herzinfarkt	1			Seltene Erkrankungen	1
Lähmungen	1	Erschöpfung	1			Borreliose	1
Borreliose*	1					Morbus Bechterew	1
Divertikulitis	1					Aphasie	1
Fehlgeburt	1					Rheuma	1
Asthma / COPD	1					Kinder mit Diabetes	1
Bariatrische Operation*	1					Diabetes	1
Multiple Sklerose	1					Früh-/Fehlgeburt	1
Hirnzyste	1					COPD	1
Fibromyalgie	1						
Reizdarm	1						
Schnarchen	1						
Schmerzen, chronisch	1						
Psychosomatische Erkrankung	1						
Themenbereich Sucht:							
Alkoholabhängigkeit*	2	Alkoholabhängigkeit*	2	Drogenabhängigkeit	1	Alkoholabhängigkeit	2
NA	1	Drogenabhängigkeit	1	Alkoholabhängigkeit	1		
Themenbereich soziale Probleme und Konflikte:							
---	0	---	0	---	0	---	0
Verschiedenes:							
---	0	---	0	---	0	---	0
*Gründungsberatungen gesamt	7		5				
Gruppenberatung, Themen (12 Selbsthilfegruppen; Mehrfachnennungen möglich):							
Finanzielle Förderung							5
Entwicklung/Gestaltung des Gruppenkonzeptes/Gruppenorganisation							4
Raumsuche							2
Öffentlichkeitsarbeit							1
Mitgliederwerbung							1
Konflikt über Gruppenregeln							1

8. Rückblick und Ausblick

Die Veränderungen in den gesetzlichen Regelungen der Selbsthilfeförderung durch die GKV (zukünftig 70 % der Mittel für Pauschalförderung und 30 % für Projektförderung) bedeutet für Selbsthilfegruppen ebenso wie für Selbsthilfekontaktstellen ein Umdenken, wenn die bisherigen regelmäßig wiederkehrenden Projektfördermittel nun in der Beantragung pauschaler Mittel untergebracht werden sollen. Jedenfalls stehen in dieser Hinsicht alle vor der Notwendigkeit, in größerem Umfang längerfristig zu planen. Für Selbsthilfegruppen könnte dies eine schwierige Aufgabe werden.

Wir freuen uns darüber, daß wir den vom Landkreis Marburg-Biedenkopf angebotenen Zuwendungsvertrag für die finanzielle Förderung unserer Arbeit abschließen konnten, mit einem leicht erhöhten jährlichen Förderbetrag. Damit ist für uns mehr Sicherheit entstanden.

Die Datenschutzgrundverordnung, die im Jahr 2018 allgemein für Aufregung gesorgt hatte, ist dann doch nicht Gegenstand weiterer Unruhe gewesen. Ob es doch noch Anlaß gibt, daß die SHGn in unserer Region sich damit beschäftigen wollen (oder sogar sollten?), soll im Jahr 2020 erkundet werden, zum Beispiel in Form eines speziell zu diesem Thema geplanten Gesamtreffens der SHGn.

Die Gesamttreffen der SHGn, die in 2019 vierteljährlich stattfanden und in 2020 durch Beschluß der teilnehmenden Gruppen in diesem Turnus weitergeführt werden sollen, haben einerseits einen festen Platz in der Planung eingenommen. Andererseits steht die Frage im Raum, wie es zu bewerten ist, daß die Zahl der Teilnehmer überschaubar geblieben ist.

Bei verschiedenen Gelegenheiten während dieser Treffen (bspw. bei der Diskussion darüber, wie die SHGn im Rahmen der Mitgliedschaft von Stadt und Kreis im Gesunde-Städte-Netzwerk vertreten sein können) wurde immer wieder geäußert, daß alle Aufgaben, die über die eigene Gruppe hinausreichen, als „zu viel“ erlebt werden – eine Einschätzung, die man mit Blick auf die jeweilige gesundheitliche Belastung der Gruppenmitglieder nur respektieren kann. Vielleicht ist dies auch eine einfache Erklärung dafür, daß die Zahl der teilnehmenden Gruppen klein geblieben ist.

Gleichzeitig besteht der von einigen SHGn-Vertretern zuweilen vehement vorgetragene Anspruch in Gestalt der Formel „Nichts über uns ohne uns!“. Ein weiterer Kontrast zur Überforderung besteht bzgl. der nachdrücklichen Versuche der (kommunalen) Politik und Verwaltung, mehr Möglichkeiten der Bürgerbeteiligung an politischen Entscheidungsprozessen zu schaffen und zur Teilnahme zu motivieren.

Schließlich gibt es noch den Kontrast zu den Anforderungen an Selbsthilfegruppen im Bereich von (chronischen) Erkrankungen, dezidiert Aufgaben im Kontext der Prävention und der Verbesserung der sogenannten „Gesundheitskompetenz“ zu übernehmen. In unserem Beitrag zum Zweiten Teilhabebericht der Stadt Marburg haben wir diesen Problemkomplex ausführlicher dargestellt. Auch an dieser Stelle soll es noch einmal hervorgehoben werden: SHGn sind in erster Linie für ihre Mitglieder da. Die Selbsthilfe geschieht buchstäblich nach dem Gutdünken der Mitglieder unabhängig von Programmatiken, die SHGn zugeschrieben werden. SHGn-Mitglieder tun gerade so viel oder so wenig mit- und füreinander, wie sie es für das Wohlbefinden in der Gruppe und jedes Mitglieds für nötig ansehen. SHGn sind gewissermaßen frei darin, sich zu „irren“ oder besser: eine andere Position zu haben im Vergleich mit Kriterien, die von Fachleuten z.B. für „Gesundheitskompetenz“ kreiert wurden. Sie sind frei darin, diese Kriterien in Frage zu stellen, sie zurückzuweisen oder auch zu ignorieren. Man kann im Übrigen als selbstverständlich annehmen, daß gemeinschaftliche Selbsthilfe eine grundlegende und erfolgreiche Form der Bewältigung von ganz persönlichen und miteinander geteilten Problemen in allen Lebensbereichen ist. Sie kann für ihre Mitglieder all ihre wertvollen Wirkungen erbringen, ganz unabhängig von oder sogar trotz wissenschaftlicher Konzepte und sozialpolitischer Planung, denn sonst würden die Mitglieder sich ja nicht treffen. Was dabei als erfolgreich angesehen wird, liegt letztlich immer in ihrer eigenen unabhängigen Bewertung.

Die öffentliche Darstellung von Selbsthilfegruppen und das damit verbundene hohe Lob zeichnen ein ganz anderes Bild, nämlich das der Verpflichtung zur Erfüllung hoher Ziele und

Anforderungen, die zumeist von Außenstehenden formuliert werden. Dadurch werden Interessenten abgeschreckt: die einen, weil sie fürchten, für wirklich große Aufgaben in die Pflicht genommen zu werden, und die anderen, die enttäuscht sind, weil sie die erhoffte kompetente Hilfe und Beratung vermissen. Dies ist zumindest ein Eindruck, den wir aus Beratungsgesprächen gewinnen konnten.

Möglicherweise wirkt sich dieser Aspekt darauf aus, daß es zwar viele Anfragen nach SHGn im „Psycho“-Bereich gibt, die Bereitschaft aber sehr gering ausgeprägt ist, sich an der Initiierung einer neuen Gruppe zu beteiligen. Letztlich ist die Frage, was insgesamt die Hindernisse sind, in der fachlichen Diskussion mit Kollegen bisher nicht zufriedenstellend beantwortet. Die Frage der jeweiligen Motivation auf Interessentenseite ist in der Beratung zunächst und zu allererst wichtig zu klären.

Diese Frage kommt auch ins Spiel, wenn im Jahr 2020 wieder die Planung eines „Selbsthilfetages“ als eine Veranstaltung der Selbsthilfegruppen auf dem Plan steht. Bei der Auswertung des Selbsthilfetages im April 2018 war es die mehrheitliche Meinung der teilnehmenden Gruppen, daß im Jahr 2020 wieder eine ähnliche Veranstaltung stattfinden soll. Beim ersten Gesamttreffen im Februar sollen erste Vorüberlegungen dazu angestellt werden.

Im nächsten Jahr ist die Erneuerung der Zertifizierung unseres Qualitätsmanagementsystems vorgesehen.

9. Daten über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Trägerschaft:	Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie e.V., Biegenstr. 7, 35037 Marburg
Gründungsjahr:	1984
Mitarbeiter:	drei Fachkräfte (Dipl.-Psych., Dipl.-Soz., Dipl.-Soz.Arb.) mit zusammen 12,5 Wochenstunden, Verwaltungskraft mit 2 Wochenstunden
Einzugsbereich / Einwohnerzahl:	Landkreis Marburg-Biedenkopf / 246.766 (Hessisches Statistisches Landesamt, Stand: 30.6.2019)
Öffnungs-/ Sprechzeiten:	Marburg: Mo, Di und Do 14-15, Mi 9-10; Biedenkopf: Mo bis Fr 10-12, Do 16-18; Stadtallendorf: nach telefon. Voranmeldung
Räumlichkeiten / Adressen:	Marburg: Büro-/Beratungsräume: Biegenstr. 7, Gruppenräume: Krumbbogen 2 Biedenkopf: Büro-/Beratungs-/Gruppenräume: Marktplatz 2 Stadtallendorf: Beratungsraum: Iglauer Weg 6 (Südstadtkiosk)
Leitbild, Ziele, Aufgaben:	Konzept in der Fassung vom Mai 2010; Qualitätsmanagementhandbuch, Stand März 2017
Qualitätssicherung	„Qualitätssiegel Selbsthilfekontaktstelle“, verliehen am 14.3.2011 durch die SQ Cert GmbH, erneuert am 18.3.2017, gültig bis 17.3.2020
Kooperationspartner in der Region:	- AG Freizeit e.V. - Magistrat der Stadt Marburg: - Fachdienst Gesunde Stadt, - Fachdienst Soziale Leistungen, Sozialplanung - Landkreis Marburg-Biedenkopf: - Fachdienst Prävention und Beratung, Geschäftsstelle Gesundheit fördern – Versorgung stärken - Arbeit und Bildung e.V. - Magistrat der Stadt Stadtallendorf, Projekt Soziale Stadt

10. Themen der bestehenden Selbsthilfgruppen (alphabetisch)

- AA** – *Anonyme Alkoholiker*
ACA – *Adult Children of Alcoholics*
 Adipositas
 Adipositas-Chirurgie
 ADHS (*Erwachsene*)
 Al-Anon Familiengruppen – *Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholabhängigen*
 Alkoholabhängigkeit
 Alleinerziehende (*Mütter und Väter*)
 ALS (*Angehörige/ Hinterbliebene*)
 Altersdemenz (*Angehörige*)
 Alzheimer (*Angehörige*)
 Altersbedingte Makuladegeneration AMD
 Amyotrophe Lateralsklerose (*Angehörige/Hinterbliebene*)
 Angehörige
 - *Altersdemenz*
 - *Alzheimer*
 - *ALS Amyotrophe Lateralsklerose*
 - *Demenz*
 - *psychische Erkrankung*
 - *Suchterkrankung*
 - *Zwangsstörung*
 Anonymus (*AA, Al-Anon, NA, SLAA, EKS, EA, CoDA, ACA*)
 Anorexie (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Anus praeter
 Aphasie
 Apnoe
 Apoplex
 Asthma (*Erwachsene*)
 Augenerkrankung
 Autismus (*Eltern*)
Bariatrische Operation
 BDH
 Bechterew-Erkrankung
 Behinderung
 Behinderung (*Kinder*)
 Blindheit
 Blutkrebs
 Borderline
 Brustkrebs
 Bulimie (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Chorea Huntington
 Cochlea-Implantat
 CoDA – *Co-Dependents Anonymous*
 Colostomie
 COPD
Defibrilator
- Demenz (*Angehörige*)
 Depression
 Diabetes
 Dialyse (*Erwachsene*)
 Down-Syndrom (*Eltern*)
 Drogenabhängigkeit (*Betroffene*)
 Dystonie
EA – *Emotions Anonymous, Selbsthilfegruppe für emotionale und seelische Gesundheit*
EKS – *Erwachsene Kinder aus suchtkranken und dysfunktionalen Familien*
 Eltern, *Kinder mit*
 - *Autismus*
 - *Behinderung*
 - *Down-Syndrom / Trisomie 21*
 - *Eßstörung*
 - *Krebserkrankung*
 Epilepsie
 Eßstörung (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
Fehl-/Früh-/Totgeburt
 Fibromyalgie
 Freundeskreis
Gehörlose (*Erwachsene*)
 Glaukom
 glücklose Schwangerschaft
 grüner Star
Herzkrankungen
 Herzsportgruppe
 Hirnschädigung
 Hirnverletzung
 Hochsensibilität
 Hörbehinderung
 Huntingtonsche Krankheit
ILCO
 Ileostomie
 Inklusions-Kindertreff
 Insuliner
Kehlkopfoperierte
 Kinderlähmung
 Kleinwüchsigkeit (*Betroffene, Angehörige*)
 Knochenerkrankung
 Körperbehinderung
 Krebserkrankung (*Erwachsene*)
 Krebserkrankung (*Kinder*)
 künstlicher Darm-/Blasenausgang
Leukämie (*Erwachsene*)
Leukämie (*Kinder*)
 Liebessucht (*SLAA - Anonyme Sex- und Liebessüchtige*)
 Lungenemphysem
 Lungenerkrankung
- Lymph-/Lipödem
Magersucht (*Eltern betroffener Kinder/Jugendlicher*)
 Makuladegeneration
 Medikamentenabhängigkeit
 Migräne (*Erwachsene*)
 Morbus Bechterew
 Morbus Huntington
 Multiple Sklerose
 Muskelkrankheiten
 Mütter
 Myasthenie
 Myelom
NA – *Narcotics Anonymous*
 Nierenerkrankung (*Erwachsene*)
Opfer sexualisierter Gewalt in der Kindheit (*Frauen*)
 Osteoporose
Parkinson
 Plasmozytom
 Poliomyelitis
 Prostatakrebs
 Psychiatrie-Erfahrene
 psychische Erkrankung (*Betroffene*)
 psychische Erkrankung (*Angehörige*)
 psychische Gesundheit
Retinitis pigmentosa
Rheuma (*Erwachsene*)
Schlafapnoe
 Schlaganfall
 Schnarchen
 Schüttellähmung
 seelische Gesundheit
 Sehbehinderung
 Sexsucht (*SLAA*)
 sexualisierte Gewalt in der Kindheit (*Frauen*)
 Sinnesbehinderung, mehrfach
SLAA – *Anonyme Sex- und Liebessüchtige*
 Suchterkrankung (*Betroffene, Angehörige*)
Taubheit
 Trisomie 21 (*Eltern*)
Übergewicht
 Urostomie
 Usher-Syndrom
 Uveitis
Väter
 verwaiste Eltern
Weichteilrheuma
 Wildwasser
Zuckerkrankheit
 Zwangsstörung (*Betroffene*)
 Zwangsstörung (*Angehörige*)