



Ermutigen und unterstützen: Die Industriekauffrau Ina Ricarda Sahrhage (links), die Diplom-Pädagogin Christa Steinhoff-Kemper und der Jurist Uwe Ohlrich stehen den Selbsthilfegruppen als Ansprechpartner in der Kontaktstelle zur Seite. FOTO ANDREAS ZOBE

Vom Ü-Wagen angestoßen

Selbsthilfe-Kontaktstelle besteht seit 25 Jahren / 254 Gruppen unter einem Dach

VON KATRIN NIEHAUS

■ **Bielefeld.** Carmen Thomas ist schuld. Sie kam 1979 mit der Radiosendung „Hallo Ü-Wagen“ nach Bielefeld, diskutierte über Selbsthilfe und löste einen Boom von Gruppengründungen und Anfragen aus. Der Ansturm war so groß, dass daraus 1985 der Verein BIKIS, Bielefelder Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, entstand. 25 Jahre - ein guter Grund für Rück- und Ausblicke.

Vieles ist passiert im vergangenen Vierteljahrhundert – unter anderem eine Namensänderung. Seit zwei Jahren heißt der Verein Selbsthilfe-Kontaktstelle. Seit zwölf Jahren ist der Paritätische Wohlfahrtsverband Träger dieser Einrichtung, die Selbsthilfe-Interessierte, -Gruppen und Fachleute unterstützt und Kontakte vermittelt. Dabei geht es um den Austausch von Erfahrungen und Fachwissen. Der Selbsthilfe-Gedanke beruht auf der Überzeugung, dass Menschen die Fähigkeit haben, eigenverantwortlich mit schwierigen

Lebens- und Krankheitssituationen umzugehen.

Waren es zu Anfang in Bielefeld 80 Gruppen, die sich unter das Dach des Vereins begaben, so sind es heute 254. Zu den Parkinson-Kranken, Stotterern und Diabetikern, den Ersten im Bunde, gesellten sich im Laufe der Jahre zahlreiche andere. Die Jüngsten an Bord sind die Selbsthilfegruppen Kleptomanie, Nahrungsmittelintoleranzen und Rosacea (Hauterkrankung).

„Der Schwerpunkt liegt im Gesundheitsbereich, hinzu kommen die sozialen Selbsthilfegrup-

pen“, erklärt Christa Steinhoff-Kemper von der Kontaktstelle. Gemeinsam mit Ina Ricarda Sahrhage und Uwe Ohlrich steht sie allen Ratsuchenden zur Seite, berät in Sachen Ansprechpartner, finanzielle Förderung und vieles mehr. Geschäftsführer ist Erwin Adams.

Während die Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich zu Anfang von vielen Ärzten kritisch beäugt wurden, so werden sie heute in vielen Fällen als kompetente Partner betrachtet. Um die Situation der Patienten weiterhin zu verbessern, beteiligt

sich die Kontaktstelle am landesweiten Projekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“. Das ist jedoch nicht das einzige neue Aktionsfeld. „Wir möchten verstärkt Selbsthilfegruppen für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte und für junge Menschen in Gang bringen“, sagt Christa Steinhoff-Kemper.

„In-Gang-Setzer“ heißt ein Projekt, das es seit 2008 gibt. Ulrich Reisberg ist einer von zwölf ehrenamtlichen Unterstützern, die im Namen der Kontaktstelle neuen Gruppen bei der Gründung unter die Arme greifen: „Wir helfen mit, damit der Motor anspringt, ziehen uns dann aber wieder zurück.“

Schirmherrin der Jubiläumsveranstaltung am Freitag (s. Kasten) ist Anja Ritschel, Gesundheitsdezernentin der Stadt. Sie betonte, dass die Stadt trotz Sparzwängen die Kontaktstelle weiter unterstützen werde, weil sie eine wichtige Säule im Gesundheitsbereich sei. 73.277 Euro stellte die Stadt 2009 bereit, 10.000 Euro kamen vom Land, 28.334 Euro von den Krankenkassen, 6.000 Euro vom Träger.

www.selbsthilfe-bielefeld.de

Jubiläum mit Christopher Kofahl

■ 25 Jahre Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bielefeld – das wird am Freitag, 2. Juli, von 14 bis 17.30 Uhr im großen Saal des Neuen Rathauses gefeiert. Sektaune darf mitgebracht werden, aber angesichts der Finanzkrise und der Entwicklung im Gesundheitsbereich wünschen sich die Gastgeber vor allem Denkanstöße für ihr künftiges Handeln. Diese liefert an diesem

Nachmittag unter anderem Christopher Kofahl, der über „Selbsthilfeförderung und -unterstützung in Zeiten des Umbruchs: Wie freiwillig müssen wir in Zukunft werden?“ referiert. Er ist Psychologe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Institut für Medizinsoziologie, und leitet die Arbeitsgemeinschaft Patientenorientierung und Selbsthilfe.



Der Kerngedanke der Selbsthilfe gilt: Gemeinsam bewältigt man schwierige Situationen besser, sagen (von links) Ina Ricarda Sahrhage, Erwin Adams, Uwe

Ohlrich (alle von der Bielefelder Kontaktstelle), Angelika Ammann, Dezernentin Anja Ritschel und Christa Steinhoff-Kemper. Foto: Sabine Schulze

Startschuss erfolgte am Ü-Wagen

Selbsthilfe-Kontaktstelle feiert das 25-jährige Bestehen

■ Von Sabine Schulze

Bielefeld (WB). Carmen Thomas gab mit ihrem Ü-Wagen in Bielefeld den Anstoß: Sie diskutierte 1979 mit Bürgern über Selbsthilfe. Prompt wurden quasi auf einen Schlag 40 Selbsthilfegruppen gegründet. Sechs Jahre später war ihre Zahl auf 80 angewachsen. Das verlangte eine zentrale Anlaufstelle: Die »BIKIS«

25 Jahre besteht die »Bielefelder Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen«, die 1998 in der Trägerschaft des Paritätischen Landesverbandes aufging und heute »Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld« heißt, in diesem Jahr. Das Jubiläum wird am Freitag, 2. Juli, von 14 bis 17.30 Uhr im Neuen Rathaus gefeiert. Das Motto: »Weiter wie bisher oder alles anders?«

Als die ersten Selbsthilfegruppen gegründet wurden, waren sie von Aufbruchstimmung und Emanzipationsgedanken beseelt, erinnert sich Christa Steinhoff-Kemper, Leiterin der Bielefelder Kontaktstelle. »Bei den Gesundheitsthemen ging es darum, die Definitionsmacht über Körper und Krankheit zurückzugewinnen.« Hier der Laie, dort der Experte: Das sollte so nicht mehr gelten. Zudem wurde die Kritik an Versorgung und mangelnder Aufklärung und Beratung formuliert.

Längst ist die Selbsthilfe in Gesellschaft und Gesundheitssystem als Partner akzeptiert – ob-

wohl sie doch anfangs kritisch beäugt wurde: »Plötzlich wollte der Patient mitreden und dem Arzt sogar Therapien vorschlagen!« Die Rolle des Patienten aber hat sich gerade bei den chronischen Erkrankungen gewandelt, und auch in der Gesetzgebung sind seine Beteiligungsrechte gestärkt worden.

»Aktuell betreiben wir das Projekt des Selbsthilfe-freundlichen Krankenhauses«, sagt Steinhoff-Kemper. Mit dabei sind das Klinikum Mitte und das Evangelische Krankenhaus Bielefeld. Dabei gilt es, zwei unterschiedliche »Kulturen« zu vereinen: den ehrenamtlichen Sektor mit zum Teil unklaren Verantwortungen und ein hierarchisch strukturiertes System. Eine zweite Herausforderung sieht Steinhoff-Kemper bei den Migranten, die der Selbsthilfe oft fern stehen.

Deren Vorteil, sagt Angelika Ammann von der Gruppe »Aktiver Pflegetreff«, sehen die Mitglieder

in der Verbesserung sozialer Kontakte, in Informationen über Neuerungen, Hilfsmittel und gesetzliche Änderungen, im Erwerb sozialer Kompetenzen, in mehr Lebensqualität und Wissen. Wünsche formuliert sie gleichwohl: mehr Fortbildungsmöglichkeiten, eine

engere Zusammenarbeit mit städtischen Institutionen und etwas mehr Großzügigkeit der Krankenkassen.

Für Gesundheitsdezernentin Anja Ritschel ist die Selbsthilfe eine wichtige Säule im Gesundheitssystem.

»Die Betroffenen kommen aus ihrer hilflosen Rolle heraus und können eigene Erfahrungen

weitergeben.« Auch in Zeiten des Internet suchten viele das persönliche Gespräch. Die Kontaktstelle wirke bis in die kommunale Gesundheitskonferenz, wo den Menschen konkreter Handlungsbedarf auffalle. Neue Selbsthilfegruppen gibt es immer wieder. In Gründung ist just eine für Kleptomane.

»Vor 20 Jahren ist der Krebspatient als Betroffener nicht über seine Erkrankung informiert worden: Seine Angehörigen wurden ins Bild gesetzt.«

Christa Steinhoff-Kemper

Hilfe für die Selbsthilfe

Die Stadt hat früh die Selbsthilfe gefördert: 40 000 Mark gab es für die Einrichtung der Kontaktstelle. Auch heute trägt die Stadt den Löwenanteil mit 73 277,11 Euro. Weitere 10 000 Euro gibt das Land, und 28 334,68 kom-

men von den Krankenkassen.

»258 Gruppen gibt es aktuell in Bielefeld, zwei Drittel davon betreffen den Gesundheitsbereich«, sagt die Leiterin der Kontaktstelle, Christa Steinhoff-Kemper.