

„Mit dem Problem nicht alleine“

Der Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle spricht über Trends und den Wert der Gruppen.

Verlassene, Trauernde, chronisch Kranke. Wer eine Last trägt, muss das nicht alleine machen. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle unterstützt Menschen, die sich zusammenschließen wollen. Diana Haß sprach mit dem Leiter Steven Adams.

Der Gedanke hinter der Selbsthilfe geht auf die 1980er Jahre zurück. Worum ging es in den Anfängen?

Es ist dieselbe Motivation wie auch noch heute. Es ging darum, in einem geschützten Raum Gleichgesinnte beziehungsweise Menschen mit ähnlichen Anliegen zu treffen, sich auszutauschen und so zu stärken. Dann ist aus der Selbsthilfe aber auch ein Bewusstsein für die Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein erwachsen. Deshalb sind durch die Arbeit von Selbsthilfegrup-



Geschützter Raum: Nach außen dringt von den Gruppentreffen grundsätzlich nichts.

Foto: dpa

Für Menschen mit Leidensdruck ist es entlastend, wenn sie merken, dass sie mit ihrem Problem nicht alleine sind. In der Gruppe finden sie Anknüpfungspunkte. Hinzu kommt, dass die Teilnehmenden oft Experten in ihrem Anliegen sind. Sie können sich gegenseitig mit Wissen, Tipps und konkreten Hilfen unterstützen.

Die Anonymen Alkoholiker dürften die bekannteste Gruppe sein. Worum geht es heute bei Treffen?

Um sehr viele ganz verschiedene Themen. Das reicht von A wie alleinerziehend bis zu Z wie Zwangserkrankungen. Wir haben in Köln rund 800 Selbsthilfegruppen. Grundsätzlich kann man ihren Schwerpunkt entweder ins Soziale oder ins Gesundheitliche einordnen. Alleine bei den chronischen Erkrankungen kommen durch die Fortschritte bei den Diagnosen immer mehr Gruppen hinzu. Wichtig ist auch, dass es Gruppen durchaus nicht nur für direkt Betroffene gibt, sondern auch für Angehörige. Die geraten zu oft aus dem Blick. Sie treffen sich in Gruppen entweder untereinander oder zusammen mit den Betroffenen.

Tag der offenen Tür am Freitag

Derzeit findet eine bundesweite Aktionswoche statt, an der sich die Kölner Selbsthilfe-Kontaktstelle beteiligt.

Vor Ort erhalten Interessierte Informationen bei einem Tag der offenen Tür an diesem Freitag, 9. September, von 11 bis

17 Uhr in der Kontaktstelle, Marsilstein 4-6. Man kann unverbindlich bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch kommen.

Eine Übersicht über alle Angebote gibt es alphabetisch geordnet online. (dha) www.selbsthilfekoeln.de

Gibt es Trends?

Als Folge der Individualisierung mit immer mehr Singlehaushalten werden soziale Themen wichtiger. Die Nachfrage nach Themen wie Einsamkeit oder soziale Phobien und Ängste steigt. Teilweise ist das wohl auch eine Folge der Kontaktbeschränkungen während der Pandemie. Zudem wächst die Zahl der Gruppen, in denen sich nicht-deutschsprachige Menschen in ihrer Muttersprache austauschen. Vor allem türkischsprachige Gruppen gibt es viele.

Welche Aufgaben übernimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle? Wir haben acht Mitarbeiterinnen, die aus den Bereichen soziale Arbeit kommen. Die Selbst-

hilfe-Kontaktstelle gehört zur Kreisgruppe Köln des Paritätischen. In unserem Haus am Marsilstein haben wir zwei Gruppenräume, die von etwa 50 Selbsthilfegruppen genutzt werden. Wir beraten sowohl Menschen, die eine Gruppe gründen wollen als auch Menschen, die in eine bestehende Gruppe möchten. Neugründungen unterstützen wir bei den ersten Treffen, helfen bei der finanziellen Förderung, bei der Öffentlichkeitsarbeit und vernetzen sie mit Profis und anderen Ansprechpartnern. Zudem haben wir ehrenamtliche sogenannte In-Gang-Setzer, die haben Erfahrung in Selbsthilfegruppen gesammelt und sich fortgebildet. Wir bieten auch Fortbildungen an und Supervisi-

on. Und wir unterstützen bei der Digitalisierung.

Stichwort Digitalisierung: Wie ist es mit Online-Treffen? Die haben zugenommen. Wir haben ein Videokonferenzsystem entwickelt, das wir Gruppen unentgeltlich zur Verfügung stellen. Übrigens ist die Kölner Entwicklung in ganz NRW übernommen worden. Videokonferenzen können reale Treffen nicht ersetzen, aber sie sind eine gute Möglichkeit, wenn es nicht möglich ist, sich zu treffen.

Kostet die Teilnahme an einer Gruppe etwas und wie oft trifft man sich?

Nein. Grundsätzlich ist die Teilnahme kostenlos. Je nach Gruppe kann es sein, dass Spenden gesammelt werden, um gemeinsam etwas zu unternehmen. Die Gruppen treffen sich unterschiedlich oft, die Mehrzahl einmal wöchentlich, andere nur einmal im Monat oder Quartal. Einige sind geschlossene Gruppen, andere haben offene Gruppentreffen, zu denen man spontan kommen kann. Meistens treffen sich etwa acht bis zwölf Personen für eine Zeit von ein- bis zwei Stunden.

POLIZEI-BERICHT

Mutmaßliche Trick-Diebe in Kalk festgenommen

Die Polizei hat am Dienstagmittag auf der Sieversstraße in Kalk zwei mutmaßliche Trick-Diebe festgenommen. Die beiden Männer sollen gegen 15.40 Uhr eine junge Frau beim Einparken abgelenkt und dabei die Beifahrertür ihres Autos geöffnet haben. Anschließend entwendeten sie einen Laptop und eine Lederjacke aus dem Fahrzeug. Ein Anwohner machte die Bestohlene auf die Tat aufmerksam. Die Diebe konnten kurz darauf gestoppt und die Beute sichergestellt werden. (row)

Fahndung nach fünf jungen Räufern

Mit Bildern einer Überwachungskamera fahndet die Polizei nach insgesamt fünf jungen Männern. Diese sollen bereits in der Nacht zum 29. Mai, einem Sonntag, einen Touristen (22) gejagt und ausgeraubt haben. Der Überfall hatte sich auf der Palmstraße ereignet. Dem Überfall war eine verbale Auseinandersetzung vorausgegangen. Das Alter der Verdächtigen schätzt die Polizei auf 18 bis 22 Jahre. Sie sollen ihr Opfer geschlagen und getreten haben. Anschließend raubten sie dessen Umhängetasche. Hinweise an die Polizei unter 0221/2290. (tho)



Bei Streit am Wiener Platz zugestoßen

Bei einem Streit zwischen mehreren Männern auf dem Wiener Platz in Mülheim hat einer der Beteiligten (41) Stichverletzungen an der Schulter erlitten. Das Opfer kam ins Krankenhaus. Die Tat hatte sich gegen 23 Uhr ereignet, nun soll die Auswertung von Videoaufnahmen der Überwachungskameras Bilder des Tatverdächtigen liefern. Zusammen mit seinen zwei Begleitern sei der Verdächtige (Jogginghose, weißes T-Shirt und Umhängetasche, dunkler Teint) Richtung Bachstraße geflüchtet, so die Polizei. Die Männer sollen zwischen 18 und 25 Jahren alt sein. Hinweise nimmt die Polizei unter der Nummer 0221/2290 entgegen. (tho)



Die Nachfrage nach Themen wie Einsamkeit oder soziale Phobien und Ängste steigt.

Steven Adam

pen viele Missstände öffentlich gemacht worden. Aus Selbsthilfegruppen sind wichtige Forderungen entstanden.

Ist es heute selbstverständlicher geworden, sich einer Gruppe anzuschließen als früher?

Ich denke, ja. Viele gesellschaftliche Tabus sind gebröckelt. Früher war die Maxime, etwas mit sich selbst auszumachen wesentlich ausgeprägter. Auch durch das Öffentlich machen von Prominenten gibt es heute weniger Tabus. Daraus resultiert eine niedrigere Hemmschwelle, sich Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe zu suchen.

Wie genau unterstützt denn eine Selbsthilfegruppe?

Mit kleinen Hilfestellungen Großes bewirkt

Die ökumenische Nachbarschaftshilfe „Kölsche Hätz“ ist 25 Jahre alt – 643 Helfer in 29 Veedeln

VON CLARA GRÜGER

„Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun“. In wenigen Worten zusammengefasst ist das das Credo des Vereins „Kölsche Hätz Nachbarschaftshilfe“. Und so hat der Verein mittlerweile großes bewegt – und das schon seit einem Vierteljahrhundert. Das „Kölsche Hätz“ – eine ökumenische Initiative der Caritas und der Diakonie – feierte nun sein 25-jähriges Bestehen im Gürzenich.

Wie sehr das Prinzip der Nachbarschaftshilfe mobilisiert, lässt sich auch daran ablesen, dass mittlerweile 643 ehrenamtliche Helfer zum Team

des Vereins gehören. Diese stattliche Zahl von Nachbarschaftshelfern macht sich in 29 Kölner Veedeln gegen die Isolation und

Einfach vom Sofa aufstehen, auf die Straße gehen und die Welt verändern.

Martina Schönhals
Diakonie Köln

Vereinsamung der älteren Generation stark – oder wie Martina Schönhals, Geschäftsleiterin der Diakonie Köln, die Arbeit des Vereins umschreibt: „Es ist so einfach, vom Sofa aufzustehen,

auf die Straße zu gehen und die Welt zu verändern.“

Für ein erfülltes Leben auch im höheren Alter und ohne Angehörige an der Seite können die Ehrenamtlichen sorgen, indem sie mit den Senioren beispielsweise einkaufen gehen, ihnen Gesellschaft leisten und beim erledigen alltäglicher Aufgaben zur Hand gehen. „Sie haben bewiesen, dass Nächstenliebe nicht nur ein Wort ist, sondern erfahrbar. Ohne sie wäre die Stadt ein ganzes Stück ärmer“, bedankte sich Peter Krücker, Vorstand des Caritasverbandes Köln. Vor allem nach der Pandemie dürfe nicht nur an das Leiden der Jugend, sondern müsse auch an die ältere Generation ge-



Ziehen an einem Strang für den Verein „Kölsche Hätz“: Marietta Brauckmann (v.l.), Antke Kreft, Peter Krücker, Hans Joachim Koßmann und Martina Schönhals. Foto: Meike Böschmeyer

dacht werden: „Die Bedarfe insbesondere Älterer an Unterstützungsangeboten waren in der Corona-Pandemie so groß wie nie“, berichtete Krücker.

11 000 Euro als Unterstützung

Die Leistung des Vereins weiß nicht nur Krücker zu schätzen. „Wir alle brauchen irgendwann einmal in unserem Leben Hilfe, oder jemanden, der für uns da ist“, sagte Bürgermeister Ralf Heinen im Gürzenich. So hoch die Motivation der Helfer auch ist, ohne Geld geht es nicht. Die Beatrix-Lichtken-Stiftung und die Dr.-Jürgen-Rembold-Stiftung überreichten Spenden von insgesamt 11 000 Euro.