

Zukunftsaufgabe Selbsthilfe?

Beitrag für den Jahresbericht 2004 der STIFTUNG SYNANON

Am ehesten streikt einem die Feder, wenn es darum geht, die Normalität zu beschreiben. Beschreiben Sie doch einmal die Farbe des Himmels und zwar bitte über 3 Seiten! Das ist eine echte Aufgabe.

So ähnlich verhält es sich mit der Selbsthilfe. Für viele ist sie eine „himmlische“ Aufgabe (womit auch die Überleitung geklappt hat), ein Blick in die Literatur zeigt aber, dass es dazu nur wenige Grundlagentexte gibt und die vor allem nicht aus Deutschland. Selbst die Bibliothek der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen führt keine Literaturliste zum Thema Selbsthilfe.

Wie kann das kommen? Vermutlich weil Selbsthilfe selbstverständlich ist. Wer mit einer Aufgabe alleine überfordert ist, sucht sich seinen (biblischen) Nächsten und geht mit ihm diese Aufgabe gemeinsam an. Nur die Wenigsten sind gern alleine, in der Gruppe, heißt sie nun Familie, Verein oder Partei fühlt der Mensch sich wohler. Selbsthilfe folgt also dem Prinzip, dass Menschen sich zusammen tun, damit es ihnen besser geht.

Akademisch abgeseget: „Soziale Netzwerke“

Früher nannte man solche Zusammenschlüsse Gruppen, heute heißen sie soziale Netzwerke, denn man hat ja nicht umsonst studiert.

Frederic Fredersdorf hat im Jahre 2002 in seinem Buch „Verantwortung Leben: ambulante Drogenselbsthilfe in Deutschland“ beschrieben, dass „in einem „ressourcenreichen“ sozialen Netz Krisen aller Art besser bewältigt (werden), als wenn nur reduzierte soziale Kapazitäten zur Verfügung stehen. Ressourcenreiche Netzwerke bieten vielfältige Vorteile für ihre Klientel. Sie liefern Informationen, anhand derer Situationen besser verstanden werden können. Dies wiederum führt zu Selbstbestimmung und Kontrollkompetenz. Potentiell bedrohliche Konfliktlagen werden besser wahrgenommen und realistischer interpretiert. Die Klientel stellt sich auf zukünftige Anforderungen innerlich ein. Soziale Lagen können handlungsaktiv verändert werden. Praktische Alltagshilfen werden gegeben und das Gleichgewicht der Gefühle wird bewahrt. Belastende Lebensereignisse werden besser bewältigt, und Umfang und Qualität der sozialen Beziehungen üben einen nachhaltigen gesundheitsstabilisierenden Effekt aus. Der Forschungsstand zur Netzwerkbildung kann wie folgt zusammengefasst werden: "Je (subjektiv) befriedigender und (objektiv) hilfreicher das persönliche und soziale Netzwerk eines Menschen, um so geringer die Wahrscheinlichkeit psychischer und/oder somatischer Leiden." (Hurrelmann).“.

Der Begriff Selbsthilfe beschreibt also nicht mehr und nicht weniger als selbstbestimmtes und -kontrolliertes Leben. Über diese Erkenntnis wird sich die Aufregung vermutlich in Grenzen halten.

Geld verdirbt den Charakter

Wenn Selbsthilfe eine natürliche Daseinsfunktion der Menschen ist, warum bekommt dann die Kollegin immer schlechte Laune, wenn sie diesen Begriff in Verbindung mit Sucht hört?

Vielleicht, weil die Selbsthilfe von Suchtkranken inzwischen ganz anders wahrgenommen wird, als es ihrer ursprünglichen Idee zukäme. Das hat - und hier beginnt eine Spekulation - viel mit der Veränderung von einer personenbezogenen hin zu einer institutionenbezogenen Sichtweise zu tun. In dem Moment, in dem Selbsthilfegruppen sich zu Selbsthilfevereinigungen oder -verbänden zusammengeschlossen

haben, wurde der ursprüngliche Selbsthilfegedanke mit den Interessen der Institution vermischt. Als die Institutionen dann auch noch Geld für ihre Arbeit bekamen und zu Dienstleistern wurden, war Selbsthilfe plötzlich nicht mehr Handlungsprinzip, sondern Auftrag, Werbebotschaft und Argument im Kampf um die Geldsäcke.

Erstarren statt Erstarren

Das System, das ursprünglich so lebendig war wie die Menschen, die es trugen, erstarrte in seinem Sicherheitsbedürfnis. Es ist bei Institutionen nicht ungewöhnlich, dass die Veränderungsbereitschaft der Sicherheit geopfert wird.

Veränderungen sind mit Verunsicherungen verbunden und Menschen suchen in der Selbsthilfegruppe zunächst Sicherheit. Da kann die Innovation schon mal auf der Strecke bleiben. Das heißt nicht, dass sich die Menschen dort nicht wohlfühlen, das heißt auch nicht, dass Selbsthilfe nicht eine wichtige Funktion in der Suchthilfe hat, das heißt aber, dass die Attraktivität der Selbsthilfe für die Mehrzahl der Suchtkranken auf der Strecke geblieben ist.

Natürlich darf man das eigentlich nicht so pauschal behaupten und natürlich gibt es viele sehr lebendige Sub- und Objekte der Selbsthilfe. Das ständig steigende Alter der Teilnehmer/-innen in den traditionellen Selbsthilfegruppen sowie die Schwierigkeit, neue und vor allem junge Mitglieder zu gewinnen deuten darauf hin, dass die oben beschriebene Theorie nicht ganz falsch sein dürfte.

Vorwärts immer - rückwärts nimmer...

Unterstellt, dass Selbsthilfe menschlichen Bedürfnissen entspricht, unterstellt, dass Selbsthilfe für Menschen, die in irgend einer Weise in ihre Teilhabe beeinträchtigt sind wirksam ist und unterstellt, dass Selbsthilfe da greift, wo andere Hilfen ausbleiben, gibt es für die Selbsthilfe doch leuchtende Zukunftsperspektiven!

Noch allerdings erwecken die Sucht-Selbsthilfegruppen bisweilen den Eindruck, als würde dort das professionelle Handwerkszeug aus Beratung und Therapie mit den Mitteln der Gruppe fortgesetzt: Fortbildungsgestützte Beratung bei persönlichen Problemen und Impulse zur Verhaltensänderung wie im therapeutischen Prozess.

Damit verbleibt die Selbsthilfe in gewissem Sinne in einer Defizitbetrachtung, in dem sie die Krankheit Sucht in den Mittelpunkt stellt und sich an den Suchtfolgen festbeißt.

Willkommenes Sparschwein

Also wenn schon Selbsthilfe, dann doch bitte richtig. Elemente der Selbsthilfe finden sich in vielen Bereichen des Lebens, sei es in Bürgerinitiativen, in Frauengruppen, in Wählervereinigungen oder in vielen Vereinen. Im selben Maße, wie die Diagnostik in der Suchthilfe mehr und mehr weg kommt von der retrospektiven Defizitbetrachtung hin zu einer Zukunfts- und Ressourcenorientierung, könnte auch die Sucht-Selbsthilfe sich um eine etwas zukunftsfröhlichere Anmutung bemühen. Nicht nur reden, sondern handeln - nicht der gemeinsamen Vergangenheiten verbunden, sondern der gemeinsamen Zukunft.

In einer Gesellschaft, in der das Sozialstaatsprinzip und damit die Unterstützung der Schwächeren aus Kostengründen systematisch abgeschafft wird, müssen andere die Verantwortung für die Solidarität unter den Menschen übernehmen.

Die finanzielle Ausstattung der professionellen Suchthilfe wird geringer, während die Aufgaben wachsen. Es ist nicht die wünschenswerte sozialpolitische Utopie, dass Selbsthilfe die Lücken füllt, die die ausbleibende Finanzierung reißt. Aber es wäre eine ehrenwerte Möglichkeit, Menschen zu helfen, die sonst ohne Hilfe blei-

ben würden. Wenn der Staat sich aus seiner sozialen Verantwortung verabschiedet, muss die Gemeinschaft der Bürger sich selbst helfen.

Selbsthilfe als öffentlicher Auftragnehmer? Falsch gedacht! Die hochmütige Geste, mit der der Selbsthilfe ein paar Pfennige vorgeworfen werden sollten wir als scheinheilig entlarven und die Sonntagsreden, die die Wichtigkeit der Selbsthilfe preisen schnell vergessen. Wenn öffentliche Institutionen Mangel lindern wollen, dann müssen sie das am Menschen tun. Wenn sie Selbsthilfe fördern wollen, dann müssen die Umstände geändert werden, die die Menschen zwingen, sich selber helfen zu müssen.

Wenn Selbsthilfegruppen Leistungen gegen Geld übernehmen, sind sie professionelle Auftragnehmer.

Gegen das Ansinnen, Dokumentationspflichten z.B. durch Ausstellung von Bescheinigungen zu übernehmen hilft auch ein freundliches „ihr könnt uns mal...“

Natürlich möchte jeder gerne ernst und wichtig genommen werden. Aber man sollte deswegen nicht seine Seele und die Wirksamkeit einer guten Idee verraten.

Wenn Selbsthilfegruppen dagegen aus eigenem Antrieb und eigener Überzeugung heraus Projekte entwickeln, Leistungen anbieten und sich in den Markt begeben ist das Beifall wert. Selbsthilfe lebt durch den Willen des Individuums, nicht den des Amtes!

Wollen wir jetzt einmal darüber nachdenken, ob sich Elemente von Betreuung und Beratung, von Unterstützung und Begleitung, von Teilhabe und Qualifizierung auch nach dem Prinzip der Selbsthilfe organisieren lassen?

Warm, satt, trocken, beschäftigt = gut!

Wenn SYNANON hier freundlicherweise Raum gibt, Gedanken zur Selbsthilfe nieder zu schreiben, dann soll diese Initiative nicht ohne das Lob bleiben, dass sie verdient hat: Hier erhalten Menschen ein Dach über dem Kopf, genug zu essen, eine Aufgabe, eine Perspektive und ein Bett. Hier gibt es Regeln, mit denen man sich identifizieren kann und die anschließend Sicherheit geben. Und hier wird ein Mehrwert geschaffen, der auch dazu dient, die Gemeinschaft zu ernähren. Das ist ein Hilfeprinzip, dem man nur massenhafte Verbreitung wünschen kann.

Dieses Konzept hat einen anderen Aspekt, der noch klüger ist: Selbsthilfe wird hier nicht zum Lebensprinzip, sondern bleibt ein Unterstützungsangebot. Als SYNANON sich dahin gehend veränderte, nicht mehr Lebensgemeinschaft, sondern „Lebensschule“ zu sein, hat es einen innovativen und zukunftsweisenden Weg eingeschlagen. Selbsthilfe für Suchtkranke als Episode für Phasen des Lebens, in denen Unterstützung gebraucht wird. Organisierte Selbsthilfe als Rettungsanker, wenn die eigenen Selbsthilfekräfte versagen. Und Selbsthilfe als Lernfeld, um verschüttete Ansätze von Selbstbestimmung und Kontrollkompetenz wieder zu finden.

Jeder Mensch soll sich zu jeder Zeit, an jedem Ort, in jeder Situation selber helfen können oder um Unterstützung wissen. Selbsthilfe für Suchtkranke funktioniert jedoch auf einer anderen Ebene. Sie macht dort Sinn, wo sie nicht zum Lebensprinzip wird, sondern zu einer Form bürgerlichen Engagements. Mit einem Anfang, mit einem Ende und mit vielfältigem Erfolg!

Jost Leune

Fachverband Drogen und Rauschmittel e.V., Odeonstr. 14, 30159 Hannover,
Tel.: 0511/ 18 333, Fax: 18 326, eMail: mail@fdr-online.info, www.fdr-online.info