

Monika Jaeckel  
(jaeckel@mine.cc)

## **Prinzipien und Schlüsselemente beim Aufbau von Selbsthilfegruppen am Beispiel der Mütterzentren**

In Form eines kleinen „**Werkzeugkastens**“ möchte ich einige „Werkzeuge“ anbieten, die beim Aufbau von Selbsthilfegruppen behilflich sein können.

### **1: Startphase**

Selbsthilfe entsteht nicht über Nacht. Sie braucht eine Start- und Aufbauphase. Für InitiatorInnen ist es wichtig zu wissen, dass die Gründung einer Selbsthilfegruppe einen längeren Prozess und viel Geduld und Durchhaltevermögen erfordert. Es ist gar nicht unüblich klein anzufangen, mehrere Anläufe zu benötigen und auch (mehrfach) in neue Räumlichkeiten umzuziehen. Für Finanzgeber und Sponsoren ist es wichtig, eine ausreichende Startphase einzuplanen.

### **2. Tipps für Initiatorinnen**

Selbsthilfe erfordert „soziale Unternehmerinnen“<sup>1</sup>. Diese brauchen viele Qualitäten. Dazu gehören Initiativgeist und Tatkraft, „mit Haut und Haaren“ dabei sein, ein gutes Einfühlungsvermögen, gut zuhören können, Erfindungsgabe und Innovationsbereitschaft, Freude daran haben, andere zu motivieren und wie eine „Perlentaucherin“ nach ihren manchmal verborgenen Talenten und Fähigkeiten zu suchen und sie ans Licht zu bringen, sich durch Rückschläge nicht entmutigen zu lassen, vom Konzept hundertprozentig überzeugt sein, positives Denken und Inspiration, persönliche Integrität, Entscheidungsfähigkeit, Teamfähigkeit, die Fähigkeit Verantwortung zu teilen sowie aktive Mitarbeit zu inspirieren. Das alles braucht nicht in einer Person vorhanden zu sein, es reicht, wenn diese Fähigkeiten und Gaben in einem Initiatorin Team zusammenkommen. Initiatorinnen sollten daher sich so früh wie möglich eine Gruppe suchen, mit denen sie den Aufbau ihrer Initiative gemeinsam beginnen und durch die möglichst viele der „Initiatorinnenfähigkeiten“ vertreten sind.

Möglichst viele aus der Initiatorinnengruppe sollten selbst „Betroffene“ und vor Ort verankert sein. Sie sollten sich in der Gemeinde und in der Nachbarschaft auskennen. Sie sollten sich engagieren, weil es ihnen selber etwas bringt und sie sollten sich dessen auch bewußt sein.

---

<sup>1</sup> Das Konzept von „social entrepreneurship“ wird vor allem in der internationalen Entwicklungsarbeit diskutiert. Zunehmend spezialisieren sich Organisationen auf die Förderung „sozialer UnternehmerInnen“.

### **3. Die Bedeutung von Visionen**

Der Aufbau von Selbsthilfe beginnt mit Zielen und Visionen. Die Initiativgruppe muss Gelegenheit haben, gemeinsam die Ziele, Werte und Visionen zu diskutieren und zu definieren, die sie mit ihrer Initiative erreichen und umsetzen wollen. Hierzu gehört auch die Erarbeitung von Vereinbarungen, wie sie miteinander umgehen wollen. Die Visionen, Vereinbarungen und Regeln müssen regelmäßig in einem Gruppenprozess überprüft werden, ob sie noch adäquat sind oder der Modifikation und Änderung bedürfen.

### **4. Räume**

Eigene Räumlichkeiten tragen viel zur Aktivierung und Eigenverantwortlichkeit bei. Dadurch kann die Identifizierung und die Teilhaberschaft erheblich gestärkt werden. Räume sollten im Ort gut erreichbar und sichtbar sein und selber renoviert und gestaltet werden.

### **5. Selbstverwaltung**

Zur Selbsthilfe gehört Selbstverwaltung. Ein Leitungsteam sichert die Kontinuität und Effektivität der Aktivitäten, ein für alle offenes Plenum sichert die Beteiligung aller an wichtigen Entscheidungsprozessen. Die Transparenz von Entscheidungen und Kommunikationsstrukturen und von den finanziellen Rahmenbedingungen und Geldflüssen im Projekt unterstützt die Entwicklung von Eigeninitiative und Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmerinnen.

### **6. Praxisexpertinnen**

In Mütterzentren gelten Mütter als Alltags- und Praxisexpertinnen. Sie müssen keine formellen Qualifikationsnachweise vorzuweisen haben, um im Mütterzentrum Aktivitäten zu übernehmen und Dienstleistungen anzubieten. Qualifikationen, die sie auch professionell erworben haben, sind willkommen, aber nicht der einzige Maßstab. Genauso wichtig sind Talent, Lebenserfahrung, sowie Motivation und Passion. Bei der Selbsthilfe geht es darum, Kompetenzen, die das Leben lehrt anzuerkennen und einen Rahmen zu bieten von gleich zu gleich (peer learning) zu lernen. Die Attraktion von Selbsthilfe liegt oft daran, dass Menschen sich willkommen und angenommen fühlen, mit den Fähigkeiten, die sie haben, auch ohne dass sie sie formal nachweisen müssen.

### **7. Informelle Begegnungs und Lernräume schaffen**

Bei der Selbsthilfe ist es wichtig nicht nur formelle Treffen und Aktivitäten zu planen, sondern viel Raum für Informelles zu geben, zusammen kochen, zusammen feiern, Ausflüge, offene Denkräume. Hier entstehen Ideen, werden Pläne geschmiedet, und kann gegenseitige Unterstützung geleistet werden. Man begegnet sich auf gleicher Ebene und für alle

Sorgen und Nöte ist Platz und Aufmerksamkeit. Neue Ideen, Kreativität und ungewöhnliche Lösungen entspringen in der Regel aus diesem Schmelztiegel der Begegnung, aus der Vielfalt, Spontaneität und auch der guten Portion Improvisation bis „Chaos“, die hierbei entstehen können.

## **8. Wenn Initiativen bei einem Träger starten**

Wenn Selbsthilfeinitiativen unter dem räumlichen Dach eines Trägers gegründet werden, sollte sorgfältig darauf geachtet werden, dass die professionelle und die Selbsthilfekultur gleichermaßen sich entfalten können. Die Selbsthilfegruppe und die professionellen Kräfte sollten als gleichberechtigte und eigenverantwortliche Partner gelten und in Planungs- und Entscheidungsprozesse gleichberechtigt einbezogen sein. Dies sollte möglichst per Vertrag festgelegt werden, um die Handlungssicherheit bei allen Beteiligten zu unterstützen.

## **9. Begleitende Maßnahmen**

Der Aufbau von Selbsthilfe kann und sollte durch eine Reihe begleitender Maßnahmen unterstützt werden. Hierzu zählen Klausuren, in denen die aktiven Kräfte der Initiative sich zusammen eine Auszeit gönnen, um über die Entwicklung des Projekts gemeinsam zu reflektieren und sich zu beratschlagen. Es erweist sich oft als sehr hilfreich, wenn die Moderation hierbei von Außenstehenden übernommen wird.

Fachliche Fortbildungsseminare zu Themen wie z.B. Fundraising, Möglichkeiten des kreativen Arbeitens mit Kindern, Marketing, oder Konfliktlösungs- und Kommunikationsmethoden unterstützen oft die Qualität und Effektivität der Arbeit in den Projekten.

## **10. Konfliktmediation**

Bei Konflikten und Kommunikationsschwierigkeiten sollte die Möglichkeit bestehen, sich Mediation und Coaching zu holen und von dieser Möglichkeit sollte auch Gebrauch gemacht werden, lieber früher als später. Konflikte gehören dazu, es gibt kein Projekt, in denen nicht auch Konflikte entstehen und durchgestanden werden müssen. Konflikte können und sollten nicht vermieden oder tabuisiert werden. Es kommt darauf an, eine offene und konstruktive Konflikt- und Streitkultur zu entwickeln und zu erlernen, durch die Konflikte nicht zu Abbrüchen und unüberbrückbaren Gräben führen, sondern man danach fröhlich miteinander weitermachen kann. Um solche Lernprozesse zu initiieren ist es gut, sich personelle und methodische Unterstützung zu suchen.

Nicht zuletzt sollte regelmäßig gefeiert werden! Hierbei Formen zu finden, in denen den TeilnehmerInnen der Gruppe Anerkennung und Wertschätzung öffentlich entgegengebracht wird, kann viel zu einer konstruktiven und positiven Gruppenkultur beitragen.