

Selbsthilfe: Kleine Zellen der Demokratie

Die Kontaktstelle Kibis besteht seit 30 Jahren. Unter ihrem Dach gibt es rund 120 Selbsthilfegruppen.

Von Bettina Thoenes

Braunschweig. Menschen in Selbsthilfegruppen: Wie ein Zuhause sein erlebt es ein Teilnehmer. „Ich werde verstanden.“ Eine andere sagt: „Wenn ich mich im Alltag schlecht fühle, weiß ich, dass ich mich an Menschen aus meiner Selbsthilfegruppe wenden kann.“ Ob Menschen unter Depressionen oder Ängsten, unter Krebs, Rheuma oder einem unerfüllten Kinderwunsch leiden, die Redewendung „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ findet in den rund 120 Braunschweiger Selbsthilfegruppen ihre Bestätigung.

„Hätte ich die Gruppe nicht gehabt, wäre ich gestorben“, habe ihr einmal eine schwer erkrankte Teilnehmerin gesagt, berichtet Ines Kampen. Kampen leitet die Braunschweiger Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen – kurz Kibis – an der Kaiserstraße, die vor 30 Jahren unter dem Dach des Paritätischen gegründet wurde.

Der geplante Selbsthilfefestag wurde im Juni wegen der Pandemie ab-

gesagt. Stattdessen macht die Kontaktstelle jetzt mit einem vierminütigen Film „Wir zeigen Gesicht – Selbsthilfegruppen in Braunschweig“ auf die Chancen und Angebote von Selbsthilfe aufmerksam.

Denn dass sie Menschen im Umgang mit Krankheiten, sozialen oder persönlichen Problemen stärkt und damit nicht zuletzt auch professionelle Dienste entlastet, ist unbestritten – weshalb sich auch Kranken- und Pflegekassen an der Finanzierung der Kontaktstelle, an Raummieten oder Kosten für Referenten beteiligen. Die Kibis wird darüber hinaus vom Land und von der Stadt gefördert.

„So banal das klingt: Das Miteinander ist das Wichtigste“, umschreibt Ines Kampen die heilsame Wirkung der Selbsthilfe. „Verstanden zu werden, ohne sich wortreich erklären zu müssen.“

Viele Themen der Selbsthilfe bleiben seit Jahren dieselben: Die Kibis-Leiterin nennt an erster Stelle psychische Erkrankungen – Depressionen, Ängste, Essstörungen oder so-



Ines Kampen leitet die Kontaktstelle.

FOTO: PRIVAT

ziale Phobien –, gefolgt von chronischen körperlichen Krankheiten und Suchtproblemen. Auch Angehörige, die wegen starker Belastungen selbst an ihre Grenzen kommen, organisieren sich in der Selbsthilfe. Das Thema geschlechtliche und sexuelle Vielfalt sei in der Selbsthilfe ebenso angekommen wie Alleinstehende in der Lebensmitte, berichtet Kampen. Während des Lockdowns habe sich auf digita-

lem Weg auch eine „Müttergruppe in Covid-Zeiten“ gegründet.

Die Kibis sieht Ines Kampen als Clearingstelle: Die vier Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen bei der Gründung neuer Gruppen und vermitteln Interessenten in bestehende Gruppen. Im Vergleich zu den Anfängen der Selbsthilfe seien die Menschen selbstbewusster und eigenständiger geworden, hat Kampen festgestellt. Was sie freut. Selbsthilfegruppen seien kleinen Zellen der Demokratie. Die Digitalisierung hat auch in der Selbsthilfe neue Möglichkeiten geschaffen: Menschen mit sehr seltenen Erkrankungen zum Beispiel könnten sich bundesweit leichter zusammenschließen. Neu ist bei Kibis seit einigen Jahren die Projektarbeit: So wirbt die Kontaktstelle gezielt unter Jüngeren und pflegenden Angehörigen für die Selbsthilfe.

Kontakt: KIBIS - Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich, Kaiserstraße 18. ☎ (0531) 48079-20. <https://selbsthilfe-braunschweig.de/>