

Sieht hin. Hört zu. Spricht mit:

GESUNDHEITSELBSTHILFE NRW

Wir sind viele. Wir sind aktiv.
Vernehmlich. Laut.
Je mehr sich beteiligen, desto besser.
Unsere Ziele sind gesetzt.
Wir bleiben in Bewegung!

Selbsthilfe ist mehr als „nur“ Selbsthilfe.

Wir vertreten nicht Krankheitsbilder, sondern Menschen, die für ihre Gesundheit eintreten. Dafür braucht es ein stabiles Fundament. Wir setzen auf Koordinierung im Land: Das Wissen der gesamten Bewegung bündeln, sichern und den Zusammenhalt der Selbsthilfeorganisationen stärken ... darin sind wir in NRW einzigartig.

Struktur ja, aber mit Begeisterung.

Junge Menschen haben eigene Vorstellungen von Selbsthilfe. Der Einsatz soll Spaß machen. Junge Selbsthilfe muss anders sein dürfen, als wir sie kennen. Nicht Druck machen, sondern Sog erzeugen.

Selbsthilfe lehrt.

Gesundheitsselbsthilfe NRW greift Themen auf, die den Gruppen auf den Nägeln brennen – zum Beispiel Nachfolgegewinnung, Öffentlichkeitsarbeit oder gewaltfreie Kommunikation. Wir kooperieren mit Profis, veranstalten Workshops mit Akteuren des Gesundheitswesens im Land und bringen „Selbsthilfe in die Lehre“ für Studierende und Auszubildende im Gesundheitswesen.

Ehrenamt kostet nichts? Stimmt nicht.

Die Sicht der Gesundheitsselbsthilfe NRW tut dem System gut. Position beziehen, mit Kompetenz in eigener Sache Diskussionen voranbringen – machen wir! Aber: Bei ehrenamtlicher Basis ist das Risiko der Überforderung eingebaut. Ohne Schulung, Koordination und Rückhalt geht es nicht.

GESUNDHEITSELBSTHILFE NRW:

10.000

Selbsthilfe-Gruppen

70

Landesverbände

7

im erweiterten Sprecherkreis

eine

Agenda

Herausgeber: Der Paritätische NRW / Gesundheitsselfhilfe NRW / Tel.: 02302 95 607 14 / www.gesundheitselfhilfe-nrw.de / www.paritaet-nrw.org
Texte und Konzept: Katrin Sanders / Köln / www.kabinel.com / Konzept und Design: Uta Burchart / Köln / www.burchart.de / September 2018

UNSERE AGENDA FÜR DIE NÄCHSTEN FÜNF JAHRE WIR MISCHEN MIT. MEINUNGSFREUDIG UND SELBSTBEWUSST.

Mündige, informierte chronisch Kranke sind kritischer, lassen sich nichts erzählen, haben Möglichkeiten, zu prüfen, was ihnen gesagt oder nahe gelegt wird. Gut so. Wir sind in eigener Sache unterwegs. Selbstvertretung heißt: mit der ganzen Bewegung im Rücken einfordern, was man braucht bei chronischen Erkrankungen, ob im Arbeitsrecht, im Nahverkehr oder in der Gesundheitsversorgung. In dieser Rolle, als Sand im Getriebe, sind wir gern zu Gast auf Podiumsrunden, Fachtagungen und Gesundheitskonferenzen. Wir sitzen mit am Tisch, wenn die Weichen für die Gesundheitsversorgung der kommenden Jahre gestellt werden.

Aktuell wird Selbsthilfe gut gefördert, die Finanzierung scheint gesichert. Neue Mittel unterstützen bei der Vorstandsarbeit, bieten Spielräume, um innovativ zu sein. Wir sehen dennoch genau hin! Geld für eine bessere Ausstattung der Geschäftsstellen ist gut. Patientenrechte sind ebenso unabdingbar. Mitsprache heißt: adäquate Informationen, Arztgespräche auf Augenhöhe und Sicherheit von Patientendaten einfordern. Meinungsstark sein, wenn es um Digitalisierung, um Gesundheits-Apps oder IT im Gesundheitswesen geht. Und auch dies: Sitz und Stimme beanspruchen immer dort, wo solche Fragen entschieden werden. Player im System der Gremien sein. Wenn nötig auch streitbar und rebellisch. Das verstehen wir unter Beteiligung.

CHRONISCH KRANK AM ARBEITSPLATZ WIR LASSEN UNS NICHT ERZÄHLEN. NICHT IM WART- ZIMMER UND NICHT IM JOB.

Wir sind trainiert darin, für uns selbst zu sorgen. Selbstmanagement ist unsere Stärke. Auch im Beruf. Doch viel zu viele chronisch Kranke bleiben lieber in der Deckung. Sie versuchen unauffällig zu sein, den „Betrieb nicht zu stören“. Denn man erlebt auch Nachteile, wenn man nach Unterstützung fragt, nach Hilfsmitteln oder Anpassungen am Arbeitsplatz. Viele chronisch Kranke kennen ihre Rechte nicht. Es fehlt an Rückendeckung – nicht im Einzelfall, sondern im System. Von Inklusion ist es derzeit noch weit entfernt ...

Erste Ergebnisse der aktuellen Online-Umfrage der NRW Landesverbände der Multiple Sklerose Gesellschaft (MSG), der Aidshilfe und Rheuma-Liga belegen das. Die Befragung von mehr als 1.500 chronisch erkrankten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern bietet einen einmaligen Pool an Erfahrungen und Einschätzungen zum Arbeitsleben mit chronischer Erkrankung. Jetzt kann die Diskussion Fahrt aufnehmen. Selbsthilfe gehört in die Büros, Betriebe und Unternehmen! Die chronisch kranken Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind nicht das Problem, sondern mit ihrem Selbsthilfe-Wissen ein Teil der Lösung. Kluge Unternehmen setzen bereits auf die Bewegung mit ihren alltagsnahen, direkten Informationen, der Peer-to-Peer-Hilfe, dem Erfahrungswissen anderer Betroffener und der Augenhöhe in der Beratung. Chronisch krank und berufstätig? Das muss besser gehen.

www.chronisch-krank-arbeiten.de

JUNGE SELBSTHILFE WER'S MACHT, HAT RECHT. SCHEITERN ERLAUBEN UND HIERARCHIEN FLACH HALTEN.

Das größte Missverständnis ist, Junge Selbsthilfe zu verwechseln mit „Nachfolge aufbauen“. Wenn ein junger Mensch begrüßt wird mit der Erwartung „du bist unsere Zukunft, du bist unsere Hoffnung, endlich mal ein junger Mensch“ – dann ist der oder die schnell wieder weg. Denn das erzeugt Erwartungsdruck, den keiner aushält.

Es muss stattdessen darum gehen, Räume für Jüngere zu öffnen, die aktiv werden wollen. Wenn in der Gruppe vor allem 40-Jährige sind, dann werden vermutlich auch nur Menschen um die 40 bleiben. Es geht um Vielfalt. Wir brauchen Räume für Jüngere, die andere Jüngere anziehen, die ihre Themen und Herangehensweisen ausprobieren wollen. Dazu müssen wir Hierarchien flach halten und Menschen mit ihren Kompetenzen und Interessen ansprechen bei den Themen, wo sie gut sind. Je klarer und abgegrenzter das Gebiet ist, in dem Menschen tätig werden können, umso mehr erklären sie sich auch bereit, tätig zu werden.

In der Aidshilfe gab es einen Jugendkongress als Anstoß für die Gründung von Jugendzentren, komplett verantwortet von Jugendlichen. Natürlich hat nicht alles geklappt, und als Vorstand möchte man vielleicht intervenieren. Ganz fatal! Man braucht Mut zum neuen Denken und muss lernen Scheitern auszuhalten. Vielleicht brauchen wir eine Art Gelassenheitsmanagement, damit Menschen andere Wege wählen, um zu Lösungen zu kommen. Und wir brauchen den Mut, auszuhalten, dass nicht jeder, den wir „fördern“, auch bleiben wird. Nicht alle werden auf lange Sicht dabeibleiben. Dennoch brauchen wir keine Angst zu haben, dass die Leute verloren gehen. Die sind in der Regel gut vernetzt. Wenn man sie motiviert hat und wertschätzt, dann sind sie immer mal wieder bereit, etwas zu tun.