



40 Jahre Kiss Mittelfranken Selbsthilfe. **Gestern. Heute. Morgen...** **1983 - 2023**

Neue Hoffnung schöpfen

 **Soziales** Seit 40 Jahren begleitet die Kontaktstelle Kiss Selbsthilfegruppen.

Sich austauschen, miteinander sprechen und manchmal auch zusammen schweigen. Selbsthilfe hat viele Gesichter, vor allen Dingen aber ist Selbsthilfe „bunt, vielfältig, freiwillig, international und gesellschaftlich wichtig“, so umschreibt es die Selbsthilfekontaktstelle Kiss Mittelfranken, die seit 40 Jahren einer wachsenden Zahl von Gruppen zur Seite steht. 920 Selbsthilfegruppen zu rund 400 Themen sind im Jubiläumsjahr bei Kiss gelistet, informiert Geschäftsführerin Elisabeth Benzing, die meisten aus dem Bereich Sucht und psychische Erkrankungen. So verschieden die Gruppen sind, so unterschiedlich ist auch die Begleitung durch die Kontaktstelle mit ihren 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in

fünf Beratungsstellen. Mal geht es darum, die Gründung einer Gruppe zu moderieren und zu begleiten, andere benötigen Unterstützung, da es an Nachwuchs fehlt, oder sich ein Konflikt in der Gruppe nicht lösen lässt.

Selbsthilfe auch in der Muttersprache

Großes Interesse besteht zudem an den von Kiss angebotenen Seminaren, sagt Elisabeth Benzing, zu den „Klassikern“ zählen Seminare zur Moderation von Selbsthilfegruppen, zur Verteilung von Verantwortlichkeiten in der Gruppe und zur Öffentlichkeitsarbeit. Auch Räumlichkeiten für Treffen kann Kiss zur Verfügung stellen. In der Geschäfts-

stelle am Plärrer in Nürnberg stehen drei Räume zur Verfügung, an die 50 Treffen finden allein dort pro Monat statt.

Speziell im Bereich psychischer Erkrankungen ist der Bedarf an Selbsthilfegruppen zuletzt gestiegen, zum Thema Depression etwa waren noch vor 15 Jahren rund zehn bis 15 Gruppen bei Kiss registriert, inzwischen sind es mittelfrankenweit 50 bis 60. Dies liege aber auch an einer wachsenden Ausdifferenzierung, sagt die Geschäftsführerin, so gründeten sich beispielsweise zuletzt eine Selbsthilfegruppe Depressionen bei jungen Leuten wie außerdem eine Selbsthilfegruppe für Eltern von depressionskranken Jugendlichen. Alter könne bei der Besetzung einer Gruppe eine

wichtige Rolle spielen, „die Kommunikation ist eine andere“, gibt Elisabeth Benzing zu bedenken.

Darüber hinaus lässt sich Selbsthilfe in kein Raster stecken, die Gruppen sind relativ frei, was die Strukturen und Häufigkeit von Treffen angeht, es müsse für die jeweilige Selbsthilfegruppe passen. Allerdings sollten sie weder zu groß sein, um einen tatsächlichen Austausch zu ermöglichen, noch zu klein, „da geht die tragende Kraft der Gruppe verloren“. Grenzen der Selbsthilfe sieht sie bei psychischen Erkrankungen, wenn ein Mitglied in einer akuten Krise steckt, „denn in den Selbsthilfegruppen sind Betroffene und keine Profis“, dann brauche es Beratung und Therapie, ehe

die Selbsthilfe unterstützend dazukommen könne.

Ein vergleichsweise junges Phänomen, auf das Kiss mit der personellen Besetzung seiner Beratungsstellen reagiert hat, ist die muttersprachliche Selbsthilfe. „Wenn es um Gefühle geht, kann ich sie am besten in der Muttersprache ausdrücken“, liegt die Erklärung für die Geschäftsführerin auf der Hand und erzählt von einer Gruppe spanisch-sprechender Mitglieder mit perfekten Deutschkenntnissen, die sich auf Spanisch über ihre Probleme austauschen. Auf Basis der Richtlinie zur Förderung der Sozialpsychiatrischen Dienste fördert der Bezirk Mittelfranken die Selbsthilfekontaktstelle Kiss in diesem Jahr mit voraussichtlich rund 540.000 Euro.