

IM INTERVIEW MIT GABRIELE KUCHEM-GÖHLER

Geführt von Carolin Urban im März 2021



Liebe Gabi, seit 34 Jahren arbeitest du für die Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bonn. Das sind mehr als drei Jahrzehnte geballte Berufserfahrung. Wie waren die Anfänge in der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Bonn?

Die Kontaktstelle wurde eingerichtet vom Paritätischen Wohlfahrtsverband im Rahmen einer Arbeitsbeschäftigungsmaßnahme. Es gab die Ansätze von Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Nordrhein-Westfalen in den Anfängen. Auch in der Bundesrepublik gab es schon Kontaktstellen in Berlin, Gießen, Hamburg und Köln. 1987 kamen wir in Bonn dazu. Wir hatten weder Büroräume noch sonst etwas. Wir hatten einen großen Ordner, in dem stand was es schon an Informationen über Selbsthilfe-Kontaktstellen gab. Wir hatten in Bonn das Glück, dass es eine kleine regionale Arbeitsgemeinschaft „Selbsthilfe“ gab, in der sich schon 35 bis 40 Selbsthilfegruppen aus dem Suchtbereich und chronische Erkrankungen zusammengeschlossen hatten und sich regelmäßig trafen. Das war unser Einstieg. (...). Typisch für die Zeit war, dass es Telefon gab. Wir waren telefonisch erreichbar. Wir haben Öffentlichkeitsarbeit gemacht. Es war erst recht zögerlich, aber dann haben sich doch immer mehr Menschen an uns gewandt. Ganz wichtig zu dieser Zeit war das Vertrauliche. Man brauchte nicht sagen, wer man ist, woher man kommt. Das Thema war wichtig und die Leute haben sehr viel Wert auf Anonymität gelegt. Gerade wenn es um sensible Themen ging. Das ist für mich sehr in Erinnerung geblieben. (...).

Dann ein Jahr später 1988 gab es den Selbsthilfetag auf dem Bonner Münsterplatz mit den Selbsthilfegruppen und auch mit Initiativen, die in dieser Zeit auch mit ABM-Maßnahme bestückt waren. Es steckte sehr viel Ehrenamt dahinter. Zusammen haben wir den Selbsthilfetag gestaltet und sind so das erste Mal mit dem Thema Selbsthilfegruppen an die Öffentlichkeit gegangen. (...).

Bei einem Gesamttreffen mit den Selbsthilfegruppen wurde gefragt, was kann die Selbsthilfe-Kontaktstelle für die Selbsthilfegruppen organisieren? Was ist da für ein Bedarf an Öffentlichkeitsarbeit? Wie gestaltet man eine Selbsthilfegruppe? Welche Fragen gibt es, wenn Probleme in der Gruppe auftreten? Wie soll eine Selbsthilfegruppengründung ablaufen? Welche Rolle hat die Kontaktstelle? Alles das wurde in den ersten zehn Jahren entwickelt.

Wie bist du auf die Selbsthilfe gekommen? Hast du einen persönlichen Bezug gehabt?

(...). Im Studium habe ich im Schwerpunkt auch Selbsthilfegruppen im Suchtbereich kennengelernt und das hat mich sehr beeindruckt, das muss ich sagen. An Meetings teilzunehmen bei den Anonymen Alkoholikern oder bei anderen Suchtgruppen, das war für mich prägend. Diese Offenheit der Menschen über ihre Sucht zu sprechen aufzustehen und zu sagen: „Ich bin Margret. Ich bin Tabletten- und Alkoholabhängig und brauche Hilfe.“. Das auszusprechen vor einer relativ großen Gruppe und dort zu stehen um sich zu bekennen. Diesen ersten Schritt zu gehen, das mit zu erleben - das ist schon sehr, sehr beeindruckend. (...).

Was ist bedeutet für dich Selbsthilfe?

Sein Leben in die Hand zu nehmen. Wenn man ein Problem hat und wartet bis andere kommen, um das Problem lösen, das gibt es nicht. Es sagt kein anderer, was man tun soll, was man nicht tun soll. Selbsthilfe bedeutet für sich selber eintreten. Was brauche ich? Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung? (...). Letztendlich der Erfahrungsaustausch mit anderen Leuten, die schon Erfahrung gesammelt haben. (...). Wie kommt man an Menschen, die das gleiche Problem haben? Im Wartezimmer? Im Krankenhaus? Jetzt weiß man, es gibt Anlaufstellen. Im Internet kann man nachsehen und kann schnell Informationen abrufen und Kontakt aufnehmen. Das war in den ersten 20 Jahren nicht der Fall. (...).

Du bist deiner Arbeit in der SHK Bonn so lange treu geblieben, was hat dich so fasziniert an Selbsthilfe?

Fasziniert hat mich die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppenteilnehmern. Das ist eine sehr positive Arbeit in der sozialen Arbeit. Das sind Leute, die wollen etwas für sich tun und erreichen. Die sind motiviert. (...).

Jetzt gehst du in den Ruhestand und deine Kolleginnen führen deine Arbeit fort. Möchtest du den vielen Selbsthilfe-Aktiven in Bonn etwas mit auf den Weg geben?

Was für mich auch wichtig war in der Arbeit, was ich kennen und schätzen gelernt habe und auch so empfinde und es ist auch so, dass in Selbsthilfegruppen enorm viel Kompetenz steckt. Das Wissen in der Selbsthilfegruppe, das ist dermaßen fachlich. Die Leute sind wirklich Fachleute für ihr Thema. Das muss man immer sehen. Die haben eine Kompetenz, die schätze ich ungemein. Das ist diese Betroffenen-Kompetenz. Das zu befördern, war auch ein Schwerpunkt der letzten 10-15 Jahre. (...).

Die Selbsthilfegruppen wollen nichts ersetzen, sondern sie wollen einen Beitrag aus der eigenen Erfahrung leisten, weil das, was man selber erlebt, was man selber spürt, das kann ein Profi nicht nachempfinden. Das ist einfach so, wenn man nicht betroffen ist, da fehlt einem einfach eine Erfahrungskompetenz. Und das auch anzunehmen als Profi. Ich denke, das war etwas, woran wir lange gearbeitet haben so als Schwerpunkt auch in meiner Arbeit. (...). Das würde ich mir auch wünschen, dass die Betroffenen-Kompetenz noch mehr Anerkennung findet.

Und zum Schluss Gabi, was nimmst du aus der Selbsthilfearbeit für dein eigenes Leben mit?

Ja, nicht aufgeben! Am Ball dranbleiben, wenn ein Problem da ist. Nicht warten, dass andere das lösen und dass das irgendwie Gott gegeben ist, sondern einfach gucken, was kann ich da machen. (...). Ich höre auf und werde einen neuen Lebensabschnitt machen, aber ich werde immer wieder an die Menschen, Erfahrungen, Begegnungen denken und mit mir tragen. (...). Und ich möchte auch noch den Selbsthilfegruppen danken für Ihr Engagement. Das kann man nicht oft genug sagen, was da an Zeit, an Engagement und an Fachlichkeit weitergegeben wird. Und auch für sich selber und für viele andere. Das finde ich immer wieder beeindruckend. (...).