**MS**: Hallo liebe Zuhörenden, und herzlich willkommen zurück – ein allerletztes Mal zu unserer Podcast-Reihe über die Kompetenzschulungsangebote der BAG SELBSTHILFE. Etwas verspätet, aber noch im Jahr 2025, freuen wir uns sehr, dass ihr uns über das letzte Jahr hinweg begleitet und euch die Folgen angehört habt. Von unseren Gästen habe ich gehört, dass es bereits Feedback von eurer Seite gab – und dafür sind wir natürlich sehr dankbar! So merken wir, dass wir Menschen erreichen und unsere Angebote weiterhin von Interesse sind.

Das Schöne ist: Heute müssen wir uns gar nicht auf etwas völlig Neues einlassen, denn meine heutigen Gäste kennen wir bereits aus der zweiten Folge. Ich freue mich, heute Frau Christine Kirchner wieder bei uns im Selbsthilfe-Podcast begrüßen zu dürfen. Herzlich willkommen, Frau Kirchner!

**CK**: Hallo, Herr Schlichting.

**MS**: Ja, Sie werden sie alle schon kennen oder sich zumindest noch an sie erinnern. In unserer Folge zum KOKOS-Projekt haben wir eine zweiteilige Serie daraus gemacht, einfach weil das Thema so umfangreich war. Heute geht es um weitere Projekte, die nicht weniger wichtig sind. Deshalb freue ich mich, dass Frau Kirchner wieder dabei ist. Ich glaube, man kann sie im Selbsthilfekontext durchaus als Tausendsassa bezeichnen, denn sie ist in zahlreichen Projekten aktiv und engagiert.

Wir wollen heute über ein Thema sprechen, das schon etwas älter ist – den Lernort Selbsthilfe. Doch bevor wir dazu kommen, würde ich gerne zunächst aus aktuellem Anlass über ein Projekt aus dem letzten Jahr sprechen. Dieses Projekt haben wir beide begleitet – Sie in großem Umfang und ich ein wenig in der Organisation. Es geht um „Feedback geben und nehmen“. Liebe Zuhörende, ihr merkt es schon: Wir befinden uns wieder im Bereich Kommunikation. Genau jetzt würde mich einfach interessieren: Wie fanden Sie das Projekt? Was waren Ihre wichtigsten Learnings? Ich denke, das könnte für unsere Zuhörenden besonders interessant sein. Wir wissen ja, dass das Geben und Nehmen von Feedback sowie eine gelebte Feedback-Kultur für viele kein allzu vertrautes Konzept ist. Dabei ist es unglaublich wichtig – gerade in Selbsthilfeverbänden und Selbsthilfegruppen.

**CK**: Wie habe ich das Projekt empfunden? Im Grunde war es ein Teilprojekt, das entstanden ist, weil wir im KOKOS-Projekt – also beim Konfliktkompass – gemerkt haben, dass es hierfür sowohl Bedarf als auch großes Interesse gibt. Oft sagt man ja ganz lapidar: „Gib mir doch mal eben ein Feedback.“ Doch dahinter steckt eigentlich sehr viel mehr.

Es stellt sich die Frage: Wie gebe ich Feedback richtig? Wann ist der passende Moment? Welcher Rahmen ist dafür geeignet? Und mindestens genauso wichtig ist die Frage: Wie nehme ich Feedback an? Genau deshalb haben wir das Projekt „Feedback geben und nehmen“ ins Leben gerufen – ein Versuch, das Thema greifbarer zu machen. Es gab insgesamt drei Termine, und das Interesse war wirklich groß. Dabei konnten wir viele spannende Erfahrungen sammeln.

Wir haben reale Fälle aus dem Alltag von Selbsthilfevereinen und -organisationen bearbeitet – sowohl auf Vorstandsebene als auch in den Geschäftsstellen, im Zusammenspiel zwischen Haupt- und Ehrenamt und in vielen weiteren Kontexten. Jeder Termin war besonders, und mich hat es immer wieder begeistert, wie offen und vertrauensvoll die Teilnehmenden kommuniziert haben.

Letztlich haben wir uns mit einigen grundlegenden Tools zur Feedback-Kultur beschäftigt – und es war beeindruckend zu sehen, wie gut diese angenommen wurden. Besonders schön war es, wenn Teilnehmende in der Zwischenzeit versucht haben, das Gelernte in der Praxis anzuwenden, und anschließend von ihren Erfolgen berichtet haben. Die besten Momente waren definitiv jene, in denen erzählt wurde, dass es wirklich geklappt hat! Gerade in der Selbsthilfe ist das Thema besonders spannend, denn viele Menschen sind aufgrund ihrer Erkrankung in ihrer Kommunikation oder im Umgang mit Feedback herausgefordert – und das aus ganz unterschiedlichen Gründen. Diesen Aspekt hatte ich vorher gar nicht so stark im Blick, aber im Laufe des Projekts wurde er immer wichtiger. Wir haben daher gezielt daran gearbeitet, das Thema noch weiter zu verfeinern.

Besonders in heiklen Gesprächen stellt sich oft die Frage: Wie gehe ich das richtig an? Und wenn dann noch eine Unsicherheit oder sogar Angst hinzukommt, kann das eine zusätzliche Hürde sein. Doch wir haben erlebt: Wenn man ein paar grundlegende Dinge beachtet, kann es dennoch gelingen – und genau das war für mich eine der wertvollsten Erkenntnisse dieses Projekts. Es war wirklich wunderbar zu sehen, wie hilfreich das für viele war.

**MS**: Das klingt wirklich gut! Ich wollte das Thema einfach noch einmal ansprechen, weil wir auch Feedback aus den Kursen und von den Teilnehmenden erhalten haben – und das fiel durchweg positiv aus. Das galt sowohl für die Kurse selbst als auch für das Interesse von Selbsthilfeaktiven, die nicht daran teilnehmen konnten.

Sie kennen das ja: Der Terminkalender ist oft voll, und man schafft es nicht immer, alle Kurse zu besuchen, die einen interessieren. Deshalb wollte ich Ihnen das Feedback aus der Selbsthilfelandschaft weitergeben – zumindest von den Menschen, mit denen ich in Kontakt stehe. Es besteht weiterhin großes Interesse an dem Thema.

Sie haben eben etwas sehr Spannendes gesagt, das ich gerne noch einmal aufgreifen würde: Man unterschätzt oft, wie herausfordernd es sein kann, Feedback zu geben und anzunehmen. Gerade in der Selbsthilfestruktur, in der Haupt- und Ehrenamtliche zusammenarbeiten, stellt sich die Frage: Wie kommuniziert man miteinander? Oft gibt es unterschiedliche Wahrnehmungen, sei es in Bezug auf Wertschätzung oder die Sorge, nicht so wahrgenommen zu werden, wie man es sich wünscht.

Das ist sicher auch typenabhängig. Ich habe im letzten Jahr oft erlebt, dass es manchen Menschen schlicht an Mut fehlt, ihre Meinung offen zu sagen. Andere wiederum haben vielleicht weniger ein Gespür dafür, wie sie Feedback konstruktiv und gewinnbringend einsetzen können – anstatt es nur als Ventil für Frust zu nutzen. Hier gibt es definitiv noch Nachholbedarf. Aber ich denke, mit diesem Projekt haben wir einen wichtigen ersten Schritt gemacht. Sie sagten ja selbst, dass sich bereits währenddessen erste Erfolge gezeigt haben.

Ich bin Ihnen auf jeden Fall sehr dankbar, dass Sie Ihre Erfahrungen hier noch einmal mit uns geteilt haben. Und damit würde ich gerne auf das nächste Thema überleiten: den Lernort Selbsthilfe. Da bin ich persönlich weit weniger vertraut als mit den Themen, die wir bisher besprochen haben. Deshalb müssten Sie mich – und natürlich auch unsere Zuhörenden – erst einmal abholen: Was genau ist der Lernort Selbsthilfe?

**CK**: Der Lernort Selbsthilfe ist ein Konzept, das bereits seit 2004 oder 2005 existiert. Es wurde damals von drei verschiedenen Organisationen gemeinsam mit diversen Selbsthilfeverbänden initiiert, um einen strukturierten Rahmen für Qualifizierungsmaßnahmen zu schaffen. Damals bestand ein noch viel größerer Bedarf an Weiterbildung als heute, da die meisten Verbände inzwischen eigene Seminare oder Schulungsangebote für ihre Mitglieder, Aktiven und Hauptamtlichen entwickelt haben.

Das Besondere am Lernort Selbsthilfe ist nicht das Angebot von Seminaren oder Trainings – das gehört heute zum Standard –, sondern vielmehr die Art und Weise der Wissensvermittlung. Hier geben Vertreterinnen und Vertreter aus den Verbänden ihr Wissen direkt an ihre Kolleginnen und Kollegen im Vorstand, an Mitgliedsvereine, Landesverbände oder Beraterinnen weiter. Da es in Selbsthilfeverbänden viele unterschiedliche Formen des ehrenamtlichen Engagements gibt, wurden Module entwickelt, die sich an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen lassen.

Obwohl es eine allgemeine Blaupause für die Module gibt, werden sie immer maßgeschneidert für den jeweiligen Verband oder Verein erstellt. Es gibt keine Einheitslösungen für Themen wie Nachfolgeplanung, Selbstverständnis oder Öffentlichkeitsarbeit, da jeder Verband andere Anforderungen hat. Deshalb beginnt der Prozess immer mit einer Standortbestimmung, in der die spezifischen Bedarfe analysiert und daraus die passenden Module abgeleitet werden. Dieser Prozess wird von einer Steuerungsgruppe begleitet, die sich aus verschiedenen Ebenen des Verbandes zusammensetzt – dem sogenannten LOS-Team (Lernort Selbsthilfe-Team).

Sobald die Module entwickelt sind, besteht die nächste Aufgabe darin, Materialien zu erstellen – sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Trainerinnen und Trainer. Besonders wichtig ist hierbei das „Train-the-Trainer“-Prinzip: Ehrenamtliche aus den Verbänden, die Interesse haben, ihr Wissen weiterzugeben, werden gezielt geschult, um selbst Schulungen durchzuführen. Trotz dieser Vorbereitung bleibt es bewusst eine Laienschulung – Menschen, die selbst ehrenamtlich tätig sind und oft ähnliche Erfahrungen oder sogar dieselbe Erkrankung haben, geben ihr Wissen weiter. Das sorgt für eine hohe Anschlussfähigkeit bei den Teilnehmenden, da sie sich besser mit den Vortragenden identifizieren können.

Nach der Entwicklung der Module folgt eine Probeschulung, die ausgewertet und gegebenenfalls angepasst wird. Anschließend geht es darum, das Format nachhaltig im Verband zu verankern, sodass es regelmäßig angeboten werden kann und möglichst viele Mitglieder davon profitieren. Anfangs gibt es manchmal Widerstände – etwa die Annahme, dass bestimmte Themen für den eigenen Verband nicht relevant seien. Doch die Erfahrung zeigt, dass, sobald die Schulungen erst einmal etabliert sind, sie oft jahrelang genutzt und sogar aktiv nachgefragt werden, wenn sie einmal nicht stattfinden.

Das ist in groben Zügen das Konzept des Lernorts Selbsthilfe – vielleicht etwas komplex, aber äußerst wirkungsvoll. Die BAG SELBSTHILFE hat eigens ein tolles YouTube-Video erstellt, in dem das Konzept des Lernorts Selbsthilfe anschaulich erklärt wird. Wer sich also näher damit beschäftigen möchte, findet dort eine kompakte und verständliche Einführung. Außerdem gibt es seit einigen Jahren eine eigene Website, auf der das Konzept ausführlich dargestellt wird. Es lohnt sich also, dort einmal vorbeizuschauen, wenn noch Fragen offen sind.

**MS**: Genau, die Website ist wirklich sehr hilfreich. Ich habe mich im Vorfeld ein wenig eingearbeitet und bin dabei auch auf diese Seite gestoßen. Ich finde es toll, wie dort alles zusammengefasst wurde. Das bietet bereits einen guten Überblick darüber, was Sie gemacht haben und welchen Zweck das Projekt erfüllt.

Trotzdem kommen mir jetzt viele Fragen – gerade aus der Perspektive von jemandem, der in diesem Bereich arbeitet, aber eben nicht seit 2004, sondern erst seit etwa 2020. Eine der ersten Fragen, die mir in den Sinn kommt: 20 Jahre sind eine unglaublich lange Zeit, gerade in der Selbsthilfearbeit. In diesem Bereich hat sich ja enorm viel verändert. Wenn ich mir vorstelle, dass bereits 2004 Konzepte entwickelt wurden – ist es nicht ein enormer Aufwand, diese über all die Jahre aktuell zu halten?

Ich hatte kürzlich ein Gespräch mit einem älteren Kollegen, der bald in Rente geht. Er meinte, dass sich die Arbeitswelt für ihn von 1980 bis etwa 2010 kaum verändert habe, doch seitdem habe sich alles durch die Digitalisierung und den technologischen Fortschritt rasant gewandelt. Die Ansprüche sind ganz andere geworden. Daher interessiert es mich besonders, wie Sie es schaffen, das Konzept über so viele Jahre hinweg aktuell und relevant zu halten. Das muss doch eine riesige Aufgabe sein, oder?

**CK**: Ja, das ist eine gute Frage. Tatsächlich haben wir in unserem Baukasten – so nennen wir diesen Modulkasten – einige „Klassiker“ der Selbsthilfe, die inhaltlich im Grunde unverändert bleiben. Natürlich kommt immer mal wieder ein neues Modul hinzu, aber das prüfen wir sehr genau. Wir überlegen dann: Ist das wirklich ein komplett neues Modul, oder handelt es sich eher um ein Teilmodul eines bereits bestehenden Bereichs, den wir ohnehin schon abdecken?

Einige Module, die von Anfang an dabei waren und bis heute angeboten werden, sind zum Beispiel das Thema „Selbstverständnis und Identität eines Vereins oder Verbandes“. Ein weiteres wichtiges Modul ist „Beratung und Information für neue Betroffene“, insbesondere in Selbsthilfegruppen oder am Telefon. Gerade dieses Modul ist für die Gruppen an der Basis essenziell, denn hier stellt sich immer wieder die Frage: Was unterscheidet unser Beratungsverständnis eigentlich von einer Fachberatung? Es ist wichtig, das regelmäßig zu reflektieren und insbesondere neuen Mitgliedern nahezubringen.

Natürlich fließen auch neue Entwicklungen ein. So haben wir beispielsweise den digitalen Wandel berücksichtigt und unsere Schulungen zunehmend online verfügbar gemacht. Dennoch ändern sich die grundlegenden Themen und Anforderungen kaum. Ein Beispiel: Die Versorgungssituation mag sich im Laufe der Jahre verändert haben, aber die grundlegende Notwendigkeit, sich damit auseinanderzusetzen, bleibt bestehen.

**MS**: Ja, ich finde das wirklich spannend – muss ich ganz ehrlich sagen. Ich merke ja selbst, dass ich trotz meiner mittlerweile acht Jahre Erfahrung im Selbsthilfekontext und meines Wissens über die neuesten Entwicklungen dennoch vor einer ganz anderen Dimension stehe, wenn ich mir vorstelle, dass dieses Projekt schon seit 20 Jahren existiert. Oder eigentlich sogar noch länger, denn bevor es gestartet wurde, mussten sich ja erst einmal die entsprechenden Fragestellungen ergeben.

Das zeigt, dass wir hier über ein Thema sprechen, das weit über den offiziellen Beginn des Projekts hinausgeht. Und wenn man das betrachtet, könnte man vielleicht auch die weitverbreitete Befürchtung hinterfragen, dass sich alles in der Selbsthilfe ständig und rasant verändert. Natürlich gibt es Bereiche, die von Schnelllebigkeit geprägt sind – insbesondere durch Digitalisierung und gesellschaftlichen Wandel. Aber im „Kerngeschäft“ der Selbsthilfe bleibt doch vieles erstaunlich konstant.

Gerade diese Angst, den Anschluss zu verlieren, erlebe ich oft in Gesprächen mit Selbsthilfeaktiven. Viele haben Sorge, dass das, was ihnen in der Selbsthilfe wichtig ist, vielleicht irgendwann nicht mehr relevant sein könnte. Aber wenn man sich den Lernort Selbsthilfe anschaut, zeigt sich doch genau das Gegenteil: Die Grundpfeiler der Selbsthilfe haben Bestand. Die Methoden und Formate mögen sich weiterentwickeln, aber die zentralen Themen und Werte bleiben unverändert wichtig – und das gibt vielen sicherlich eine gewisse Sicherheit. Würden Sie das auch so sehen?

CK: Ja, eine sehr gute Frage – und natürlich kann auch ich nicht in die Zukunft schauen.

Was ich aber aus meiner Erfahrung sagen kann, ist, dass diese Sorge um die Zukunft der Selbsthilfe keineswegs neu ist. Schon seit vielen Jahren begegnet mir diese Frage immer wieder – sei es in Veranstaltungen oder Diskussionen. Oft wird dabei gefragt: „Hat die Selbsthilfe überhaupt noch eine Chance?“

Interessanterweise erinnere ich mich noch gut daran, dass diese Debatte bereits geführt wurde, als ich selbst angefangen habe. Damals sagten mir erfahrene Selbsthilfeaktive schon: „Diese Sorge gibt es immer wieder. Es war noch nie leicht, neue Mitstreitende zu finden.“ Und genau diese Punkte – die Herausforderung, genug Aktive zu gewinnen, das Gefühl, dass sich Menschen nicht mehr langfristig binden wollen – tauchen in regelmäßigen Abständen erneut auf.

Gleichzeitig sehe ich aber auch das Gegenteil: Es gibt Verbände, die wachsen, in denen mehr Ehrenamtliche aktiv sind, und während manche Gruppen schließen, entstehen an anderer Stelle neue. Die entscheidende Frage ist also nicht nur, ob die Selbsthilfe eine Zukunft hat, sondern vielmehr: **Was machen diejenigen anders, bei denen es funktioniert?** Ist es nicht letztlich immer auch eine Frage des Generationenwechsels?

Gerade in unruhigen Zeiten kann etwas Beständiges wie die Selbsthilfe eine besondere Bedeutung gewinnen. Neulich wurde in einer Diskussion zur Entwicklung des Versorgungssystems die Frage aufgeworfen, ob das nicht sogar eine neue Chance für die Selbsthilfe sei.

Was ich zudem immer wieder beobachte, ist eine gewisse Skepsis, wenn es darum geht, Veränderungen anzugehen. In unseren Steuerungsgruppen höre ich häufig: „Das funktioniert bei uns nicht. Das wird nicht angenommen.“ Natürlich gibt es Herausforderungen: begrenzte finanzielle Mittel, wenige Aktive, wenig Zeit. Ressourcen sind knapp, das ist unbestritten. Aber genau darin liegt auch die größte Chance: Statt sich darauf zu konzentrieren, warum etwas nicht geht, sollten wir fragen: **Wie kann es trotzdem gehen?**

Viele Vorstände kennen das: Es gibt unzählige Gründe, warum etwas nicht klappt. Es gibt sogar das bekannte Zitat: *„Problem Talking creates Problems.“* Wenn man sich ausschließlich darauf konzentriert, warum etwas nicht funktioniert, bleibt man in einer negativen Spirale stecken. Meine Aufgabe ist es dann oft – und hier zeigt sich, wie wichtig Moderation durch eine externe Perspektive sein kann – diese Diskussion in eine andere Richtung zu lenken. Sobald das gelingt, entsteht plötzlich Raum für kreative Lösungen.

Die entscheidende Frage ist also nicht, ob die Selbsthilfe eine Zukunft hat, sondern **wie wir sie aktiv gestalten können, damit sie auch in Zukunft relevant bleibt.**

**MS**: Ich finde, was Sie gerade gesagt haben, wirklich gut. Genau so sollten wir auch vorgehen – denn genau diese Gedanken, die Ihnen gerade in den Kopf gekommen sind, könnten auch anderen Zuhörenden oder Verbänden helfen, neue Schritte zu entwickeln.

Besonders wertvoll finde ich, dass Sie den gesamten Prozess beschrieben haben – von der anfänglichen Skepsis bis hin zu möglichen Lösungen. Ich glaube auch, dass der Blick von außen unglaublich wichtig ist. Denn wenn man zu tief in seinen eigenen Strukturen steckt, fällt es oft schwer, gewohnte Muster zu durchbrechen. Man bleibt in den Abläufen gefangen und merkt oft gar nicht mehr, dass es auch andere, vielleicht effizientere Wege gibt.

Das erlebe ich selbst häufig in meiner eigenen Arbeit. Oft denke ich: „Das schaffe ich alles nicht.“ Der Berg an Aufgaben scheint überwältigend – mit Deadlines, spontanen Zusatzaufgaben, krankheitsbedingten Ausfällen von Kolleg*innen und all den unerwarteten Herausforderungen, die hinzukommen. Und das ist ja nichts Ungewöhnliches: Jede*r kennt diese Belastung, besonders im Ehrenamt, wo neben der eigentlichen Tätigkeit oft noch viele weitere Verpflichtungen bestehen – sei es die Familie, Pflege von Angehörigen oder andere Engagements.

Was dabei oft vergessen wird, ist das Innehalten: **Was mache ich eigentlich wirklich sinnvoll? Welche Aufgaben kosten zu viel Zeit im Verhältnis zu ihrem Nutzen? Gibt es Dinge, die ich loslassen kann, weil sie nicht mehr relevant sind?** Diese Fragen werden oft erst gestellt, wenn eine externe Person ins Spiel kommt. Das fällt mir immer wieder auf, wenn ich mit Kolleg\*innen von außerhalb zusammenarbeite.

Denn häufig sind wir einfach zu nah dran. Wir stecken in alten Strukturen fest und überlegen, was wir noch alles tun könnten – anstatt zu fragen, was wir vielleicht auch anders oder gar nicht mehr tun sollten. Eine externe Perspektive bringt oft neue Impulse, hinterfragt gewohnte Prozesse und lenkt die Aufmerksamkeit auf Dinge, die man selbst gar nicht mehr bewusst wahrnimmt. Wie Sie es beschrieben haben: Es geht nicht nur um neue Ideen, sondern auch darum, die Kommunikation anders zu gestalten und Schwerpunkte gezielt zu verschieben.

Und genau das ist doch der große Mehrwert des **Lernorts Selbsthilfe**. Hier können sich alle Verbände und Selbsthilfeorganisationen austauschen, neue Perspektiven gewinnen und sich gegenseitig inspirieren. Es ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlen und gleichzeitig weiterentwickeln kann – und an dem alle Teilnehmenden von der Erfahrung und dem Wissen der anderen profitieren.

**CK**: Ich möchte dazu noch anmerken, dass es durchaus Formen gibt, die schneller zum Ziel führen. Der **Lernort Selbsthilfe** ist nämlich ein aufwendiger Prozess. Wie bereits erwähnt, dauert es, maßgeschneiderte Module zu entwickeln, die auf die spezifischen Bedürfnisse eines Verbands zugeschnitten sind. In der heutigen Zeit kann man zwar auch online schnell auf Themen zugreifen, doch das individuelle Anbieten dieser Inhalte an Mitglieder oder aktive Helfer\*innen erfordert Zeit und Ressourcen.

Das Tempo spielt also eine Rolle, ebenso wie der Aufwand. Denn sich regelmäßig mit einer Steuerungsgruppe zu treffen, muss ebenfalls organisiert werden. Das ist natürlich eine Herausforderung, die in vielen Verbänden bewältigt werden muss. Einige Projekte, wie zum Beispiel die **BKK-Projekte**, laufen bereits sehr lange, aber auch sie binden Arbeitszeit und ehrenamtliche Ressourcen.

Ein weiteres Beispiel, das ich ansprechen wollte, ist das **Projekt „Selbsthilfe bewegen“**, das wesentlich kürzer und überschaubarer angelegt ist. Es umfasst nur drei Termine, was es für viele einfach zugänglicher macht. Hier zeigt sich, dass der Bedarf zwar groß ist, aber das spezielle **Qualifizierungskonzept** des Lernorts Selbsthilfe für manche zu komplex oder zeitintensiv ist. Fast jeder Verband braucht Qualifizierung, aber der Fokus liegt oft auf **Organisationsentwicklung**, die sich leichter umsetzen lässt. Und genau dieses Konzept wird im Grunde auch besser angenommen, weil es praktikabler ist.

Was ich ebenfalls erwähnen möchte, ist die Herausforderung, **eigene Trainer*innen und Multiplikator*innen auszubilden** und langfristig zu binden. Das ist nicht nur eine logistische Herausforderung, sondern auch eine langfristige, die viel Aufmerksamkeit erfordert.

Vor dem Hintergrund der **Schnelllebigkeit** und des immer lauter werdenden **Effizienzgedankens** stellt sich die Frage, ob wir uns solche langwierigen Prozesse überhaupt noch leisten können – sowohl zeitlich als auch personell. Das ist sicherlich ein Punkt, der sich in den letzten Jahren verändert hat, aber es hängt letztlich davon ab, wie man Prioritäten setzt.

**MS**: Ja, das ist ein guter Punkt. Ich finde es auch gut, wie Sie das dargestellt haben – mit einem realistischen Blick auf die Dinge. Man könnte ja auch leicht sagen: „Macht einfach mal!“ Aber während ich Ihren Ausführungen zuhöre, wird mir klar, dass das alles nicht mal eben zwischen Tür und Angel erledigt werden kann. Es geht ja wirklich um einen grundsätzlichen Aufbau, und da steckt eine Menge Arbeit und ein hoher Workload dahinter, der auf viele Schultern verteilt werden muss.

Nichtsdestotrotz finde ich es extrem wichtig und richtig, diese Dinge offen anzusprechen. Ich denke dabei auch an mich persönlich: Oft ist es ja so, dass kurzfristige Hilfe schneller gebraucht wird, oder zumindest so wahrgenommen wird. Das kenne ich auch gut. Wenn man Moderationskurse macht, geht es oft darum, relativ schnell auf die akuten Probleme der Menschen einzugehen. Man kann sich meistens gut in die Situation hineinversetzen, besonders wenn man hört, dass das Problem erst zwei Wochen her ist. Man kann dann gemeinsam überlegen: Wie ist es dazu gekommen? Wie bist du damit umgegangen? War das richtig?

Aber ich glaube, dass auch die strukturellen Dinge und die Ausbildung der Ehrenamtlichen extrem wichtig sind. Denn als Außenstehender unterschätzt man oft, wie komplex die Selbsthilfe ist, wenn man sie nicht kennt. Es ist eben nicht wie in einem Unternehmen. In einem Unternehmen weiß man in der Regel, welche Qualifikationen jemand hat, weil die Positionen standardisiert sind und bestimmte Voraussetzungen mit sich bringen. Ohne Schulabschluss wird man beispielsweise nicht Geschäftsführer. In der Selbsthilfe ist das jedoch anders: Hier haben auch Ehrenamtliche oft sehr wichtige Positionen inne, die viel Kommunikation erfordern. Viele dieser Ehrenamtlichen kommen aus ganz anderen Bereichen und sind daher nicht immer auf die Herausforderungen vorbereitet. Das führt oft dazu, dass sie sich überfordert fühlen. Das ist völlig normal – man muss einfach lernen, vor welchen Herausforderungen diese Personen tatsächlich stehen.

Zum Thema **Lernort Selbsthilfe**: Ich würde sagen, dass dieser Ansatz sowohl für Verbände wichtig ist, die bereits gut strukturiert sind, um sie auf ein höheres Niveau zu heben, als auch für solche, bei denen es wirklich schlecht läuft. Gerade dort, wo die Struktur schwach ist, ist es besonders wichtig, nachhaltig und intensiv zu arbeiten, um zumindest ein Grundniveau zu erreichen. Vielleicht ist der Lernort Selbsthilfe tatsächlich für beide Szenarien relevant.

**CK**: Genau, wie Sie es gerade gesagt haben, ist es schwer, eine eindeutige Antwort zu geben. Selbsthilfe passt sich ja ganz individuell dem Bedarf an, deshalb beginnt der Prozess mit einer Standortbestimmung. Wenn sich dabei herausstellt, dass es sich nicht eignet – etwa weil bestimmte Voraussetzungen nicht vorliegen – dann formulieren wir das auch klar und raten möglicherweise zu einem anderen Ansatz, wie etwa „Selbsthilfe bewegen“, was ebenfalls eine wertvolle Unterstützung ist. Dabei handelt es sich um eine andere Herangehensweise, die einen Blick von außen bietet.

Ich glaube, man kann das nicht pauschal sagen. Als Selbsthilfeorganisation ist es wichtig, zunächst eine Gruppe zusammenzustellen, die Interesse an den Themen hat und die zeitlich in der Lage ist, an diesen Fragestellungen zu arbeiten. Eine Gruppe von vier bis sechs, vielleicht auch acht Personen, ist ideal, um gut aufgestellt zu sein. Diese Gruppe sollte möglichst verschiedene Ebenen des Vereins oder Verbands vertreten, damit unterschiedliche Perspektiven einfließen.

Mit den Beteiligten wird dann eine Strategie entwickelt. Es kann auch sein, dass wir feststellen, dass nur ein einziges Modul ausreicht, wie in einem Fall, bei dem es um Mitgliedergewinnung ging.

Wenn es um strukturelle Fragen geht, wie zum Beispiel bei der Begleitung eines Verbandes in der Vorstandssitzung, stellt sich oft die Herausforderung, dass im Vorstand keine Zeit bleibt, sich mit all diesen Fragen wirklich auseinanderzusetzen. Die Vorstandssitzungen sind in der Regel sehr getaktet, und es bleibt wenig Raum, um sich zu überlegen, wie man den Mittelbau stärkt oder wie man die Mitgliedsvereine unterstützt, wenn diese nicht im Sinne des Verbands arbeiten. Dabei brauchen die Mitgliedsvereine oft Unterstützung in Form von Tools, Kommunikationsinstrumenten und gezielter Hilfe.

Die Frage der Mitgliedergewinnung ist eine Daueraufgabe, und dafür ist Zusammenarbeit auf allen Ebenen notwendig. Besonders bei einem bundesweit aufgestellten Verband ist das eine große Herausforderung. Da habe ich oft großen Respekt, denn eine Selbsthilfeorganisation zu führen, ist oft komplexer als die Führung eines Unternehmens – je nach Art des Unternehmens. Diese Komplexität und das weite Denken, das dafür notwendig ist, kann durch den Lernort Selbsthilfe sehr gut unterstützt werden. Es erfordert jedoch auch ein gutes Verständnis von uns als Beraterinnen für die Besonderheiten der Organisation, um passgenaue Hilfe leisten zu können.

**MS**: Ja, das stimmt, das ist in der Tat sehr wichtig. Ich glaube, deshalb arbeitet man auch in der Selbsthilfe, weil man mit Menschen zusammenarbeitet, die bereits ein gewisses Verständnis für die Themen entwickelt haben. Besonders, wenn man schon ein paar Jahre mit Selbsthilfeaktiven zusammengearbeitet hat, erkennt man ihre Bedarfe und die Gesamtsituation besser. Das ist eine wertvolle Erfahrung.

Ich denke, dieses Thema haben wir jetzt gut besprochen. Natürlich könnten wir darüber noch viel länger reden – wir könnten wahrscheinlich fünf Stunden Podcast aufnehmen! Aber ich glaube, wir haben jetzt einen guten Einblick gegeben. Ich danke Ihnen schon jetzt ganz herzlich für das Gespräch, und auch allen, die zuhören, danke ich. Ich werde die Links zur Website, die wir zu Beginn besprochen haben, in die Podcastbeschreibung und die Social-Media-Posts setzen, damit ihr euch dort noch mal genau informieren könnt, welche Module es gibt. Es wäre zu viel, das jetzt alles detailliert zu besprechen.

Eine Sache würde ich jedoch gerne noch ansprechen: Sie haben eben schon zweimal „Selbsthilfe bewegen“ erwähnt, als Alternative oder Gegenentwurf zum Lernort Selbsthilfe. Dieses Projekt wurde ja auch in Kooperation mit der BAG Selbsthilfe ins Leben gerufen. Vielleicht haben einige unserer Zuhörer gedacht, dass „Selbsthilfe bewegen“ eher etwas für sie sein könnte, vielleicht weil sie Bedenken hatten, dass der Lernort Selbsthilfe zu aufwendig oder zu überwältigend ist. Vielleicht sehen sie in „Selbsthilfe bewegen“ eher eine Möglichkeit für kurzfristigere Erfolge.

Könnten Sie uns da noch einmal einen kurzen Überblick geben und uns erklären, wie dieses Projekt funktioniert? Das würde ich zum Abschluss dieser Folge und unserer Podcastreihe gerne noch hören.

**CK**: Wie bereits angedeutet, ist „Selbsthilfe bewegen“ eine überschaubare, kompakte Version mit einer etwas anderen Ausrichtung und Zielsetzung. Es geht hierbei primär um Organisationsentwicklung. In der Regel arbeiten wir direkt mit dem Vorstand zusammen, da dieser die strategischen Fragen und grundlegenden Entscheidungen zu treffen hat. Häufig fehlt in den regulären Vorstandssitzungen jedoch die Zeit, sich diesen Themen intensiver zu widmen.

Zu Beginn wird eine Art Standortbestimmung durchgeführt, meist im ersten Treffen oder manchmal auch in einem Vorgespräch per Telefon. In diesem Rahmen werden dann die Module ausgewählt, die aus einer Reihe von fünf oder sechs bestehen. Beispiele für diese Module sind „Strategie und Veränderung“, „Team und Konflikt“ oder „Gut ist gut genug – Ressourcencheck“, bei dem es darum geht, herauszufinden, was überhaupt geleistet werden kann und wie man dies realistisch umsetzen kann.

Ein weiteres wichtiges Thema ist „Selbstausbeutung und Burnout im Ehrenamt“, was eine Rolle spielt, wenn Ehrenamtliche dauerhaft eine hohe Verantwortung übernehmen wollen oder müssen. Ein Modul zum Thema „Nachfolgeplanung“ ist ebenfalls häufig Teil des Prozesses. Zusätzlich gibt es das Modul „Veränderungsmanagement“, bei dem es um klassische Change-Prozesse geht – was für viele Verbände relevant ist, da Veränderungen oft notwendig sind, aber auch Widerstände hervorrufen können.

Die Methodik wird dabei je nach Bedarf angepasst. In der Regel geht dem Prozess ein kleiner Fragebogen voraus, bei dem alle Beteiligten ihre Perspektiven einbringen können. Danach folgt ein mittlerer Teil, in dem wir gemeinsam an einem Konzept zur Umsetzung arbeiten. Im letzten Termin wird dann geschaut, wie erfolgreich die Umsetzung war, was eventuell nachgebessert werden muss und wie die erreichten Ergebnisse langfristig gesichert werden können.

**MS**: Es ist schön, dass wir noch einmal kurz darüber gesprochen haben, denn es zeigt, wie viele Ebenen es gibt, auf denen Verbände Unterstützung erhalten können – sei es von uns oder von anderen Partnern. Ich glaube, viele sind oft auch etwas überfordert und fühlen sich in ihrer Situation alleine.

Ich denke, dass wir sowohl in dieser Episode als auch im vergangenen Jahr viel darüber gelernt haben, welche Unterstützungsangebote bereits existieren und dass sich auch schon viele Gedanken darüber gemacht wurden. Wir als BAG haben das Glück, mit erfahrenen Expertinnen und Experten zusammenarbeiten zu dürfen, die uns unterstützen, diese Projekte auf den Weg zu bringen und den Verbänden zur Verfügung zu stellen.

Abschließend würde mich noch eine letzte Frage interessieren: Haben Sie das Gefühl, dass es noch Kapazitäten gibt, um mehr Menschen zu unterstützen, oder sind wir bereits an einem Punkt, an dem die Nachfrage das Angebot übersteigt? Glauben Sie, dass sich noch mehr Verbände oder Einzelpersonen trauen könnten, solche Angebote in Anspruch zu nehmen?

**CK**: Wie meinen Sie, ob meine Kolleginnen und ich im Jahr 2025 ausreichend ausgelastet sind?

Ja, das ist eine gute Frage. Wir haben diese Woche ein Treffen, bei dem wir besprechen werden, wie wir dieses Jahr gestalten. In der Regel versuchen wir immer, die Verbände und deren Anfragen zu versorgen und Wege zu finden, wie wir ihnen helfen können. Wenn es mal zu knapp wird, müssen wir das natürlich kommunizieren. Aber bislang hat es immer funktioniert, und es hält sich in einem ausgewogenen Rahmen.

Meine Kolleginnen und ich arbeiten nicht nur im Bereich Selbsthilfeorganisation, was mittlerweile ein Schwerpunkt für uns ist, sondern sind auch noch in anderen Bereichen aktiv. Daher muss man dann schauen, wie dringend eine Anfrage ist und ob es sich um eine Situation handelt, in der es ganz schnell gehen muss. Wenn das der Fall ist, wird es oft schwieriger, da die Zeitressourcen begrenzt sind.

**MS**: Ja, das denke ich mir auch. Aber ganz schnell ist ja oft nicht der beste Weg. Meistens ist es ja besser, solche Dinge mit etwas mehr Ruhe anzugehen.

Ich wollte einfach nur noch mal verdeutlichen, dass es Kapazitäten gibt, die zur Verfügung stehen. Man muss vielleicht einfach mal nachfragen oder um Unterstützung bitten. Von Seiten der BAG Selbsthilfe sind wir immer dankbar für das Feedback aus der Selbsthilfe. Denn wir können unsere Projekte – ob mit Kooperationspartnern oder auch selbst durchgeführte – nur dann passgenau auf die Bedarfe zuschneiden, wenn wir diese Bedarfe kennen.

Das ist auch ein Appell an die Zuhörenden: Wenn ihr Fragen oder Feedback zu den bestehenden Angeboten habt oder vielleicht Wünsche für Angebote, die für euren Verband von Interesse wären – egal ob Vorstand oder Basis –, dann meldet euch gerne bei uns. So können wir die Bedarfe analysieren und daraus neue Projekte oder Konzepte entwickeln. Es ist uns sehr wichtig, dass wir die Bedürfnisse der Verbände und Selbsthilfegruppen im Blick haben. Zum Glück haben wir in letzter Zeit ein gutes Gespür dafür entwickelt, und das positive Feedback bestätigt uns darin. Ich denke, sowohl unsere externen Kolleginnen als auch wir selbst haben mittlerweile ein gutes Händchen dafür.

Abschließend möchte ich sagen, dass wir gerne Dinge machen, die für euch da draußen passend sind. Wir müssen nur wissen, was gerade akut benötigt wird.

Frau Kirchner, ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken, sowohl für die zwei Podcast-Folgen dieses Jahr als auch für die Zusammenarbeit in anderen Projekten. Wir haben ja in diesem Jahr ein bisschen miteinander gearbeitet, auch zwischen den Folgen, und es war sehr bereichernd.

Ich würde sagen, das letzte Wort gehört nun Ihnen, sei es zu dieser Folge oder auch zur gesamten Podcast-Staffel 2024.

**CK**: Was soll ich sagen? Ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken – Sie machen das immer wunderbar. Ich hoffe, dass auch die Teilnehmenden stetig zuhören.

Ich bin immer wieder fasziniert davon, dass die Programme nach wie vor so nachgefragt werden und tatsächlich hilfreich sind. Das freut uns natürlich sehr. Am vergangenen Wochenende habe ich wieder einmal mit einem Verein im Bereich „Selbsthilfe bewegen“ gearbeitet, und es ist immer wieder spannend, weil die Fragestellungen doch sehr unterschiedlich sind.

Ich hoffe, dass wir auch weiterhin mit unserer Arbeit hilfreich sein können.

**MS**: Das denke ich auch. Es wäre wirklich schön, und wie Sie gerade gesagt haben, sind die Bedarfe oft individuell. An dieser Stelle möchte ich noch einmal an euch da draußen appellieren: Auch wenn die Anliegen sehr spezifisch sind, haben wir trotzdem großes Interesse daran. Ich hoffe, dass wir auch im Jahr 2025 weiterhin erfolgreich sind und die Selbsthilfe weiterhin von uns unterstützt wird. Es wäre großartig, wenn wir unsere Angebote weiterentwickeln und neue, hilfreiche Konzepte etablieren können, die den Verbänden und der Selbsthilfe allgemein zugutekommen.

Es gibt immer noch Herausforderungen, insbesondere in Verbänden, die mit bestimmten Themen oder Strukturen zu kämpfen haben. Aber ich habe das Gefühl, dass wir momentan auf einem sehr guten Weg sind. Das Feedback, das wir erhalten, ist durchweg positiv, was mich sehr freut. Ich hoffe, dass es auch so bleibt.

An euch da draußen: Es ist schön, dass ihr uns auch dieses Jahr begleitet habt. Ich hoffe, dass diese Folge spannend für euch war und euch einen besseren Überblick darüber gegeben hat, was die BAG Selbsthilfe alles tut. Alle weiteren Informationen und Links zu den heute besprochenen Themen findet ihr natürlich auf unserer Homepage. Ich werde auch alles, was wir heute angesprochen haben, in den Postings bereitstellen, damit ihr es bequem nachlesen könnt. Bis bald und alles Gute für euch!