

# Wer anderen hilft, hilft sich selbst: mit Selbsthilfe zum Lesen und Schreiben

## VHS Aachen unterstützt Betroffene bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe

Schon lange wünschten sich die Teilnehmenden aus den Alphabetisierungskursen der Volkshochschule Aachen ein Angebot, das die unterrichtsfreie Zeit zwischen den Semestern überbrückt. Darum kam die Idee der Gründung einer Selbsthilfegruppe zur Alphabetisierung wie gerufen. Die Zusammenarbeit zwischen der hauptamtlichen pädagogischen Mitarbeiterin aus dem Bereich Alphabetisierung und derjenigen, die für die Selbsthilfe zuständig ist, gelingt hier besonders leicht, weil alle unter dem Dach der VHS arbeiten.

**Von Pia van Buggenum-Sonnen und Wiebke Eilts**

Das ist eine Ausnahme, denn die meisten Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen sind in der Trägerschaft der Paritätischen Wohlfahrtsverbände. Kontaktstellen werden von der Deutschen Krankenkassenvereinigung, dem Land und den Kommunen finanziert. Sie haben durch das Präventionsgesetz 2016 noch einmal an Bedeutung gewonnen. Die Aachener Kontakt- und Informationsstelle „akis“ hat eine lange Tradition, sie berät schon seit 1986 Betroffene und Angehörige. Konkret unterstützt sie bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen, fördert den Erfahrungsaustausch unter den Gruppen, organisiert Fachvorträge und vertritt die Selbsthilfe in Gremien und Netzwerken wie der Gesundheitskonferenz. In enger Kooperation mit dem Selbsthilfebüro in der StädteRegion Aachen betreut die „akis“ aktuell etwa 130 Selbsthilfegruppen von ADHS und Adipositas über Morbus Crohn und Tinnitus bis hin zu Verlassene Eltern und Wachkoma.

### Von der Hilfe für andere selbst profitieren

Bereits seit Februar traf sich in unregelmäßigen Abständen eine Gruppe Teilnehmender aus den Alphabetisierungskursen, die sich selbst den Namen „ABC“ gab. Die Erfahrungen waren positiv. So fasst ein Kursteilnehmer zusammen: „Mir hat die Gruppe sehr geholfen. Ich hatte Angst, alles, was ich gelernt habe,

wieder zu vergessen. Außerdem konnte ich anderen beim Lernen helfen. Das macht mich froh.“ Nun sollte aus der informellen Gruppe eine Selbsthilfegruppe werden, in der die beiden angesprochenen Komponenten, selbst zu profitieren und anderen zu helfen, systematisch umgesetzt werden sollten. Unterstützung erhielt die Gruppe durch die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe.

### Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe

Der Weltalphabetisierungstag am 8. September 2017 gab den Anlass für eine Veranstaltung, die der Programmbereich und die „akis“ in Kooperation organisierten. „Leichte Sprache“ war das Thema. Als Einstieg erzählte die Dozentin Susanne Lachnit ein Märchen über Aachen und dessen Entstehungsgeschichte. Das schaffte eine Atmosphäre, in der über die Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben offen gesprochen werden konnte. Im Anschluss gab es einen regen Austausch unter den Teilnehmenden, um die nächsten Schritte festzulegen. Auch die Erwartungen an die Selbsthilfegruppe wurden klar formuliert. „Ich bin stolz über die Fortschritte, die mein Kurskollege gemacht hat und dass ich ihm dabei zur Seite stehen konnte“, berichtet eine Teilnehmerin. Dieses positive Erlebnis möchte sie dauerhaft fortführen und andere unterstützen: „Ich wünsche mir eine Selbsthilfegruppe, um nicht in ein Loch zu fallen.“ Dabei gibt die „akis“ professionell Hilfe zur Selbsthilfe.

Bei neuen Interessentinnen und Interessenten geht es in erster Linie darum, den Betroffenen Mut zu machen, damit sie sich nicht länger verstecken müssen. Darüber hinaus können in einem geschützten Rahmen eigene Erfahrungen ausgetauscht werden. Da ist ein Raum in der Volkshochschule natürlich ein idealer Ort, denn niemand kann am Eingang erkennen, ob ein Teilnehmender zur Selbsthilfegruppe oder in einen Kurs geht. Weiterhin können die Gruppenmitglieder einander bei der Alphabetisierung unterstützen und eine Übungsplattform bieten. Der Termin für das nächste Treffen steht schon fest.



der Volkshochschule Aachen

akis

Die Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe „akis“ ([www.akis-aachen.de](http://www.akis-aachen.de)) berät seit 1986 unter dem Dach der Volkshochschule Aachen Betroffene und Angehörige, unterstützt bei der Gründung von Selbsthilfegruppen, fördert den Erfahrungsaustausch unter den Gruppen, organisiert Fachvorträge und vertritt die Selbsthilfe in Gremien und Netzwerken.



*Pia van Buggenum-Sonnen ist Leiterin der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (akis).*

*Wiebke Eilts ist pädagogische Mitarbeiterin an der Volkshochschule Aachen, u.a. mit dem Arbeitsschwerpunkt Alphabetisierung.*