

Günter Braun, Selbsthilfegruppe Langzeiterwerbslosigkeit und Gesundheit, Düsseldorf

Selbsthilfegruppe Langzeiterwerbslosigkeit und Gesundheit

Selbsthilfegruppen

Eine Selbsthilfegruppe ist ein Zusammenschluss von Menschen mit dem Ziel der Krankheits- oder Problembewältigung bei gegenseitiger Unterstützung. Bei langanhaltenden Störungen kann eine solche Gruppe zu einer besseren Akzeptanz der eigenen Lebenssituation beitragen und auch sozialer Isolierung entgegenwirken. Es gibt etwa 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland, besucht von ca. 3,5 Mill. Personen. Bei ca. 75% geht es um anerkannte Erkrankungen, bei 25% um soziale Themen (die auch Krankheiten verursachen können). Gesundheitliche Selbsthilfegruppen werden von Krankenkassen nach § 20 SGB V gefördert, die Förderung psychosozialer Gruppen ist dagegen umstritten (wird gefordert).

Die Situation von Langzeiterwerbslosen (Hartz IV-Beziehern)

2018 gab es über 800.000 Langzeiterwerbslose, davon mehr als die Hälfte bereits mehrere Jahre. Hinzu kommen Personen in Maßnahmen, Kranke, von privaten Vermittlern verwaltete, 1-Euro-Jobber und über 58jährige, die in der offiziellen Statistik nicht mitgezählt werden.

Lange Erwerbslosigkeit ist ein allmählicher Veränderungsprozess.

Zuerst fallen die Beziehungen aus der letzten Tätigkeit weg, sowie der mit der Arbeit verbundene Status, die Tagesstruktur entfällt, der Umgang mit finanzieller Enge muss erlernt werden, Freizeitaktivitäten (Sport, Kino, Theater, Vorträge, Weiterbildungen) können nur noch äußerst reduziert vorgenommen werden, wenn überhaupt, dadurch entfallen weitere Kontakte.

Der Umgang mit dem für viele Stress auslösenden Jobcenter muss erlernt und verarbeitet werden, unverständliche Briefe, überflüssige Bewerbungseminare müssen mitgemacht werden, Bewerbungen für Tätigkeiten, für die man sich nicht interessiert müssen durchgeführt werden, gleichzeitig sind über Monate oder gar Jahre erfolgende Absagen oder fehlende Reaktionen von interessierenden Angeboten zu verarbeiten.

Allmählich sinkt dabei die Motivation für Bewerbungen, sinkt die Energie, es kann zu sozialem Rückzug und zu Depressionen kommen.

Manch einer, der sich schon über Jahre vergeblich beworben hat, zieht sich vom Bewerbungsprozess völlig zurück, um sich vor den ständigen Frustrationen abgelehnter Bewerbungen zu schützen. Hier sind auch solche Personen betroffen, die, sei es nach einer Krise oder aufgrund alternativer Lebensentwürfe, selbst bei gestiegener Nachfrage nach Arbeitskräften kaum die Möglichkeit für eine adäquate Stelle sehen.

Über ein Drittel der Langzeitarbeitslosen ist laut Aussagen der Krankenkassen als psychisch krank diagnostiziert, davon 35% mit Depressionen. Laut Psychologen suchen Betroffene mit behandlungsrelevanten Störungen nur zu einem Drittel Hilfe im Gesundheitssystem, die anderen

zögern, hoffen, dass es ihnen wieder besser geht, schämen sich, kennen sich mit ihren Möglichkeiten und Rechten nicht aus – oder sehen sich nicht als krank.

Dies bedeutet, die Zahl der Hartz IV-Bezieher mit diagnostisch relevanten psychischen Störungen ist weit höher als 40% - und führt in der Praxis der Jobcenter, wo die Mitarbeiter zu wenig auf diese Personen vorbereitet werden, zwangsläufig zu Konflikten und in der Folge auch zu wenig hilfreichen Sanktionen, für die Betroffenen sehr schlimm.

Ein wissenschaftlicher Streit, ob Krankheit zu Erwerbslosigkeit führt (Selektionshypothese) oder Erwerbslosigkeit zu Krankheit (Kausalitätshypothese) gilt als überholt, ein Interagieren beider Faktoren wird heute anerkannt, damit auch, dass lange Erwerbslosigkeit symptomauslösend, symptomverstärkend und schleichend mit zunehmender Dauer zu einer Persönlichkeitsveränderung führt.

Zum Hintergrund: Die Entstehung der Selbsthilfe-Gruppe

In Düsseldorf gibt es seit gut 10 Jahren im linken Kulturzentrum Zakk einmal wöchentlich ein preiswertes Frühstück für „Erwerbslose und prekär Beschäftigte“, als Mittwochsfrühstück bekannt, das von den Betroffenen selbst organisiert wird mit Einkauf, Aufbau eines Buffets bis hin zum Abräumen und Spülen. Über die Jahre mit einer recht stabilen Teilnehmerzahl von 15 bis 20 Personen, mal mehr mal weniger.

Nahezu alle sind Mitte 50 und älter, inzwischen sind die ersten im Rentenalter, zum Teil mit zusätzlicher Grundsicherung. Die Teilnehmer hier entsprechen allerdings nicht dem als üblich kommunizierten Muster von Hartz IV-Beziehern, nahezu alle haben eine Berufsausbildung, einige auch Hochschulstudium mit oder ohne Abschluss.

Neben Alltagsgesprächen gab es dort die Möglichkeit, Informationen zu Hartz IV zu erhalten. Einige haben ein umfangreiches Wissen zum SGBII erworben und können so ihr Wissen an andere Hartz IV-Bezieher weitergeben. Auch wird immer wieder empfohlen, Begleitung für den Besuch beim Jobcenter mitzunehmen, und das wird auch gegenseitig durchgeführt.

Auch gab es immer wieder Diskussionsrunden zu politischen Themen, sowie in den ersten Jahren des Bestehens vielfach auch Demos vor den Jobcenter mit Verteilen von Infos an die Besucher, die sie über ihre Rechte aufklären sollten.

Eine regelmäßige Teilnahme beim Mittwochsfrühstück kann so schon als wirkungsvolle gesundheitliche Unterstützung gesehen werden, sozusagen ein menschliches Antidepressivum.

Anfänge der Selbsthilfegruppe

Anfang 2017 besuchten einige Teilnehmer ein Seminar zu sozialer Ungleichheit bei der Rosa-Luxemburg-Stiftung und kamen so erstmals mit den Ergebnissen des Armuts- und Reichtumsberichtes vom Robert-Koch-Institut in Kontakt: die ärmeren 25% der Bevölkerung haben gegenüber dem reicheren Teil eine um 11 Jahre (Männer) bzw. 8 Jahre (Frauen) geringere Lebenserwartung. Zusätzlich wiederfährt diesem Personenkreis vor dem Lebensende eine um ca. 14 Jahre längere Phase von Krankheit oder Gebrechlichkeit.

Wir haben uns dann mit der Literatur zum Thema Folgen von Erwerbslosigkeit beschäftigt, die Auswirkungen und psychischen Gesundheitsfolgen langer Erwerbslosigkeit zusammengetragen.

In unserer Runde konnten wir dann offen über bei uns selbst festgestellten Merkmale, wie in der Literatur beschrieben, reden:

Psychische Belastung durch Jobcenter, gefühlte Diskriminierung durch Medien, Scham, Verstecken der Erwerbslosigkeit, Wegfall der Tagesstruktur, viel Zeit wird in der Wohnung verbracht, man muss häufiger kochen und einkaufen, die Decke fällt auf den Kopf, vieles wird angefangen und nicht beendet, in der Wohnung kann so leicht Unordnung entstehen, es wird mehr Fernsehen und Internet genutzt, es entsteht Antriebsmangel, zu Terminen muss man aufrappeln. „Man braucht Kraft, dass es einem nicht schlecht geht“ war eine zusammenfassende Aussage.

Auch wurden Alternativen angesprochen: Intensive Jobsuche, neue Aufgabe suchen, andere unterstützen, denen es schlechter geht, kostenlose Sozialfrühstücke – auch um Menschen zu treffen, zur Tafel gehen, kostenlose Kurse mitmachen, versuchen, die viele Zeit als Privileg zu sehen.

Mit diesem Hintergrundwissen ausgestattet haben wir uns im Anschluss an das Frühstück 2x im Monat in kleinerer Runde getroffen, um Fragen unserer Gesundheit und Lebensführung, auch Konflikte untereinander, zu besprechen. Etwa ein Drittel der Personen aus der Frühstücksgruppe nimmt an diesen Zusammentreffen teil.

Probleme im Zusammenhang mit den Jobcentern (Beratung und Begleitung) werden – wie bereits erwähnt - in der Frühstücksgruppe geklärt, so dass wir in der Gesundheitsgruppe direkt auf einer persönlichen Ebene beginnen können.

Hier geht es uns unter anderem darum, den Eigenanteil an Konflikten (auch mit den Jobcentern) erkennen zu können. Neben den vom Jobcenter verursachten Stressoren gibt es bei manchen ein starkes – als übertrieben erscheinendes Misstrauen gegenüber den Aktivitäten des Jobcenters (genau das wurde hier auf der Tagung schon angesprochen: auch positive Angebote können als Zwang erlebt werden - wobei offenbleiben muss, ob aufgrund negativer Erfahrungen mit den Jobcentern verursacht, oder aufgrund anderer persönlicher Erfahrungen).

Bald schon kam die Idee auf, uns als Selbsthilfegruppe eintragen zu lassen. Damit wollten wir uns für andere Betroffene in Düsseldorf öffnen und um damit eventuell Fördergelder der Krankenkassen beantragen zu können. Unklar war hierbei, ob wir – als Soziale Selbsthilfegruppe - überhaupt die Möglichkeit haben, Fördergelder zu erhalten.

Vor einigen Jahren hatte ich schon einmal eine Selbsthilfegruppe für Arbeitslose gründen wollen, damals wurde das mit „Arbeitslosigkeit ist keine Krankheit!“ abgelehnt.

Arbeitslosigkeit und Armut sind soziale Erscheinungen, eine Krankheit der Politik – es sind die Folgen, die zu Krankheiten und schleichend zu Persönlichkeitsveränderungen führen.

In der Praxis geht es in unserer Gruppe um „Seelenhygiene“, es können aktuelle Konflikte angesprochen werden, sei es mit anderen Teilnehmern, mit dem Partner oder einer anderen Lebenssituation, außerdem achten wir allgemein unser gesundheitsförderndes Verhalten.

Teilnehmer, die gleichzeitig eine Depressionsgruppe besuchen, zeigten sich erleichtert, sich in ihren vergeblichen Arbeitsbemühungen nach einer Krankheitsphase unter gleichfalls Erwerbslosen besser verstanden zu fühlen.

Doch es gab auch ablehnende Stimmen von Personen, die ausdrückten: „da muss es einem schon sehr schlecht gehen, wenn man in eine Selbsthilfegruppe gehen muss“ (hier spielt die Blickfrage eine Rolle: muss es mir erst sehr schlecht gehen – oder suche ich mir frühzeitig Unterstützung?).

Inzwischen wird allgemein anerkannt, dass Selbsthilfegruppen gesundheitsfördernd sind.

Allein schon über sich und seine persönliche Situation sprechen zu können, ist entlastend.

Resümee

Unsere Selbsthilfegruppe Langzeitarbeitslosigkeit und Gesundheit besteht nun seit 1 1/2 Jahren.

Die Teilnehmer stammen alle aus einem bereits länger bestehenden selbst organisierten Frühstückskreis, was die Gründung erleichtert, besser: überhaupt erst ermöglicht hat (Gründungsvorteil).

Leider hat sich die anfängliche Frequenz der Treffen von 2x auf 1x im Monat reduziert. Sei es aus mangelndem Interesse, Angst sich zu nahe zu kommen oder konkurrierender Angebote der Frühstücksgruppe. Für andere ist die zeitliche Dauer mit Frühstück und anschließender Gruppe problematisch.

Daher wird gegenwärtig versucht, einen anderen Raum und Zeitpunkt für die Gruppe zu finden.

Die Veröffentlichung unserer Gruppe in der Selbsthilfezeitung (erst seit Oktober 2018) hat bisher keine zusätzlichen Besucher gebracht. Auch das könnte sich bei einer anderen Räumlichkeit ändern.

Dem Gründungsvorteil stehen auch Nachteile gegenüber: In der Frühstücksgruppe haben sich aufgrund der Jahre zwischen den Personen Kommunikationsmuster gefestigt, die in der Gesprächsgruppe, wo es um Offenheit und eigene Schwierigkeiten anzusprechen geht, vielleicht auch unangenehme peinliche Dinge zu offenbaren, erst einmal ein Hindernis sind. Gleichzeitig hat das anfängliche Sammeln der in Literatur angegebenen Problematiken langer Arbeitslosigkeit geholfen, von den unterschiedlichen Problemen anderer zumindest schon einmal gehört zu haben.

Ein anderer Unterschied der Kommunikationsmuster: in der Gesprächsgruppe ist die Basis eine entspannte Kommunikation: zuhören, ausreden lassen, Selbstverurteilung abbauen, wertschätzen, niemand wird abfällig behandelt, Störungen haben Vorrang etc. Dagegen geht es in den Diskussionsrunden des Mittwochsfrühstücks auch um Themenbestimmung, Macht, Einfluss, und nicht immer ohne abfällige Äußerungen. In der Gesundheitsgruppe können Konflikte aufgelöst werden, während sie in der Frühstücksgruppe weiter schwelen oder schein-gelöst werden. Dies hat sich zuletzt als etwas problematisch herausgestellt, da Konflikte in die Gesprächsgruppe hineingestrahlt sind.

Übertragbarkeit

Erwerbslosigkeit, besonders Langzeiterwerbslosigkeit ist keine Krankheit – führt aber zu Krankheit bzw. verstärkt vorhandene Leiden, besonders psychischer Natur.

Der Zusammenschluss von Erwerbslosen mit gleichem oder ähnlichem Hintergrund, um sich in einer Selbsthilfegruppe über Probleme in der Folge ihrer Situation auszutauschen, neue Beziehungen einzugehen, wird als sinnvoll gesehen, verbunden mit positiven Auswirkungen für die Gesundheit.

Dies könnte auch für andere, von langer Erwerbslosigkeit Betroffene, sinnvoll sein.

Im hier vorgetragenen Beispiel bleiben die für Hartz IV-Bezieher häufig irritierenden, Stress verursachenden Entscheidungen der Jobcenter, im Hintergrund. Nur dadurch konnten sich die Teilnehmer auf ihre persönlichen Belange konzentrieren.

Es bleibt die Frage, wie sich weitere Selbsthilfegruppen zur Gesundheitsförderung Erwerbsloser bilden und organisieren können, wie und durch wen dies unterstützt werden kann. Dies kann überlegt und diskutiert werden.

Berlin, 15.3.2019

Kongress Armut und Gesundheit

Günter Braun

Kontakt

Günter Braun

g.a.braun@web.de