

Stellenwert der Selbsthilfe in der Prävention

In neun Beiträgen informieren Experten im „Bayerischen Ärzteblatt“ über verschiedene Aspekte der Prävention aus gesundheitspolitischer Sicht. Die Beiträge erscheinen vierteljährlich, der erste Beitrag wurde in der Januar/Februar-Ausgabe 2017 des „Bayerischen Ärzteblattes“ veröffentlicht. In dieser Ausgabe schreiben Irena Tezak und Dr. Ulrike Seider über den „Stellenwert der Selbsthilfe in der Prävention“.

Die Redaktion

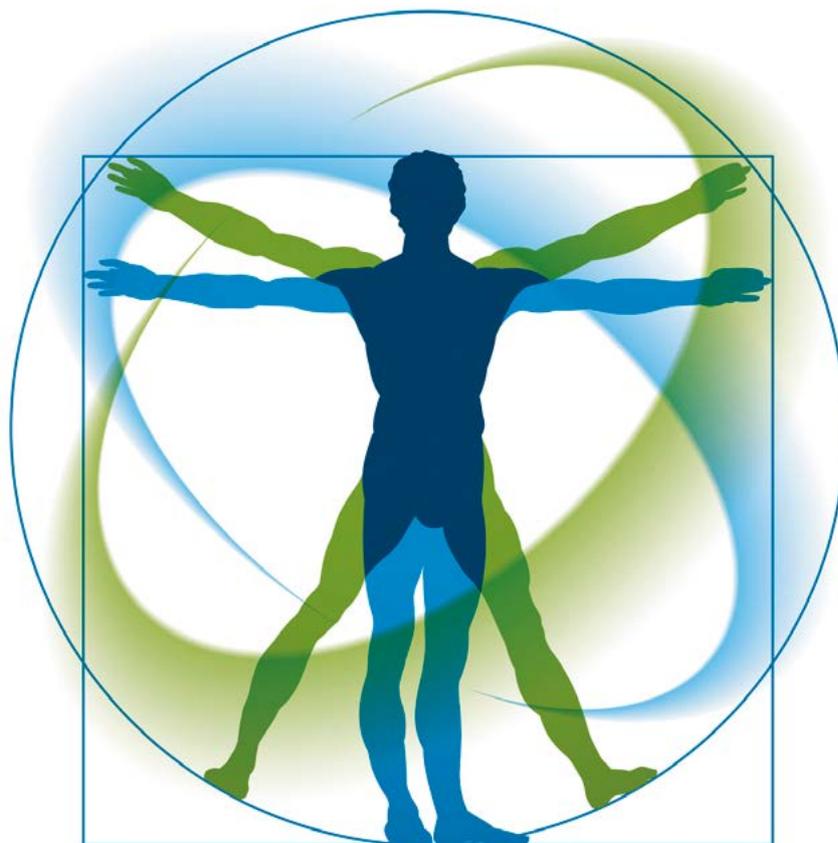
Die Selbsthilfelandchaft in Bayern

Etwa 11.000 Selbsthilfegruppen mit rund 500.000 Mitgliedern bieten in Bayern zu über 900 verschiedenen Themen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich Erfahrungs- und Informationsaustausch an. Viele dieser Gruppen sind in Landesverbänden organisiert und vertreten ihre Interessen dort. Daneben gibt es aber auch eine beträchtliche Anzahl von Selbsthilfegruppen ohne eigene Verbands- oder Vereinsstruktur. Diese sind in erster Linie auf örtlicher Ebene aktiv.

Damit diese Gruppen entstehen und aktiv sein können, braucht es professionelle Unterstützung. Diese bieten die 33 regionalen Einrichtungen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. an. Von der Gründungsbegleitung bis zur Krisenintervention, aber auch bei der Öffentlichkeitsarbeit oder in Förderungsfragen können sich alle Selbsthilfegruppen Unterstützung holen. Gleichzeitig ist der Verein Träger der landesweiten Einrichtung Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern.

Geschäftsstelle Selbsthilfekoordination Bayern

Seit 2002 ist die SeKo Bayern als Geschäftsstelle des gemeinnützigen Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V. tätig. Aufgabe ist die landesweite Vernetzung und Unterstützung der Selbsthilfe im Sozial- und Gesundheitsbereich.



© ag visuell – foto/ia.de

Das Ziel – die Stärkung der Selbsthilfebewegung bayernweit voranzubringen – wird seitdem in vielfältiger Weise umgesetzt. Durch die Bündelung von Betroffenen- und Patienteninteressen, aber auch durch gezielte öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen und konsequente Lobbyarbeit, ist Selbsthilfe in Bayern immer sichtbarer geworden.

Tertiärprävention: Selbsthilfegruppen aktiv in der Nachsorge

Insbesondere in der Nachsorge sind Selbsthilfegruppen für viele Menschen hilfreich. So unterstützen sie dabei, den Alltag trotz Einschränkung/ Erkrankung so positiv wie möglich zu gestalten. Sie können helfen, den erreichten Gesundheits-

zustand aufrechtzuerhalten oder zu verbessern. Der psychischen Genesung verhilft der regelmäßige Besuch einer Gruppe eindeutig.

Durch den Austausch mit Gleichbetroffenen und der Vernetzung mit Menschen ähnlichen Schicksals wird vorbildliche ehrenamtliche, gesellschaftliche Arbeit für das Gemeinwesen geleistet. Immer mehr Selbsthilfegruppen und ihre Verbände werden als Betroffenenexpertinnen und -experten geschätzt.

Diese Entwicklung zu fördern, Selbsthilfe auf Augenhöhe zu unterstützen und das Netzwerk weiterzuentwickeln, sind Aufgaben der Selbsthilfekontaktstellen für ihre Region und Aufgabe der SeKo für ganz Bayern.



psychotherapeuten (PTK Bayern) und Vertreterinnen von Selbsthilfekontaktstellen und der Geschäftsführung von SeKo Bayern wurden Ideen zur Umsetzung der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Psychotherapie auf regionaler und landesweiter Ebene gesammelt.

Dabei wurde deutlich, dass es auf beiden Seiten Informationslücken gibt und gleichzeitig großes Interesse daran besteht, gegenseitig mehr über einander zu erfahren. Selbsthilfegruppen können zum Beispiel eine gute Ergänzung in der Nachsorge sein, denn Menschen profitieren in einer Gruppe von den Erfahrungen anderer und geben ihre eigenen Erfahrungen weiter. Auch durch gegenseitige Mitwirkung bei Veranstaltungen sollen diese Informationslücken geschlossen werden.

Im Frühjahr organisierte SeKo Bayern ein erstes Round-Table-Gespräch mit niedergelassenen und klinischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Selbsthilfekontaktstellen, der PTK Bayern und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB). Am 11. Oktober hat die bayernweite Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ in München stattgefunden. Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet unter www.seko-bayern.de

Ärzte und Selbsthilfe

Der Stellenwert der Selbsthilfe ist in der Medizin angekommen. Die Akzeptanz von Selbsthilfegruppen innerhalb der Bevölkerung ist in den vergangenen Jahren merklich gestiegen. Auch die Zahl der Ärzte, die Selbsthilfegruppen aufgeschlossen gegenüberstehen, nimmt zu. In vielen medizinischen Leitlinien ist die Selbsthilfe fest verankert. So ist zum Beispiel die Selbsthilfe bei Krebserkrankungen als ergänzender und eigenständiger Partner im Versorgungsspektrum etabliert. Patienten wünschen sich umfassende

Informationen über ihre Erkrankung und haben den Wunsch, selbst aktiv zu ihrer Gesundheit und zu einem besseren Krankheitsverlauf beizutragen. So wird einerseits der Arzt mit seinem medizinischen Behandlungskonzept, basierend auf Evidenz, dem erkrankten Patienten begegnen. Andererseits wird der Patient in der Selbsthilfegruppe Hilfe zum Umgang mit der eigenen Erkrankung und zur aktiven Bewältigung erhalten. So können beide Konzepte ganz zum Wohle des Patienten zusammengeführt werden.

Patienten aus Selbsthilfegruppen übernehmen im Arzt-Patienten-Kontakt eine aktivere Rolle. Als Mitverantwortliche können sie zum Therapieerfolg beitragen. Die behandelnden Ärzte werden dadurch entlastet. Bei chronisch kranken und multimorbiden Patienten ist es dem Arzt oft nicht möglich, die gesamte Lebenssituation des Patienten ausreichend zu berücksichtigen. Selbsthilfegruppen können hier im Sinne eines multimodalen Behandlungsansatzes wichtige Teilbereiche zur Krankheitsbewältigung übernehmen.

Die politische Bedeutung der Selbsthilfe im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention spiegelt sich im Gesetz zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention, welches vom Bundestag und Bundesrat 2015 beschlossen wurde, wider. Die gesetzlich festgelegte Selbsthilfeförderung durch die Krankenkassen wurde hier deutlich erhöht.

Zusammenarbeit von Ärzten und Selbsthilfegruppen

Viele Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich laden Ärzte zum Informationsaustausch zu ihrer Gruppensitzung ein oder kooperieren mit einem Arzt oder einer Krankenhausabteilung. Auch stellen sich Ärzte als Ansprechpartner für medizinische Fragen Selbsthilfegruppen zur Verfügung.

Seit einigen Jahren führt die Bayerische Landesärztekammer (BLÄK) gemeinsam mit der KVB und Unterstützung der SeKo Bayern die Veranstaltungsreihe „Ärzte und Selbsthilfe im Dialog“ durch. Die Veranstaltungsreihe dient als Plattform zur Aufklärung und Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Mitgliedern von Selbsthilfegruppen sowie mit Ärzten und Psychotherapeuten (siehe Seite 534).

Zahlreiche Selbsthilfegruppen finden sich bei der Veranstaltung zum „Tag der Seltenen Erkrankungen“ ein, der in Zusammenarbeit mit Selbsthilfeorganisationen und weiteren Partnern aus dem Gesundheitsbereich organisiert wird. Betroffene, Selbsthilfeorganisationen, Ärzte, Psychotherapeuten und Apotheker nutzen den Aktionstag, um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Eine Kooperation mit Selbsthilfegruppen kann zu einer Win-win-Situation führen. Über ihre Selbsthilfegruppen finden Patienten Wege zur aktiveren Krankheitsbewältigung. Dies führt nach einer Reihe von Studien zu besseren Behandlungsergebnissen. Ärzte können ihre Patienten auf entsprechende Gruppen hinweisen und Adressen vermitteln. Auch das Auslegen von Informationsmaterial über Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen im Wartezimmer ist für Patienten hilfreich. Die Teilnahme an einer Gruppe kann helfen, die Alltagsbewältigung einer Erkrankung zu erleichtern. Das Verständnis und die Praxistipps eines anderen Betroffenen helfen auf eine ganz andere, spezielle Art, die die wichtige Arzt-Patienten-Beziehung hervorragend ergänzen kann!



Autorinnen

Irena Tezak
Stellvertretende Geschäftsführerin
Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern,
Theaterstraße 24, 97070 Würzburg,
E-Mail: irena.tezak@seko-bayern.de

Dr. Ulrike Seider
Bayerische Landesärztekammer (BLÄK)