

Prävention, Gesundheitskompetenz und Teilhabe

Ärztinnen und Ärzte als Brückenbauende zur Selbsthilfe

Zur Bedeutung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe als wirksamer Baustein der Prävention und die zentrale Rolle von Ärzten als Wegweiser in die Selbsthilfe.



**Selbsthilfekoordination
Bayern**

Die Selbsthilfelandchaft in Bayern

Die Selbsthilfe ist in Bayern fest etabliert. Rund 11.000 regionale Selbsthilfegruppen mit etwa 500.000 Mitgliedern engagieren sich zu rund 1.400 gesundheits- und sozialbezogenen Themen. Die regionale Unterstützung erfolgt über 35 Selbsthilfekontaktstellen, die landesweite Vernetzung übernimmt die Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo Bayern).

Gemeinschaftliche Selbsthilfe fördert Prävention

Prävention bedeutet heute weit mehr als die Vermeidung von Krankheiten. Sie umfasst auch die Förderung von Gesundheitskompetenz, Resilienz und sozialer Teilhabe.

Menschen in Selbsthilfegruppen stärken sich gegenseitig, teilen Erfahrungen, vermitteln Hoffnung und unterstützen sich bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen. Das Netzwerk einer Gruppe kann helfen, Belastungen und Rückschläge besser aufzufangen und die langfristige Krankheitsbewältigung zu fördern. Gleichzeitig verbessert der Austausch mit Gleichbetroffenen häufig die Motivation, medizinische und therapeutische Empfehlungen dauerhaft umzusetzen.

Die Wirkung reicht damit von der Primärprävention über die Früherkennung und Krankheitsbewältigung bis in die Nachsorge chronischer Erkrankungen hinein.

Begegnungen auf Augenhöhe

Der 15. Bayerische Selbsthilfekongress am 10. Juli 2026 in Amberg stand unter dem Leitmotiv „Gemeinschaftliche Selbsthilfe – Begegnungen auf Augenhöhe“. Dieser griff einen zentralen Wirkmechanismus der Selbsthilfe auf: Menschen begegnen sich unabhängig von Diagnose, Alter oder Lebenssituation auf Augenhöhe und erfahren Verständnis, Zugehörigkeit und gegenseitige



Bayerischer Selbsthilfekongress am 10. Juli 2026 in Amberg

Foto: Kongress-Theater

Unterstützung. Und das wünschen sie sich auch von ihren Ärzten. Wie wichtig und heilsam in diesem Zusammenhang die sprechende Medizin ist, wurde deutlich.

Der Einsamkeit begegnen

Vor dem Hintergrund zunehmender Einsamkeit und sozialer Isolation – auch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen – gewinnen Begegnungsräume an Bedeutung. Selbsthilfegruppen bieten Raum und vermitteln Betroffenen das Gefühl, nicht allein zu sein.

Hinter gesundheitlichen Beschwerden können soziale Isolation und fehlende Unterstützung eine wesentliche Rolle spielen.

Bedeutung für Ärzte

Für viele Patientinnen und Patienten gibt es bereits eine passende Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfeorganisation. Sie bestehen zu nahezu allen gesundheitlichen und psychosozialen Themen – von psychischen Erkrankungen wie ADHS, Depressionen oder Suchterkrankungen

über chronische Erkrankungen wie Diabetes, Rheuma oder Krebs bis hin zu seltenen Erkrankungen sowie Long- und Post-COVID.

Die Empfehlung einer passenden Selbsthilfegruppe kann die medizinische Behandlung sinnvoll ergänzen, soziale Ressourcen stärken und die Krankheits- und Lebensbewältigung unterstützen.

Wirksamkeit der Selbsthilfe

Die vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte SHILD-Studie [1] untersuchte die Wirkungen gesundheitsbezogener Selbsthilfe in Deutschland. An der Studie nahmen knapp 5.000 Personen aus Selbsthilfe, Gesundheitswesen und Selbsthilfeunterstützung teil.

Die Ergebnisse zeigen, dass Selbsthilfe eine wirksame Ergänzung zur medizinischen Versorgung darstellt.

Positive Effekte zeigen sich insbesondere bei:

- » der Krankheits- und Alltagsbewältigung,
- » der Stärkung von Selbstwirksamkeit und Gesundheitskompetenz,
- » der Verbesserung des psychischen Wohlbefindens,

- » der Förderung von Adhärenz und Therapietreue sowie
- » der sozialen Teilhabe und der Verringerung von Isolation.

Viele Betroffene berichten zudem, dass ihnen der Austausch mit Gleichbetroffenen hilft, ihre Erkrankung besser zu verstehen und sich mit ihren Herausforderungen weniger allein zu fühlen. Auch Metaanalysen im Bereich psychischer Erkrankungen zeigen konsistente positive Effekte von Peer-Support-Angeboten auf persönliche Genesungsprozesse und die aktive Krankheitsbewältigung [2].

Besonders bedeutsam ist dabei die Kombination aus professioneller Behandlung und Selbsthilfe. Während medizinische Fachkräfte evidenzbasierte Diagnostik und Therapie anbieten, vermitteln Selbsthilfegruppen lebensweltliche Erfahrungen und praktische Bewältigungsstrategien. Beide Perspektiven ergänzen sich zum Nutzen der Patienten.

Ärzte als Brückenbauende

Die meisten Menschen gelangen über Empfehlungen aus dem Gesundheitswesen erstmals in Kontakt mit Selbsthilfeangeboten. Hausärztinnen und Hausärzte nehmen dabei eine Schlüsselrolle ein. Sie begleiten Patienten oft über viele Jahre, kennen deren gesundheitliche, familiäre und soziale Situation und genießen besonderes Vertrauen.

Gerade bei chronischen Erkrankungen, psychischen Belastungen oder komplexen Versorgungssituationen kann der Hinweis auf eine geeignete Selbsthilfegruppe ein wichtiger Bestandteil der Behandlung sein.

Aktuelle Veröffentlichungen im British Medical Journal (BMJ) beschreiben Peer Support als sinnvolle Ergänzung der medizinischen Versorgung und empfehlen Behandelnden ausdrücklich, Patienten aktiv auf entsprechende Angebote hinzuweisen [3].

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns unterstützt deshalb die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und medizinischer Versorgung und informiert über entsprechende Angebote.

Schon ein kurzer Hinweis in der Sprechstunde oder die Weitergabe einer Kontaktadresse kann für Betroffene der entscheidende Schritt sein, Unterstützung über die medizinische Versorgung hinaus zu erhalten. Selbsthilfekontaktstellen können dabei passende Gruppen vermitteln und als regionale Ansprechpartner für Praxen dienen.

Bayernweite Angebote und Zusammenarbeit

Um Ärzten die Orientierung zu erleichtern, hat Seko Bayern einen Informationsflyer für Hausarztpraxen entwickelt. Die darin enthaltene Bayernkarte zeigt die Standorte der regionalen Selbsthilfekontaktstellen und verdeutlicht die flächendeckende Unterstützung der Selbsthilfe im Freistaat.

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Gesundheitsberufen wurde in den vergangenen Jahren kontinuierlich ausgebaut. Fortbildungen, Dialogveranstaltungen, Klinikkooperationen und gemeinsame Projekte fördern den Austausch zwischen Selbsthilfeaktiven, Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie weiteren Gesundheitsberufen.



Bayernweite Übersicht der Selbsthilfekontaktstellen für die hausärztliche Versorgung

Sichtbarkeit schaffen

Mit dem bundesweiten Tag der Selbsthilfe am 16. September 2026, der erstmals 2025 ausgerufen wurde, erhält die Selbsthilfebewegung zusätzliche öffentliche Aufmerksamkeit. Ziel ist es, mehr Menschen auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufmerksam zu machen und ihre Bedeutung für Prävention, Gesundheitsförderung und Teilhabe sichtbar zu machen.

Darüber hinaus engagieren sich Seko Bayern und die regionalen Kontaktstellen mit zahlreichen Aktivitäten, darunter Gesundheitsaktionen, „Walk and Talk“-Formate, Fachveranstaltungen und den Podcast „Seko on Air“.



über die medizinische Versorgung hinausreicht – zum Wohl der Patienten und im Sinne einer nachhaltigen Prävention.

Das Literaturverzeichnis kann im Internet unter www.bayerisches-aerzteblatt.de (Aktuelles Heft) abgerufen werden.

Fazit

Selbsthilfe ist ein wirksamer präventiver Faktor, der Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung und soziale Teilhabe unterstützt. Angesichts zunehmender Einsamkeit und wachsender Anforderungen an das Gesundheitswesen gewinnt sie weiter an Bedeutung.

Ärzte nehmen dabei eine Schlüsselrolle ein. Sie können als Brückenbauende zur Selbsthilfe wirken, Patienten Orientierung geben und den Zugang zu wertvollen Unterstützungsangeboten erleichtern. Die Verbindung von professioneller Behandlung und Erfahrungskompetenz der Selbsthilfe schafft einen Mehrwert, der weit

Autorinnen

Irena Težak
Geschäftsführung
Selbsthilfekoordination Bayern,
Handgasse 8, 97070 Würzburg,
E-Mail: irena.tezak@seko-bayern.de
Internet: www.seko-bayern.de

Dr. Veronika Wolf
Bereich Fortbildung, Qualitätssicherung,
Prävention,
Bayerische Landesärztekammer,
Mühlbauerstr. 16, 81677 München,
E-Mail: praevention@blaek.de
Internet: www.blaek.de