

# Präventive Angebote von Selbsthilfeorganisationen unterstützen und nutzen

von Sabine Schindler

Alle Jahre wieder werden Bürger zur Jahreswende nach ihren Wünschen für das kommende Jahr befragt. Traditionell wird dabei die Gesundheit als das erstrebenswerteste Ziel für die Zukunft benannt. Doch dieser Wertschätzung steht nur eine geringe Bereitschaft gegenüber, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Viele Praktiker der Gesundheitsförderung und -beratung können daher aus eigener Praxis berichten, wie frustrierend gering oft die Erfolge präventiver Maßnahmen und Bemühungen sind.

Zunehmend werden daher Strategien entwickelt, von wem und wie sich Gesundheitsbotschaften am effektivsten transportieren lassen. Dabei hat sich in der Evaluation großer Präventionskampagnen gezeigt, daß der Erfolg stark von der Zusammenarbeit aller gesundheitsrelevanten sozialen, politischen und ökonomischen Kräfte abhängig ist. Doch gerade der Prozeß einer Koordination präventiver Versorgungsstrukturen auf Bundes-, Länder- und Gemeindeebene scheint aufgrund von Partikularinteressen nicht recht in Gang

kommen zu wollen. Lediglich bei der Herausforderung AIDS ist bislang eine Zusammenarbeit der unterschiedlichsten gesellschaftlichen Sektoren im Bereich der strukturellen Primärprävention ansatzweise gelungen. Gerade bei der AIDS-Problematik hat sich auch gezeigt, wie effektiv Präventionskampagnen sein können, wenn Sie in enger Kooperation mit Betroffenen (AIDS-Hilfe) durchgeführt werden. Diese Zusammenarbeit sollte ein Vorbild auch für andere Felder der gesundheitlichen Aufklärung sein.

## Primärprävention

Selbsthilfegruppe	Ansprechpartner	Angebot
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.	Hans Heinrich Althoetmar Tel. 02336 / 10479	- Humangenetische Beratung (erb.M.-Krankheiten)
Deutsche Tinnitus-Liga	Geschäftsstelle Tel. 0202 / 246520	- Erziehung zu Hörhygiene und Hördisziplin in der Schule - Schulung von betriebl. Lärmschutzbeauftragten
AIDS-Hilfe NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel. 0221 / 25 35 95	- Multiplikatorenschulungen f. LehrerInnen / JVA-Personal etc. - Spritzenautomatenprojekt - Aufklärung der Hauptbetroffenengruppen/ Jugendliche
Deutsche Retinitis Pigmentosa Vereinigung e.V. Landesgruppe NRW	Elke Lehning-Fricke Tel. 0228 / 255359	- Unfallverhütung durch Orientierungshilfen für Sehbehinderte
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft	Ingrid Vogt Tel. 02324 / 78545	- Humangenetische Beratung für Risikopersonen
Deutscher Guttempler Orden NRW	Geschäftsstelle Tel. 0208 / 48 76 48 Praxisberatung: Tel. 02832 / 2016	- Aufklärung an Schulen - Beratung und Begleitung von Risikofamilien - Aufklärung über Alkohol und Schwangerschaft - Kinder- und Jugendarbeit bei Risikofamilien
Interessengemeinschaft „Künstliche Niere und Transplantierte“ NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel. 02131 / 30317	- Ernährungsberatung im Präterminalstadium
Huntington-Hilfe NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel. 0203 / 788 777	- Humangenetische Beratung
Stotterer Selbsthilfe NRW e.V.	Andreas Valasek Tel. 0231 / 7281901	- Entspannungstraining - Logopädie
Elternterminative Apert-Syndrom e.V.	Hans-Ulrich Jaczek Tel. 02359 / 1301	- Humangenetische Beratung

## Selbsthilfeorganisationen – Partner in der Prävention

In vielen Selbsthilfeorganisationen hat sich im Laufe der Zeit ein enormer Erfahrungsschatz nicht nur zu den Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten gesammelt, sondern auch zu den Ursachen und Bedingungen einer Krankheit. Vermehrt werden daher Selbsthilfegruppen auch im präventiven Bereich tätig. Rita Januschewski von der Fachberatung Gesundheitsförderung/Gesundheitsselfhilfe beim Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW (DPWV) hat im Herbst 1995 eine Mitgliederbefragung der im DPWV zusammengeschlossenen Selbsthilfeorganisationen gestartet. Ihre Fragestellung: Welche Gruppen sind im Bereich der Primär, Sekundär- und Tertiärprävention tätig? „Wir waren erstaunt, wie vielfältig die Präventionsangebote von Selbsthilfegruppen heute schon sind“, berichtet Januschewski gegenüber dem Rheinischen Ärzteblatt. „Daß die AIDS-Hilfe beispielsweise Aufklärung für Hauptbetroffenengruppen und Jugendlichen durchführt, war uns be-

kannt. Neu für uns war zum Beispiel, daß die Deutsche Tinnitus-Liga in Zusammenarbeit mit Ärzten und Hörakustikern Unterrichtsmaterialien für Schulen zum Thema „Hörhygiene“ herausgibt“. Erfolgreich erscheinen Januschewski auch die vielen Sport- und Krankengymnastikkurse, die zum Beispiel von der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft oder der Deutschen Parkinson Vereinigung angeboten werden.

**Präventions- und Hilfsangebote von Selbsthilfeorganisationen weitergeben**

Die meisten Angebote sind laut Auswertung der Fragebögen im Bereich der Sekundär- und Tertiärprävention angesiedelt. Ernährungsberatung, krankheitsgerecht angeleitete Sportgruppen und Streßbewältigungskurse gehören heute zum Standardprogramm vieler Selbsthilfeorganisationen, die mit diesen Angeboten auch eine Neuorientierung ihrer Arbeit vorgenommen haben. Einige dieser Kursangebote werden schon von den Krankenkassen finanziell unterstützt (z.B. die Trocken- und Wassergymnastikangebote der Rheumaliga) und sehr gut von den Betroffenen angenommen.

Denn über die gemeinschaftlichen Sportaktivitäten hinaus ermöglichen die Kurse den Austausch von Betroffenen untereinander und schaffen indirekt neue soziale Gefüge. Doch viele chronisch Kranke wissen von einem solchen Angebot nichts. Ärztinnen und Ärzte könnten das Anliegen der Selbst-

Sekundärprävention		
Selbsthilfegruppe	Ansprechpartner	Angebot
Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V.	Hans Heinrich Althoetmar, Tel. 02336 / 10479	- spezielle Krankengymnastik auf neurophysiologischer Basis
Interessengemeinschaft „Künstliche Niere u. Transplantierte“ NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel.: 02131 / 30317	- Ernährungsberatung - Sportgruppen (in Verbindung mit Landesportbund)
AIDS-Hilfe NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel. 0221 / 25 35 95	- Ernährungsberatung - Sportangebote
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.	Geschäftsstelle Tel. 02131 / 41016/7	- Streßbewältigungskurse - Wasser- und Trockengymnastik - Psychologische Ambulanz
Deutscher Allergie- und Asthmabund	Bundesgeschäftsstelle Tel. 02161 / 183024	- Sport für Asthmatiker - Atemtherapie - dezidierte Ernährungsberatung - Autogenes Training - Berufsberatung für Allergiker
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V.	Geschäftsstelle/ Martina Kral Tel. 0211 / 138460	- Warmwasser- und Trockengymnastik - Schmerzbewältigungskurse - Rückenschule - Tanz- und Bastelgruppen
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel. 0211 / 933040	- Mobilitätstraining zur Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit
Bundesverband Torticollis e.V.	Helga Weber Tel. 02389 / 536988	- Krankengymnastik - Entspannungstraining
Deutsche Morbus crohn colitis ulcerosa Vereinigung e.V., NRW	Renate Grade Tel. 0221 / 37 38 80	- Entspannungstraining - Schmerzbewältigungstraining - Schließmuskeltraining
Deutscher Guttemplerorden NRW	Geschäftsstelle Tel. 0208 / 487648 Praxisberatung Tel. 02832 / 2016	- Autogenes Training - Verhaltenstraining
Elterninitiative Apert-	Hans-Ulrich Jaczek	-therapeutische Gymnastik

hilfgruppen sehr hilfreich unterstützen, wenn sie in ihren Praxen auf solche Angebote von Selbsthilfeorganisationen hinweisen würden. Ebenfalls kämen sie dem Patienteninteresse nach mehr Eigenverantwortlichkeit gegenüber dem eigenen Krankheitsgeschehen entgegen.

Eine Aufstellung der Präventionsangebote, so wie sie vom DPWW ermittelt

worden sind, findet sich in den nebenstehenden Tabellen. Es wurden nur die Organisationen aufgenommen, die über die interne Gruppenarbeit hinaus präventive Angebote machen. Alle genannten Selbsthilfeorganisationen leisten Öffentlichkeitsarbeit und bieten Betroffenen Informationsmaterialien, Telefonberatung, persönliche Beratungsgespräche und regionale Selbsthilfegruppentreffs an. Da die Betreuung vor Ort unterschiedlich gestaltet wird, wurden in der Tabelle die Landesverbände genannt, die im Bedarfsfall an lokale Gruppen vor Ort weiterempfehlen.

Tertiärprävention		
Selbsthilfegruppe	Ansprechpartner	Angebot
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew	Geschäftsstelle Tel. 0211 / 347471	- Wasser- bzw. Trockengymnastik
Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft NRW e.V.	Geschäftsstelle Tel. 0211 / 933040	- Bewegungstherapie - Rollstuhl-mobilitätstraining
Arbeitsgemeinschaft spina bifida und Hydrocephalus e.V. (ASbH)	Herr Langenhorst Tel.: 0231 / 83 47 77	- Rollstuhl- und Mobilitätstraining
Deutscher Guttemplerorden NRW	Geschäftsstelle Tel. 0208 / 48 76 48 Praxisberatung Tel. 02832 / 2016	- vorbeugende Rückfallseminare für entwöhnte Alkoholiker - Reha-Fachkliniken - Soziotherapeutische Einrichtungen - Übergangsheime
Deutsche Heredo-Ataxie-Gesellschaft	Ingrid Vogt Tel. 02324 / 78545	- Logopädie - Ergotherapie

Die Ärztekammer Nordrhein hat eine Broschüre für Ärztinnen und Ärzte herausgegeben, die Hilfestellung bei der Empfehlung von Selbsthilfegruppen leistet: Ärztekammer Nordrhein (Hrsg.): Gesundheits-selbsthilfe in Nordrhein. Namen und Adressen. 1. Auflage, September 1995, 80 Seiten, zu beziehen gegen Einsendung von 4,- DM in Briefmarken (Portogebühren) bei der Ärztekammer Nordrhein, z. Hd. Sabine Schindler, Tersteegenstr. 31, 40474 Düsseldorf.