

Selbsthilfe – Kooperation gewünscht

Schätzungen zufolge gibt es derzeit in Deutschland rund 100.000 Selbsthilfegruppen zu fast jedem gesundheitlichen und psychosozialen Themenbereich. Zur besseren Patientenorientierung gibt die Ärztekammer Nordrhein die 4., erweiterte Auflage der Broschüre „Gesundheitsselbsthilfe in Nordrhein“ heraus.

von Sabine Schindler-Marlow

„Nach der Diagnose war ich wie betäubt. Ich fühlte mich wie in Watte und konnte der Ärztin gar nicht mehr richtig zuhören. Ich war verzweifelt und wusste nicht, wie ich weitermachen sollte. Nach ein paar Tagen habe ich dann im Internet recherchiert und eine Selbsthilfegruppe gefunden und mich dieser angeschlossen. Alle Mitglieder dort konnten nachvollziehen, wie ich mich fühlte. Ihre Erfahrungen haben mir dabei geholfen, mich mit meiner Erkrankung zu arrangieren.“

Patientenautonomie stärken

Diese Schilderung einer betroffenen Frau macht deutlich, welchen essentiellen Stellenwert die vielfältigen Angebote von Selbsthilfegruppen für Menschen in gesundheitlichen Notlagen bekommen können. Die Nachricht, an einer lebensbedrohlichen Erkrankung zu leiden, kommt für viele Patienten einem Schock gleich. Oft geraten die Patienten in einen Strudel von Angst und Resignation. Sie fühlen sich hilflos gegenüber der Krankheit, oft auch ausgeliefert gegenüber dem Gesundheitssystem. Gerade in dieser Situation ist die Autonomie des Patienten wichtig. Sie kann einen positiven Einfluss auf den Behandlungsverlauf nehmen. Der Patient soll und will selbst mitbestimmen, wie er mit seiner Situation umgeht, was ihm gut tut und welchen Weg er zu seiner Gesundheit beschreiten will. Auf diesem Weg wird er im besten Fall sowohl von seinen Ärztinnen und Ärzten begleitet und zusätzlich psychosozial unterstützt, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Die Gesundheitsselbsthilfe hat sich in den vergangenen dreißig Jahren als eine von allen Akteuren im Gesundheitswesen anerkannte wichtige Säule im System der gesundheitlichen Versorgung etabliert. Geschätzte drei Millionen aktive Mitglieder in Deutschland leisten einen bedeutenden Beitrag zur Gesunderhaltung, Problemverarbeitung und Krankheitsbewältigung insbesondere von Menschen mit chronischer Erkrankung oder Behinderung, aber auch von Menschen mit psychischen und sozialen Problemen.

Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Ärzten hat daher sowohl in der Klinik als auch in der niedergelassenen Praxis immer mehr an Bedeutung gewonnen. Die Kooperationsformen reichen von einem breiten Informationsangebot von therapeutisch angeleiteten Selbsthilfegruppen über die medizinische Betreuung von Koronarsportgruppen bis hin zur Zusammenarbeit bei Forschungsvorhaben. Die überwiegend in den vergangenen zwanzig Jahren entstandenen Gesundheitsselbsthilfegruppen – circa 14.000 in Nordrhein-Westfalen – bieten neue Möglichkeiten in der Langzeitbetreuung von chronischen Kranken.

Durch Qualitätsverbesserungen in der Medizin wird vielen chronisch Kranken

zwar eine längere Lebenszeit geschenkt, jedoch verlängert sich entsprechend auch deren Krankheitszeit. So wächst der Bedarf an Versorgungsleistungen in einer alternden Gesellschaft, die zusätzlich durch einen Rückgang sozialer Netze und gesellschaftliche Individualisierung gekennzeichnet ist.

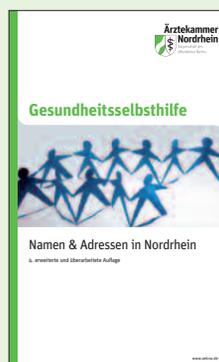
Studien zeigen, dass Patienten und Ärzte von der Arbeit der Selbsthilfegruppen profitieren. Expertisen aus der Suchtselbsthilfe belegen beispielsweise, dass bis zu 75 Prozent der Suchtkranken durch die tertiärpräventive Wirkung einer Selbsthilfegruppe langfristig abstinent bleiben. Eine amerikanische Studie bei jungen Frauen mit Essstörungen belegt, dass Betroffene, die über 15 Monate an einer angeleiteten Selbsthilfegruppe teilgenommen hatten, ihre Essstörungssymptomatik stärker reduzieren konnten, weniger depressiv waren und besser Kontakte aufnehmen konnten als die Kontrollgruppe ohne Gruppenerfahrung.

Patienten und Ärzte profitieren

Auch Ärztinnen und Ärzte profitieren vom Erfahrungswissen der Selbsthilfe. So können Selbsthilfegruppen beispielsweise in ärztlichen Qualitätszirkeln praktische Erfahrungen mit Therapieverfahren oder Heil- und Hilfsmitteln schildern und somit helfen, die Versorgungsqualität aller Patienten dauerhaft zu erhöhen. Selbsthilfegruppen wiederum suchen die Expertise von Ärztinnen und Ärzten, um Wissen über die Erkrankung an Gruppenmitglieder weiterzugeben. Sie helfen dabei, dass der Patient seine Krankheit besser versteht.

Die Beispiele zeigen, wie sich erlernte und erlebte Kompetenz in vielen Fällen zum Wohle der Patienten zusammenfügt. Um in Krankenhaus und Praxis Patienten einen schnellen Weg in die Selbsthilfe zu ermöglichen, hat die Ärztekammer Nordrhein ihre Broschüre „Gesundheitsselbsthilfe in Nordrhein“ aktualisiert und überarbeitet. Primär ist die Broschüre ein Adressregister mit über 1.400 Adressen, die über das Angebot der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe informiert. Daneben verweist sie auf Anlaufstellen und Kontaktadressen von übergeordneten Selbsthilfe-Institutionen.

Gesundheitsselbsthilfe in Nordrhein



Die Broschüre kann bei der Ärztekammer Nordrhein für Mitglieder kostenfrei unter der E-Mail-Adresse sabine.schindler-marlow@aekno.de oder per Fax 02 11/43 02-20 19 bestellt werden.

Alle Adressen der Broschüre sind auch im Internet unter www.aekno.de/Selbsthilfe hinterlegt und werden hier monatlich aktualisiert.