

GESUNDHEITSBEZOGENE SELBSTHILFE...

...ist eine Hilfe zur Selbsthilfe von Betroffenen für Betroffene durch einen freiwilligen Zusammenschluss von Menschen, die entweder selbst oder als Angehörige von Krankheiten betroffen sind und deren Aktivitäten ohne professionelle Leitung auf die gegenseitige Unterstützung bei der Bewältigung von Krankheiten, Krankheitsfolgen (einschließlich psychischer Belastungen) und/oder auf die Vertretung von gemeinsamen Interessen anderen gegenüber ausgerichtet sind ^[1-2].

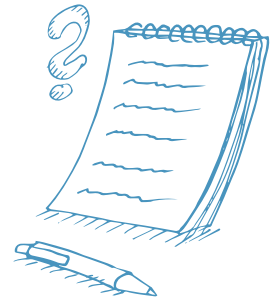


WIE GEHT ES?

Schätzungen zufolge gibt es derzeit in Deutschland etwa 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen mit ca. 3 Millionen Mitgliedern (Betroffenen oder Angehörige). Davon haben etwa 2/3 einen gesundheitsbezogenen Schwerpunkt. Die Arbeit der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe wird von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20h SGB V gefördert ^[3].

Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen entstehen durch einen freiwilligen Zusammenschluss von Betroffenen, die unter einem gemeinsamen gesundheitlichen Problem leiden, oder deren Angehörigen. Sie ermöglichen einen leichten und von professionellen medizinischen Strukturen unabhängigen Zugang zum Austausch über und zur Unterstützung bei der gemeinsamen Bewältigung von chronischen Krankheiten und Krankheitsfolgen. Neben der gegenseitigen Hilfe der Mitglieder bei der Bewältigung ihrer krankheitsbedingten Schwierigkeiten können auch der Wissenserwerb zur Stärkung der gesundheitsbezogenen Kompetenzen bzw. Ressourcen, die Änderung des Umgangs mit Problemen, der Abbau von sozialer Isolation und Ängsten, das Unternehmen von gemeinsamen Aktivitäten, das Erlernen eines selbstsichereren Umgangs mit den professionellen medizinischen Strukturen und die Entwicklung neuer Lebensinhalte und Perspektiven zu den Angeboten gehören. Eine Hilfe in akuten Krisen kann in der Regel nicht geleistet werden ^[1-2, 4].

Unterstützt wird die Arbeit der Selbsthilfegruppen auf Orts-, Landes- oder Bundesebene durch Selbsthilfekontaktstellen, -organisationen bzw. -verbänden, die neben Informations-/Aufklärungsarbeit, Schulung und Beratung auch die Vertretung der gemeinsamen Interessen nach außen übernehmen ^[2, 3].



WAS NUTZT ES?

Die Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe wurden von 2012-2018 in der multizentrischen SHILD-Studie (Studie zur gesundheitsbezogenen Selbsthilfe in Deutschland - Entwicklungen, Wirkungen, Perspektiven, gefördert durch das BMG [Bundesministerium für Gesundheit]) untersucht, wobei bis dahin kaum quantitative, nach wissenschaftlichen Kriterien durchgeführte Erfolgsevaluationen hierzu für Deutschland vorlagen ^[5]. Insgesamt belegten die gewonnenen Ergebnisse den hohen Stellenwert der Selbsthilfe mit inzwischen durchgehend hoher Akzeptanz in der Gesundheitspolitik, Krankenversicherung und Versorgung ^[6]. Es fand sich zudem eine ausgeprägte Vielfalt der Strukturen und Arbeitsweisen der Selbsthilfegruppen und große Unterschiede in den jeweiligen Aktivitäten, Angeboten und Unterstützungsleistungen. Als wesentliches Studienergebnis zeigte sich, dass trotz dieser Unterschiede die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe im Vergleich zu Nichtmitgliedern zu einem besseren Wissen über die Erkrankung, den Umgang damit und die Versorgungsstrukturen führte. Geschätzt wurde zudem die emotionale Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung ^[4, 6]. Auch die Auswertungen der internationalen Literatur ergaben psychosoziale und gesundheitsbezogene Effekte als wesentliche Wirkungen von Selbsthilfegruppen ^[6]. Laut einem Telefon-Survey des RKI hat sich insgesamt knapp jeder zehnte Einwohner (8,9%) in Deutschland im Laufe seines Lebens an einer gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppe beteiligt ^[7]. Auch im Gutachten des Sachverständigenrates 2000/2001 wurde im Konsens festgestellt, dass die Selbsthilfegruppen und -vereinigungen eine wichtige Möglichkeit zur Erhöhung von Betroffenenkompetenz und Partizipation darstellen und insgesamt die Gesundheitsförderung stärken ^[8].



BEISPIELE AUS DER PRAXIS



Der Diabetiker Baden-Württemberg e.V. (DBW) als Selbsthilfe-Organisation mit regionalen Selbsthilfegruppen in Baden-Württemberg klärt als Plattform für alle Diabeteserkrankten, deren Angehörige und Interessierte seit 45 Jahren unabhängig, ehrenamtlich und ohne wirtschaftliche Interessen auf vielfältige Weise auf, berät und hilft. Er vertritt die Interessen der Diabetes-Betroffenen gegenüber Politik, Gesundheitswirtschaft und Gesellschaft. Gegenseitiges Verstehen und Wissen aus der Erfahrung heraus, welche Herausforderung ein Leben mit Diabetes bedeutet, helfen Betroffenen bei deren individuellen Sorgen und Nöten und stärken ihre Gesundheitskompetenz. www.diabetiker-bw.de



Im Jahr 2017 gab es in Baden-Württemberg 33 (Deutschland 296) Selbsthilfekontakt- bzw. Selbsthilfeunterstützungsstellen. Diese sind eigenständige professionelle Beratungseinrichtungen auf örtlicher und regionaler Ebene. Sie arbeiten fach-, themen- und/oder trägerübergreifend ^[3]. Hierzu gehören so unterschiedliche Stellen wie z.B.:

- ▶ AIDS-Hilfe Baden-Württemberg e.V. www.aidshilfe-bw.de
- ▶ AMSEL e.V. (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter) www.amsel.de
- ▶ Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg e.V. www.paritaet-bw.de/verband/landesgeschaeftsstelle/bereiche/buergerschaftliches-engagement-selbsthilfe-und-gesundheit
- ▶ Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe BW e.V. www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de
- ▶ LAG KISS (Landesarbeitsgemeinschaft der Koordinations- und Informationsstellen) www.sekis-bw.de/lag-kiss/
- ▶ LAG Selbsthilfe Baden-Württemberg e.V. (Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfen) www.lag-selbsthilfe-bw.de
- ▶ SEKIS (Selbsthilfekontaktstelle auf Landesebene) www.sekis-bw.de/
- ▶ Sozialverband VdK Baden-Württemberg www.vdk.de/bawue/



An die Selbsthilfekontakt-/Selbsthilfeunterstützungsstellen können sich auch Interessierte wenden, die eine Selbsthilfegruppe suchen oder initiieren möchten. Eine Übersicht über örtliche und regionale Selbsthilfeangebote findet sich z.B. bei NAKOS unter **ROTE ADRESSEN**: www.nakos.de/adressen/rot/

Im Jahr 2017 existierten in Deutschland 269 Bundesvereinigungen der Selbsthilfe ^[3]. Neben themenspezifischer Beratung und Information sind sie insbesondere auch als gesundheitspolitische Interessenvertretung tätig. Hierzu gehörten z.B.:

- ▶ BAGSELBSTHILFE e.V. (Dachverband von 115 bundesweittätigen Selbsthilfeorganisationen sowie 14 Landesarbeitsgemeinschaften) www.bag-selbsthilfe.de
- ▶ Der PARITÄTISCHE Gesamtverband (einer von sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege) www.der-paritaetische.de/
- ▶ Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG) www.dag-shg.de
- ▶ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) www.dhs.de
- ▶ Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes e.V. (DDH-M) (Bundesweit aktive Selbsthilfeorganisation und Interessenvertretung für Menschen mit Diabetes) <https://mensen-mit-diabetes.de/>
- ▶ NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) www.nakos.de

Eine Übersicht über bundesweit tätige Selbsthilfevereinigungen und -organisationen findet sich z.B. bei NAKOS unter **GRÜNE ADRESSEN**: www.nakos.de/adressen/gruen/

Quellen: 1. GKV-Spitzenverband (2019). *Leitfaden zur Selbsthilfeförderung-Grundsätze des GKV-Spitzenverbandes zur Förderung der Selbsthilfe gemäß §20h SGB V vom 10. März 2000 in der Fassung vom 11. Juli 2019*. Berlin. 2. BZgA (2016). *BZgA-Leitbegriffe Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeförderung* <https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/selbsthilfe-selbsthilfegruppen-und-selbsthilfefoerderung/> (Aufruf 01.01.2020) 3. NAKOS (2017). *Strukturen der Selbsthilfe*. In: *NAKOS Studien Selbsthilfe im Überblick 5 - Zahlen und Fakten 2017*. Kössinger AG (S.20-23) 4. Kofahl C., Haack M., Nickel S., Dierks M-L. (Hrsg.; 2019). *Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe*. Medizinsoziologie herausgegeben von von dem Knesebeck O. Band 29. Berlin: LIT-Verlag 5. SHILD-Studie www.uke.de/shild (Aufruf 30.12.2019) 6. Kofahl C., Schulz-Nieswandt F., Dierks M-L. (Hrsg.; 2016). *Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland*. Medizinsoziologie herausgegeben von von dem Knesebeck O. Band 24. Berlin: LIT-Verlag 7. Gaber E, Hundertmark-Mayser J. (2005) Gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen - Beteiligung und Informiertheit in Deutschland. Ergebnisse des Telefonischen Gesundheitsveys 2003. *Gesundheitswesen* 67: 620-629 8. Sachverständigenrat für die Konzertierte Aktion im Gesundheitswesen Gutachten 2000/2001 (2001). *Bedarfsgerechtigkeit und Wirtschaftlichkeit Band 1 - Zielbildung, Prävention, Nutzerorientierung und Partizipation* Drucksache Nr.: 14/5660 vom 21.03.2001, Berlin. **Hinweis:** Der vorliegende Impuls wurde in Kooperation mit dem Selbsthilfeverein Diabetiker Baden-Württemberg e.V. und dem Fachbeirat Diabetes Baden-Württemberg erstellt. **Bildnachweis:** Titel: ©DragonImages_fotolia.jpg | Rückseite(v.l.n.r.): ©fotomek_fotolia.jpg; ©Andrzej Solnica - Fotolia.com.jpg; ©alphaspirit_fotolia.jpg.



Kontakt:
Landesgesundheitsamt
Baden-Württemberg
gesundheitsfoerderung@rps.bwl.de
www.gesundheitsamt-bw.de