

Der Gesundheit nutzen – Krankenhaus trifft Selbsthilfe Ratgeber für den Klinikalltag

Deiritz, Karl; Gaumann, Gabriele; Jakubowski, Anita M.

Was sind Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind Zusammenschlüsse von Menschen, die die gleiche Krankheit oder das gleiche Anliegen haben. Die Mitglieder von Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig einmal in der Woche, manchmal auch im Abstand von 14 Tagen oder einem Monat. Im Zentrum der Selbsthilfegruppenarbeit steht das *Gespräch*. Dabei geht es darum, sich auszusprechen, Wissen und Erfahrungen im alltäglichen Umgang mit der Erkrankung auszutauschen und Vertrauen in die eigenen Stärken wieder zu gewinnen. In der Regel arbeiten Selbsthilfegruppen ohne Professionelle Hilfe. Manche Gruppen laden aber auch Referentinnen und Referenten zu Vorträgen ein, um sich „Fachwissen zu organisieren“.

Es gibt sehr *kleine Gruppen* mit zwischen fünf und fünfzehn Mitgliedern, z.B. bei psychischen oder sehr seltenen Erkrankungen. Für manche Krankheiten wie z.B. Rheuma oder Diabetes haben sich aber auch örtlich *große Selbsthilfevereine* mit 100 Mitgliedern und mehr gebildet. Manchmal gibt es zu einem Thema wie z.B. Krebs oder Alkoholabhängigkeit auch mehrere Gruppen in einer Stadt, die unabhängig voneinander mit unterschiedlichen Schwerpunkten arbeiten.

Was können Selbsthilfegruppen?

Durch das oft jahrelange Leben mit einer Krankheit erwerben Betroffene ein ganz spezielles Wissen, das sich über Diagnose und Therapie hinaus vor allem auf das *Leben mit der Erkrankung* bezieht.

Patientinnen und Patienten wollen wissen, wie sie mit ihrem veränderten Leben nach der Entlassung aus dem Krankenhaus klar kommen können. Hier leisten Selbsthilfegruppen Aufklärung und geben Raum zu offener Aussprache. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verpflichten sich, über die in der Gruppe besprochenen Sachverhalten Schweigen zu bewahren. Die Mitglieder haben Zeit und Verständnis für noch so banal erscheinende Probleme – denn „*ich weiß, wovon du redest*“. Wissen und Vermittlung von Wissen sind orientiert an den persönlichen Bedürfnissen der Betroffenen.

Was können Selbsthilfegruppen nicht?

Selbsthilfegruppen sind *keine Therapiegruppen*, sie können keine Therapie ersetzen.

Selbsthilfegruppen können nicht „verordnet“ werden. Sie sind ein Angebot zur Problembewältigung für das sich Betroffene freiwillig entscheiden. Aber nicht alle Patientinnen und Patienten möchten dieses Angebot wahrnehmen. Denn zur Freiwilligkeit gehört auch das Bewusstsein, selbst aktiv an der Krankheitsbewältigung mitwirken zu wollen. Innerhalb der Gruppen findet eine Menge *Beratung von Patientinnen und Patienten* statt. Selbsthilfegruppen sind nicht verpflichtet, diese Beratungsleistungen auch Nichtmitgliedern zur Verfügung zu stellen. Ob sie dies können und wollen, entscheidet jede Gruppe für sich selbst.

Was nützt mir die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen?

Weil Mitglieder von Selbsthilfegruppen selbst aktiv an ihrer Krankheitsbewältigung mitwirken, unterstützen sie damit auch Ihre professionelle therapeutische Arbeit. Die Aufklärung und Beratung der Patientinnen und Patienten durch die Gruppen *spart Ihnen Zeit*.

Selbsthilfegruppen übernehmen eine wichtige Funktion in der *Nachsorge* und entlasten Sie in der Organisation einer nachsorgenden Unterstützung.

Auch Sie selbst können von Selbsthilfegruppen viel lernen über das Leben mit einer Erkrankung. Dieses Wissen können Sie wieder einbringen in die Betreuung Ihrer Patientinnen und Patienten. Das steigert die *Qualität Ihrer Arbeit*. Und: Die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen bindet Patientinnen und Patienten und ist deshalb ein *Gewinn* für Ihr Haus.

Was Sie selbst für die Unterstützung der Selbsthilfe in Ihrem Krankenhaus tun können ...

- Sprechen Sie Patientinnen und Patienten darauf an, ob sie am Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe interessiert sind.
- Organisieren Sie den Informationsaustausch zwischen Krankenhaus und Selbsthilfekontaktstellen.
- Nehmen Sie Informationen über Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle in Ihrer Stadt in der Klinikzeitung auf.
- Stellen Sie Selbsthilfegruppen Räume für Gruppentreffen zur Verfügung.
- Laden Sie Selbsthilfegruppen und die Selbsthilfekontaktstelle zu Klinikveranstaltungen ein.
- Benennen Sie eine Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner in Ihrer Klinik für die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen.
- Organisieren Sie regelmäßige Treffen mit Selbsthilfegruppen.
- Bieten Sie Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfekontaktstelle die Möglichkeit der Präsentation: Schwarzes Brett, Schaukasten, Klinikradio, Zeitung, Patientinnen- und Patientenseminare, Sprechstunden
- Nutzen Sie Selbsthilfekontaktstellen zur Beratung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- Bringen Sie den Aspekt Selbsthilfe in Stationsleiterkonferenzen und Teamgesprächen ein

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

Natürlich ist es am besten, wenn Sie Ihren Patientinnen und Patienten ganz konkret eine Selbsthilfegruppe vorschlagen können.

Die umfassendsten Kenntnisse über die an einem Ort bestehenden Selbsthilfegruppen haben Selbsthilfe-Kontaktstellen. Sie informieren Sie über Selbsthilfegruppen, vermittelt Ihnen den Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder unterstützen die Gründung einer Gruppe, wenn es zu einem Thema örtlich keine Selbsthilfegruppe gibt.

NRW weit informiert *KOSKON NRW*, Länder übergreifend *NAKOS* über Zugangswege zu Selbsthilfegruppen. Hier erfahren Sie auch die Adresse der Selbsthilfe-Kontaktstelle.

KOSKON NRW

Koordination für Selbsthilfekontaktstellen in Nordrhein-Westfalen

Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach

Tel. 0 21 66 – 24 85 67, Fax 0 21 66 – 24 99 44

Email selbsthilfe@koskon.de

Internet www.koskon.de

NAKOS

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und
Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Wilmsdorfer Str. 39, 10627 Berlin

Tel. 0 30 – 31 01 89 60, Fax 0 30 – 31 01 89 70

Email selbsthilfe@nakos.de

Internet www.nakos.de

Texte:

Dr. Karl Deiritz, WIESE e.V., Selbsthilfberatung Essen

Gabriele Gaumann, Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen der Diakonie Siegen

Anita M. Jakubowski, KOSKON NRW