

# **Selbst- und Fremdhilfe verantwortlich koordinieren**

**Maximilian Rieländer**

**Wegweiser Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention**

**Arbeitskreis „Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention“  
der Sektion Klinische Psychologie im Berufsverband Deutscher Psychologen**

Redaktion: Maximilian Rieländer, Wolf-Ulrich Scholz & Ulrich Ott

2. Auflage redaktionell bearbeitet 1998

Selbstverantwortung und Selbsthilfe für die eigene Gesundheit werden für uns zu einem besonderen Thema, wenn wir uns krank und/oder hilfsbedürftig fühlen. Dann ist das Verhältnis von Selbsthilfe und Selbstverantwortung zu Fremdhilfe und sozialer Unterstützung (durch Familie, Nachbarschaft, Selbsthilfegruppen, professionelle Hilfe des Gesundheits- und Sozialwesens) konkret zu gestalten. Wie dieses Verhältnis bestimmt wird, ist auch gesundheitspolitisch von großer Bedeutung.

Gesundung geschieht durch eine kaum überschaubare Vielfalt von biopsychosozialen Selbstregulationsprozessen des Organismus; d.h. jeder Organismus lebt mit einem enormen Potential an Selbstheilungskräften. Fremdhilfe ist meist als 'Hilfe zur Selbsthilfe' zu verstehen, d.h. Anregungen zur Förderung gesunder biopsychosozialer Selbstregulationsprozesse werden vermittelt.

Selbsthilfe und Fremdhilfe ergänzen sich optimal, wenn:

a) Patienten:

- auf ihre Selbsthilfefähigkeiten vertrauen,
- Therapeuten als 'Helfer zur Selbsthilfe' betrachten,
- sich über Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten ihrer Krankheiten bei (mehreren) Therapeuten und durch Lektüre genügend informieren und
- dann selbstverantwortlich über die Kombination von Selbsthilfe und Behandlungsangeboten entscheiden.

b) Therapeuten:

- auf Fähigkeiten der Patienten zur Selbsthilfe vertrauen,
- bei der Erkennung von Krankheiten helfen,
- Patienten verständlich und genügend über Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten vorliegender Erkrankungen informieren,
- Anregungen und Empfehlungen zur Selbsthilfe und Krankheitsbehandlung geben sowie
- gegebenenfalls selbst einige Behandlungsmaßnahmen anbieten,
- Patienten zu eigenen Entscheidungen über Hilfemaßnahmen anregen und Entscheidungen von Patienten respektvoll würdigen.

## **Literatur**

RIELÄNDER, M. (1995): Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung. In: RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg.). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV Qualitätssicherung und Evaluation