

Unterstützung von Selbsthilfegruppen

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

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selber oder als Angehörige - betroffen sind.“ (Definition der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen) Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist ein wichtiges Arbeitsgebiet für die psychosoziale Versorgung und für die psychologische Gesundheitsförderung.

Die große Vielfalt von Selbsthilfegruppen läßt sich gruppieren in:

- Anonymous-Gruppen, die ihren Ursprung in der weit verbreiteten Selbsthilfe-Bewegung der Anonymen Alkoholiker (AA) haben, vorwiegend einen angemessenen Umgang mit Suchtneigungen anzielen und ihr Wirken am Programm der „12 Schritte“ und „Traditionen“ orientieren,
- Selbsthilfe-Organisationen als Vereine für chronisch erkrankte/behinderte Menschen mit Zielen, individuelle Krankheitsbewältigung zu erleichtern, Versorgungsmöglichkeiten des Gesundheitswesens effektiv zu nutzen und die Interessen der Betroffenen in der Gesellschaft zu vertreten,
- spontane Selbsthilfegruppen, die von Betroffenen vor Ort initiiert werden und den Austausch persönlicher Erfahrungen pflegen, um physische, psychische oder sozialen Belastungen seelisch besser zu bewältigen.

Informationen über Selbsthilfegruppen bieten u.a. die NAKOS (Albrecht-Achilles-Straße 65, 10709 Berlin, Tel: 030/8914019), örtliche Selbsthilfe-Kontaktstellen und schriftliche Selbsthilfegruppen-Wegweiser. Zur Gesundheitsförderung gehören Informationen über Selbsthilfegruppen und in Einzelfällen auch Motivierungen zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfegruppen, vor allem die aus Selbsthilfe-Organisationen, sind an Referaten über Fragen der Gesundheitsförderung interessiert und daher für solche Angebote von Psychologinnen und Psychologen sehr empfänglich. Manchmal wünschen Selbsthilfegruppen in einer kritischen Phase eine Gruppenberatung/Supervision durch entsprechend qualifizierte Fachleute.

Örtliche Selbsthilfe-Kontaktstellen fördern Kooperationen von Fachleuten und Selbsthilfegruppen. Die Kooperationsbereitschaft mit Selbsthilfegruppen wird vermutlich bald zu einem Qualitätskriterium von Institutionen und Berufstätigen im Gesundheitswesen.

Literatur

MATZAT, M. (1995): Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen - eine interdisziplinäre Aufgabe der Gesundheitsförderung. In: RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg.). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld. Bonn: DPV