

**Landesausstellung Bruck/Mur**  
**Selbsthilfegruppe für AI-SD-Erkrankungen**  
**Maria Hohenthal**  
**„Die Wirkung von Selbsthilfegruppen**  
**zur Krankheitsbewältigung“**  
**23.9.2006**

Die Wirkung von Selbsthilfegruppen – gerade wenn es um die Krankheitsbewältigung geht – ist unbestritten hoch und durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Nicht zuletzt auch in der österreichischen Studie „Wirkung von Selbsthilfegruppen auf Persönlichkeit und Lebensqualität“, die 1999 von Univ.Prof. Dr. Herbert Janig durchgeführt wurde und Grundlage für diesen Vortrag ist.

**Selbsthilfegruppen sind Versuche, aus eigener Betroffenheit heraus gemeinsam mit anderen eigene Wege bei der Bearbeitung eigener Probleme gehen zu lernen**

(Klaus Balke, deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.)

Dieser Satz von Klaus Balke zeigt ganz deutlich, worum es in einer Selbsthilfegruppe geht. Menschen, die den Weg in eine Selbsthilfegruppe suchen, wollen ihre Probleme nicht mehr mit sich alleine ausmachen, sondern sie suchen den Weg der gegenseitigen Hilfe unter Gleichbetroffenen.

Die TeilnehmerInnen wollen gemeinsam versuchen, ihre persönlichen Probleme zu lösen oder zu lernen, mit ihnen besser umzugehen. Sie gehen in die Selbsthilfegruppe, um **sich selbst zu helfen** - und nicht in erster Linie, um anderen zu helfen oder sich selbst in einem professionellen Sinne helfen zu lassen.

Mehr als 1.000 Selbsthilfegruppen sind derzeit in Österreich im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Auch wenn ihre Arbeitsbedingungen, ihre Organisationsformen, ihr regionaler Wirkungsbereich und ihre Strukturen höchst unterschiedlich sind, so haben sie doch eine Menge gemeinsam.

Zwei Prinzipien stehen bei allen Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt:

- Die Lösung der durch die Krankheit bedingten Aufgaben ohne professionelle Hilfe, also das Selbsthilfeprinzip,
- und die gemeinschaftliche Bewältigung von Problemen, also das Gruppenprinzip.

Der Nutzen der Selbsthilfe für Patienten besteht in Informationsgewinn und Wissenserweiterung durch Erfahrungs- und Informationsaustausch, Unterstützung bei Krankheitsbewältigung, Kompetenzerwerb im Sinne von Erweiterung der Kontrollmöglichkeiten über die eigene Lebensgestaltung, Bildung eines sozialen Netzwerkes, und vieles mehr.

Für die Medizin besteht der Nutzen der Kooperation mit einer Selbsthilfegruppe in einer Verbesserung der Arzt-Patient-Beziehung, einer Entlastung der betreuenden Ärzte in der psychosozialen Versorgung, einer Verbesserung im "Befolgen" medizinischer Maßgaben und damit eine Reduzierung von Krankheitsfolgeschäden.

### ***Definition Selbsthilfegruppen***

Selbsthilfegruppen sind überschaubare, lose Zusammenschlüsse von Menschen, die unter vergleichbaren Belastungen leiden und von denen sie entweder selbst oder als Angehöriger betroffen sind.

Die Aktivitäten einer Selbsthilfegruppe sind auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen Problemen oder schwierigen Lebenssituationen ausgerichtet.

### ***Zeitaufwand für Aktivitäten in der Selbsthilfegruppe***

Den größten Zeitaufwand nehmen bei den Gruppentreffen der gegenseitige Erfahrungsaustausch über den praktischen Umgang mit der Erkrankung, das Plaudern und die Gespräche in der Gruppe über die eigenen Gefühle ein.

### ***Motiv und Anlaß, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen***

Drei Beweggründe, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, werden am häufigsten genannt:

- Die tiefe Verzweiflung und das Alleingelassensein nach der Diagnose bzw. Operation
- das Bedürfnis Hilfe zu erhalten und selbst zu helfen und
- drittens, der Wunsch andere Betroffene kennen zu lernen und mit ihnen Meinungen, Erfahrungen und Informationen auszutauschen.

### ***Das AEIOU von Selbsthilfegruppen***

Die Funktion von Selbsthilfegruppen kann mit fünf Begriffen umschrieben werden:

#### **A**

wie Auffangen: neue Gruppenteilnehmer, die oft deprimiert, desorientiert sind und sich alleingelassen fühlen, werden in der Gruppen "aufgefangen", sie können ihr Leid schildern und sich darstellen, damit wird ihnen die Angst genommen und ihnen das Gefühl gegeben, nicht alleine zu sein.

#### **E**

wie Ermutigen: Teilnehmer erhalten das Gefühl, es auch zu schaffen, mit der neuen Situation fertig zu werden.

#### **I**

wie Informieren: die betroffenen Teilnehmer erhalten professionelle Informationen durch Vorträge von Fachleuten, Literaturhinweise u.a.

#### **O**

wie Orientieren: Teilnehmer an Selbsthilfegruppen können sich durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch und das Kennenlernen von anderen Menschen, die an der gleichen Erkrankung leiden, orientieren. Sie lernen, ihre eigene Situation zu relativieren, ihre Ansprüche und Erwartungen an sich, an ihre unmittelbaren Mitmenschen und an die

Professionisten im Gesundheitswesen neu auszurichten und gewinnen so Lebensqualität zurück und können Strategien für erfolgreiches Bewältigungsverhalten aufbauen.

## **U**

wie Unterhalten: Neben den "fachlichen" Kontakten, die sich auf die Erkrankung und ihre Bewältigung beziehen, sind auch gesellschaftliche, freundschaftliche Bindungen der Gruppenteilnehmer untereinander durchaus erwünscht.

### ***Die Beziehungen von Selbsthilfegruppen nach "außen"***

Die Beziehungen zu Mitarbeitern im Gesundheitswesen - speziell und besonders - zu Ärzten sind ambivalent. Viele Teilnehmer an Selbsthilfegruppen sind mit der Behandlung und Betreuung, die sie seitens der Ärzte in Krankenhäusern erfahren haben, unzufrieden: hier werden mangelnde Gesprächskultur, zu geringes Spezialwissen über die Begleitumstände der Erkrankung, zu geringe Erfahrung mit bestimmten Erkrankungen, aber auch Zeitmangel bei der erwünschten oder erforderlichen Aufklärung angesprochen.

Das wird in vielen Gruppen dadurch ausgeglichen, dass Ärzte, die das Vertrauen und die Wertschätzung der Teilnehmer erhalten zu den Gruppentreffen eingeladen werden, um sich von ihnen über den Stand der medizinischen Entwicklung, neue Behandlungsmöglichkeiten u.a. aufklären und informieren zu lassen. Diese Ärzte, die sich der Herausforderung durch Selbsthilfegruppen stellen und sich nach deren Ansicht bewähren, werden als kompetente Informanten geschätzt.

### ***Welche Veränderungen werden durch die Selbsthilfegruppen-Teilnahme ausgelöst?***

Selbsthilfegruppen befriedigen das Informationsbedürfnis und die sozial-emotionalen Bedürfnisse von Patienten nach einem belastenden (unvorhergesehenen) kritischen Lebensereignis. Die Krankheit wird oftmals als sehr einschneidend, ja sogar als „entwurzelnd“ empfunden.

Selbsthilfegruppenteilnehmer erleben die Tatsache, dass sie mehr über ihre Krankheit und ihre Behandlungsmöglichkeiten Bescheid wissen, als die stärkste Veränderung (hervorgerufen durch die Teilnahme an einer SHG)

Fast gleich wichtig ist es ihnen aber, sich weniger isoliert und mit ihrer Krankheit besser verstanden zu fühlen. Damit werden der Informationscharakter der Gruppen und ihre sozial-emotionale Aufgabe angesprochen.

Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, allgemein und im Auftreten gegenüber Ärzten. Subjektiv empfindet der Teilnehmer an einer Selbsthilfegruppe einen Gewinn an Wohlbefinden, Bewältigungskompetenz, Information, Selbstbewusstsein und Verstandenwerden.

Langjährige Teilnehmer an Selbsthilfegruppen nehmen an sich stärkere Veränderungen wahr:

- sie können mit ihrer Krankheit besser umgehen,
- wissen besser über ihre Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten Bescheid,
- haben weniger Angst vor der Krankheit
- und erleben sich allgemein und gegenüber Ärzten selbstbewusster.

Die Veränderungen sind auch umso stärker, je regelmäßiger, "disziplinierter" sie die Gruppentreffen besuchen, je rascher nach der Diagnose die Teilnahme beginnt und je größer die Aufnahmebereitschaft der Gruppe ist.

Zwei Aktivitätsformen sind es, welche die stärksten subjektiv erlebbaren Veränderungen hervorrufen:

- es sind dies die Gespräche in der Gruppe über die eigenen Gefühle
- und der gegenseitige Erfahrungsaustausch über den praktischen Umgang mit der Krankheit.

Je wichtiger die Selbsthilfegruppe genommen wird, desto stärker werden auch die durch sie bewirkten Veränderungen erlebt:

- man kann mit der Krankheit und ihren Folgen besser umgehen,
- man hat mehr Freude und Lebensmut gewonnen,
- man ist selbstbewusster geworden,
- man fühlt sich besser verstanden
- und ist weniger isoliert.

Jene Teilnehmer, die ihre Selbsthilfegruppe wichtig nehmen, erleben einen unschätzbaren Zugewinn an Kompetenz, Lebensmut und Wohlbefinden.

### ***Gesundheit***

Der aktuelle Gesundheitszustand und das psychische Wohlbefinden der Selbsthilfegruppenteilnehmer steigt mit zunehmender Dauer der Teilnahme an den Gruppenaktivitäten.

### ***Abschließende Bewertung***

Selbsthilfegruppen sind weder eine Alternative zur medizinischen Behandlung, noch können sie als komplementäre Entwicklung im Gesundheitswesen verstanden werden.

Sie erbringen eine neue, zusätzliche Leistung im Gesundheitswesen. Sie kommen dem Bedürfnis vieler Menschen entgegen, selbständig zu sein, auf sich selbst zu schauen (,mündiger Patient') und eigenverantwortlich für seine Gesundheit zu sorgen.