

Selbsthilfe und Fremdhilfe verantwortlich koordinieren

Dipl.-Psych. Maximilian Rieländer

Quelle:

"*Wegweiser Gesundheitsförderung und Prävention - Angebote von Diplom-Psychologinnen*", herausgegeben vom Arbeitskreis 'Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention' der Sektion Klinische Psychologie des BDP, Deutscher Psychologen Verlag, Bonn 1996

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 bio-psycho-sozialen Selbstregulationsprozessen des Menschen als biologischer Organismus und als selbstbestimmende Person; d.h. jeder Mensch lebt sowohl als biologischer Organismus wie auch als selbstbestimmende Person 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 **Patienten**

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

wenn **Therapeuten**

- a) auf Fähigkeiten der Patienten zur Selbsthilfe vertrauen,
- b) bei der Erkennung von Krankheiten helfen,
- c) Patienten verständlich und genügend über Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten vorliegender Erkrankungen informieren,
- d) Anregungen und Empfehlungen zur Selbsthilfe und Krankheitsbehandlung geben sowie
- e) gegebenenfalls selbst einige Behandlungsmaßnahmen anbieten.

Literatur

RIELÄNDER, M. (1995): Gesunde Lebensweisen - personenzentrierte Ziele für die Gesundheitsförderung. In: Rieländer/Hertel/Kaupert

RIELÄNDER, M., HERTEL, L. & KAUPERT, A. (Hrsg:) (1995). Psychologische Gesundheitsförderung als zukunftsorientiertes Berufsfeld - Bericht der 2. Tagung 'Psychologen in der Gesundheitsförderung und Prävention' sowie ergänzende Beiträge. Bonn: DPV.