

Unterstützung von Selbsthilfegruppen

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

„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 ebenso 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, schriftliche Selbsthilfegruppen-Wegweiser und der (vom Autor zusammengestellte) **Wegweiser zu Selbsthilfegruppen** in 'Gesundheit & Psychologie im Internet'. 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 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/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