

Praxisleitfaden „Strategien zur Sicherung der Nachhaltigkeit von Leistungen zur medizinischen Rehabilitation“

Die BAR-Broschüre „Strategien zur Sicherung der Nachhaltigkeit von Leistungen zur medizinischen Rehabilitation“ gibt Professionellen und Betroffenen Anregungen und Tipps, wie auch im Anschluss an die zeitlich begrenzte Rehabilitationsleistung ein nachhaltiger Rehabilitationserfolg gefördert werden kann. Die kleine handliche und sehr informative Broschüre widmet sich diesem wichtigen Thema auf knapp 50 Seiten und beleuchtet zahlreiche unterschiedliche und sich ergänzende Strategien zur Sicherung des Rehabilitationserfolges. Die Rolle der Selbsthilfe in der medizinischen Rehabilitation wird in einem eigenen Kapitel dargestellt, welches wir hier mit freundlicher Genehmigung der BAR abdrucken.

Bettina Möller-Bock

Die Rolle der Selbsthilfe in der medizinischen Rehabilitation

Gemeinsame Zielsetzung der Rehabilitation und der Selbsthilfe ist es, von zumeist chronischer Krankheit oder Behinderung betroffenen Menschen Hilfestellungen zum selbstverantwortlichen und eigenständigen Leben zu geben.

Selbsthilfegruppen sind dabei freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und / oder psychischen Problemen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind.

Zur Stabilisierung des Rehabilitationserfolgs im Alltag kann das Engagement von Rehabilitanden in einer Selbsthilfegruppe ein hilfreicher Weg

sein. In vielen Indikationsbereichen (z.B. Krebserkrankungen, Rheuma, Sucht) stellt die Selbsthilfe bereits einen wichtigen und nicht mehr wegzudenkenden Baustein der medizinischen Rehabilitation dar. In anderen Bereichen, beispielsweise den psychischen Erkrankungen oder den Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems, gilt es, die Selbsthilfe und die Rehabilitation noch stärker zu verbinden.

Den konkreten und empirisch belegten Nutzen von Selbsthilfegruppen für Rehabilitanden zeigen mehrere Studien auf. Als wesentliche positive Auswirkungen der Gruppenarbeit werden von den Gruppenteilnehmern psychosoziale Unterstützung und soziale Aktivierung, Informationsgewinn und damit verbundene gezieltere Nutzung

medizinischer und therapeutischer Angebote, gegenseitige Unterstützung im Alltag und die Minderung körperlicher Beschwerden benannt.

Schon während des Aufenthalts in der Rehabilitationseinrichtung sollten Selbsthilfepotenziale aktiviert und die Rehabilitanden ermutigt werden, in Selbsthilfegruppen zu gehen. Die Hemmschwelle, Kontakt mit einer Selbsthilfegruppe aufzunehmen, ist für die Rehabilitanden jedoch oftmals recht hoch. So sind die Vorstellungen über das Funktionieren der Gruppen oft eher vage, die Erwartungen diffus und die Berührungsängste (zu) groß. Deswegen ist es von großer Bedeutung, den Rehabilitanden bereits während der Rehabilitation Informationen über die Möglichkeiten und Chancen, die Selbsthilfegruppen bieten, zu geben. Konkrete Hilfestellungen während der Rehabilitation zur vermehrten Mitwirkung von Rehabilitanden in Selbsthilfegruppen können sein:

- an positive Erfahrungen mit der Patient-Patient-Beziehung, der Gruppentherapie und den Patientenschulungen anknüpfen
- den Rehabilitanden die Möglichkeit geben, die Arbeit von Selbsthilfegruppen zu erkunden; durch die Begegnung mit Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeorganisationen und / oder Selbsthilfekontaktstellen (z.B.

im Rahmen der Patientenschulung) können die Rehabilitanden mit dem Selbsthilfegruppengedanken vertraut gemacht werden

- Kontakte zwischen Rehabilitanden und Selbsthilfegruppen am Wohnort anbahnen; Informationen und Hinweise zu Selbsthilfegruppen am Wohnort der Rehabilitanden erhalten Interessierte über das bundesweite Netz der lokalen Selbsthilfekontaktstellen sowie die krankheitsspezifisch arbeitenden Selbsthilfeorganisationen¹.

Verstärkt sollten auch Selbsthilfe-Informationen an die Klinikmitarbeiter gegeben werden, damit diese als gut informierte Multiplikatoren wirken können. Dies kann u.a. über regelmäßige Informationen, Treffen und gemeinsame Veranstaltungen von Selbsthilfekontaktstellen und Rehabilitationseinrichtungen vor Ort gewährleistet werden². |

Der Praxisleitfaden kann bestellt werden bei der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR)
Walter-Kolb-Straße 9-11
60594 Frankfurt am Main

Download im Internet unter:
<http://www.bar-frankfurt.de>

¹ Aktuell recherchierte Adressen von Selbsthilfekontaktstellen (ROTE ADRESSEN) und Selbsthilfeorganisationen (GRÜNE ADRESSEN) abrufbar unter: <http://www.nakos.de/site/adressen/Datenbanken/>

² Als bundesweite Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe gibt NAKOS eine Vielzahl von Materialien zum Thema Selbsthilfe heraus. Siehe unter: <http://www.nakos.de/site/materialien/nakos>