

„Selbsthilfe hilft Seele“

Aktuelles Projekt der NAKOS greift zunehmende Bedeutung gemeinschaftlicher Selbsthilfe für seelische Gesundheit auf

Seelische Erkrankungen gelten heute als Volkskrankheiten. Der Bundesgesundheitsurvey des Robert Koch-Instituts (RKI) aus dem Jahr 2010 dokumentiert, dass fast die Hälfte aller Menschen in Deutschland im Laufe ihres Lebens einmal eine psychische Erkrankung erleidet. Am häufigsten pro Jahr gesehen treten Angststörungen (12,6 %), depressive Störungen (8,8 %) und Alkoholabhängigkeit (6,3 %) auf.

Psychische Erkrankungen unterliegen jedoch auch gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Mit diesen geht ein verändertes Hilfesuchverhalten und ein erhöhter Behandlungswunsch einher. Epidemiologisch ist die Krankheitshäufigkeit nicht anders. Vielmehr suchen mehr Menschen wegen psychischer Probleme Hilfe und wünschen eine Behandlung. Als Gründe zu nennen sind eine erhöhte gesellschaftliche Aufmerksamkeit für psychische Probleme, verbesserte Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten, eine Verschiebung innerhalb des Krankheitspektrums von körperlichen zu psychischen Erkrankungen ebenso wie das Gefühl, in unserer Leistungsgesellschaft stets „funktionieren zu müssen“, so die Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) Frau Dr. med. Iris Hauth.

Dem veränderten Hilfesuchverhalten steht jedoch nur ein beschränktes Hilfeangebot gegenüber. Auf der Seite der Betroffenen ist daher vieles nicht wirklich gut: ein komplexes und kaum zu durchschauendes Hilfen-“System“, ein schwieriger und häufig mit langen Wartezeiten verbundener Zugang zu professionellen stationären und ambulanten Hilfen durch Ärzt/innen und Psychotherapeut/innen, Unterversorgung mit niedergelassenen Psychotherapeut/innen insbesondere in ländlichen Regionen etc.

Als niedrigschwellige Anlaufstellen erleben die rund 300 örtlichen Selbsthilfekontaktstellen im Bundesgebiet seit Jahren einen steten Zulauf von Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen, die sich auf deren Gesundheit allgemein und ihre Lebensfähigkeit negativ auswirken. Die NAKOS hat diese Tendenz aufgegriffen und führt aktuell ein Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ durch. Mit dem Projekt soll die Aufmerksamkeit auf die Hilfeform Selbsthilfe in der Bevölkerung ebenso wie bei der professionellen Versorgung erhöht werden. Im Projektkontext wurde eine Bestandsaufnahme zu den Angeboten der Selbsthilfe durchgeführt. Mehr als die Hälfte der Selbsthilfekontaktstellen gab an, Informationsabende, Vorträge und Workshops zum Thema

„Seelische Gesundheit“ anzubieten. Rund 80 Prozent unterhalten Kooperationen mit Kliniken, psychologischen oder psychiatrischen Diensten oder Therapeuten. Ein Drittel der Kontaktstellen ist Mitglied in lokalen Bündnissen gegen Depressionen. Fehlende Therapieplätze, insbesondere in ländlichen Gebieten, führen zu vermehrten Anfragen von Menschen, bei denen die „Gruppenfähigkeit“ häufig nicht gegeben ist. Die zeitintensive Beratung von Menschen, die aus ihrem seelischen Gleichgewicht geraten sind und die längere Anfangsbegleitung von Selbsthilfegruppen werden daher als zentrale Herausforderungen für die Selbsthilfeberater/innen genannt.

Ebenso halten die einschlägigen themenspezifischen Selbsthilfevereinigungen umfangreiches Informationsmaterial sowie Beratungsangebote aus der Betroffenenperspektive bereit. Zu nennen sind hier u.a. DASH – Deutsche Angst-Selbsthilfe, Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (VSSP), e.V., Deutsche DepressionsLiga e.V., Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Schatten & Licht e.V. – Krise rund um die Geburt, Familien-Selbsthilfe Psychiatrie – BApK e.V., Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern.

In dem NAKOS-Projekt ist geplant, Informationsmaterialien und Arbeitshilfen zu veröffentlichen, um Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen über die Möglichkeiten

und Chancen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe zu informieren, sie gezielt zu vermitteln und den Gruppenprozess zu begleiten. Ebenso sollen Betroffene und Fachkräfte aus der professionellen Versorgung auf die Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe hingewiesen und über die bundesweiten Strukturen und Anlaufstellen aufgeklärt werden. Damit soll die gemeinschaftliche Selbsthilfe als Hilfeform stärker ins Bewusstsein gelangen und Zugangswege eröffnet werden. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zur Vorbeugung von Krankheitsmanifestationen beitragen. Mitarbeitende der professionellen Versorgung sollen vermehrt an Selbsthilfekontaktstellen oder einschlägige Selbsthilfeorganisationen verweisen.

Die NAKOS möchte im Projektzusammenhang gerne Synergien nutzen. Ich freue mich daher über Anregungen und Vorschläge von Akteuren der Selbsthilfe ebenso wie aus dem Feld der Versorgung. |

NAKOS INFO Red.

Kontakt:

Dr. Jutta Hundertmark-Mayser
(NAKOS), Projektleitung

Projekt: „Gemeinschaftliche
Selbsthilfe und seelische Gesundheit“
E-Mail: jutta.hundertmark@nakos.de