

Selbsthilfe trifft Psychotherapie

In diesem Beitrag geht es um die Zusammenarbeit von Selbsthilfekontaktstellen mit Psychotherapeuten*innen. Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, durchgeführt von der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern, wurde die strukturierte Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfekontaktstellen, Selbsthilfegruppen und Psychotherapeuten*innen in Bayern auf den Weg gebracht. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS) führte auf Bundesebene das Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ durch.

Seelische Erkrankungen

Fast die Hälfte aller Menschen in Deutschland erleidet im Laufe ihres Lebens mindestens einmal eine psychische Erkrankung (Jacobi et al. 2014). Seelische Erkrankungen gelten heute als Volkskrankheiten. Am häufigsten (Jahresprävalenz) treten Angststörungen (12,6 %), depressive Störungen (8,8 %) und Alkoholabhängigkeit (6,3 %) auf. Dem steht ein ausbaufähiges professionelles Hilfeangebot gegenüber. Auf der Seite der Betroffenen ist daher vieles nicht wirklich gut: ein komplexes und kaum zu durchschauendes Hilfesystem und ein schwieriger, häufig mit langen Wartezeiten verbundener Zugang zu ambulanten Therapieplätzen. Die Bundespsychotherapeutenkammer (BptK) spricht von durchschnittlich etwa drei Monaten für ein Erstgespräch! Dazu gibt es ein erhebliches Stadt-Land- und West-Ost-Gefälle bei der Dichte niedergelassener Psychotherapeuten*innen. Insbesondere in ländlichen Regionen gibt es zu wenig Angebote. Mit der überarbeiteten Psychotherapie-Richtlinie, die seit 2017 in Kraft ist, möchte der Gesetzgeber der Unterversorgung im ambulanten Bereich entgegenwirken: Die Einführung einer „Psychotherapeutischen Sprechstunde“ soll einen niedrigschwelligen und zeitnahen Zugang zur ambulanten Versorgung ermöglichen. Es findet eine kurzfristige Abklärung statt, wie psychische Beschwerden einzuschätzen sind, ob der Verdacht auf eine krankheitswertige Störung vorliegt und welche weiteren fachlichen Hilfen in Anspruch genommen werden sollten. Aktuelle Zahlen zeigen zwar eine Verkürzung der durchschnittlichen Wartezeit auf ein Erstgespräch auf 5,7 Wochen, der Beginn einer regulären Psychotherapie findet in der Regel jedoch immer noch erst nach knapp 6 Monaten statt (BptK 2018).

Als Michael Lukas Moeller vor fast 40 Jahren die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e. V. (DAG SHG) gründete, tat er dies vor seinem professionellen Hintergrund als Psychoanalytiker und Gruppentherapeut und im Sinne des damaligen Zeitgeistes der Emanzipations- und Partizipationsbewegung (Matzat 2007; Moeller 2007). Er hatte sich wissenschaftlich mit der

Handlungsform gemeinschaftlicher Selbsthilfe als Bewältigungsstrategie befasst – vor allem mit Selbsthilfegruppen im Bereich der seelischen und psychosozialen Probleme. Auf ihn geht die heute unbestrittene und hochgeschätzte Bedeutung von Selbsthilfegruppen für den Bereich der psychosozialen Versorgung zurück.

Bedeutung von Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen

Heute erleben die bundesweit 300 Selbsthilfekontaktstellen einen steten Zufluss von Menschen mit psychischen Problemen oder Erkrankungen. Häufig von diesen Menschen genannte Diagnosen sind Depressionen, Burn-out, Ängste, Panikstörungen oder Borderline. Entsprechende Anfragestatistiken zeigen, dass bei den Selbsthilfekontaktstellen gut ein Viertel der Anfragen von Menschen kommen, die aus ihrem seelischen Gleichgewicht geraten sind (bei der NAKOS 20 % der themenbezogenen Anfragen). Geht man von durchschnittlich 1.200 Anfragen an eine Selbsthilfekontaktstelle pro Jahr aus (Schätzungen von Nickel et al. 2015), bedeutet dies, dass 300 dieser Anfragen von Menschen mit akuten Gefährdungen für ihre psychische Gesundheit getätigt werden. Hochgerechnet auf 300 Selbsthilfekontaktstellen im Bundesgebiet wären dies 75.000 Anfragen pro Jahr.

Eine besondere Rolle spielen dabei auch Menschen, die nach einer stationären Behandlung in psychiatrischen oder psychosomatischen Akut- oder Rehabilitations-Kliniken Gruppenerfahrungen gesammelt haben und an diese anknüpfen wollen. Zunehmend sind es auch jüngere Betroffene, die ihre Probleme in gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen angehen möchten. Viele sind in ihrer Beziehungs- und Arbeitsfähigkeit eingeschränkt, und ihr körperlicher Gesundheitszustand ist beeinträchtigt. Einsamkeit, Probleme mit dem Selbstwertgefühl, Überforderung und Orientierungslosigkeit spielen häufig eine Rolle.

Die Zahl und die Vielfalt der Anfragen nach bestehenden Selbsthilfegruppen oder Unterstützung aus diesem Bereich steigen seit Jahren kontinuierlich an. Eine aktuelle Bestandsanalyse der Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen (KOSKON) zeigt, dass es im Bereich der psychischen Erkrankungen im Jahr 2018 mit 39 Prozent auch die meisten Gruppen Gründungen gab (KOSKON 2019).

„Höchste Erkenntnis versammelt sich in uns, wenn wir selbst betroffen sind. Wir lernen Andersartigkeit zu respektieren und die Vielfalt anderer Lebenswelten schätzen. Ich allein lebe mein Leben und niemand sonst.“ (Moeller 1983)

Psychosoziales Arbeitsfeld in der Selbsthilfeunterstützung

Für Mitarbeitende von Selbsthilfekontaktstellen ergeben sich bei Anfragen von Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen besondere Herausforderungen. Die Grenzen zwischen seelischen Belastungen aufgrund in-

dividueller Lebensbedingungen, -umstände oder -ereignisse und tatsächlicher psychischer Erkrankung sind für Selbsthilfeberater*innen oftmals schwer zu ziehen und gehören so in der Regel auch nicht zu ihrem Aufgabefeld. Im Rahmen ihrer Informations- und Unterstützungsaufgaben übernehmen sie eine „Clearingfunktion“ für Anfragende: Sie informieren über die Möglichkeiten und Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in Gruppen ebenso wie über Hilfemöglichkeiten im professionellen System in ihrer Region. Hierzu sind verlässliche Kenntnisse des Institutionengefüges professioneller Hilfen erforderlich; gerade in diesem Feld ist der Markt vielfältig und schwer zu durchschauen. Semiprofessionelle Selbsterfahrungs- und Therapieangebote müssen in Bezug auf Seriosität und Qualität beurteilt werden. Hilfreich für die Clearingaufgabe ist ein hinreichendes Hintergrundwissen zu Krankheitsbildern und Therapiemöglichkeiten.

Selbsthilfekontaktstellen und Psychotherapeut*innen als Lotsen und Vermittler

Selbsthilfekontaktstellen sind wichtige Mittler zwischen der professionellen Versorgung und Menschen in Selbsthilfegruppen. Ein solides Basiswissen über gesundheitliche und soziale Problemlagen und über bestehende Versorgungsangebote ist gefordert, um die Lotsenfunktion zwischen Laien- und Profisystem wahrnehmen zu können. Für den Bereich psychische Erkrankungen und Probleme spielen niedergelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen eine besondere Rolle. Umgekehrt müssen Psychotherapeut*innen seit Inkrafttreten der überarbeiteten Psychotherapie-Richtlinie für ihre Klientel eine stärkere Lotsenfunktion für ihre Patienten*innen übernehmen und weitere Informations- und Behandlungswege in deren Lebensumfeld aufzeigen. Da dabei auch gemeinschaftliche Selbsthilfe als ergänzende Möglichkeit hinzukommt, bedarf es vermehrter Zusammenarbeit und des Aufbaus von Kooperation zwischen der Selbsthilfe beziehungsweise Selbsthilfekontaktstellen und Psychotherapeuten*innen.

Selbsthilfe trifft Psychotherapie auf Bundesebene

In den Jahren 2016 und 2017 hat die NAKOS die Thematik aufgegriffen und das Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ durchgeführt. Dabei standen die zunehmenden Anforderungen, denen Selbsthilfekontaktstellen bei der Beratung und Gruppenbegleitung von Menschen mit seelischen Problemen gegenüberstehen, im Vordergrund.

Es wurden Angebote und Handlungsansätze aus dem Feld der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe und der Selbsthilfeunterstützung für die Erhaltung seelischer Gesundheit recherchiert, gebündelt, bundeszentral aufbereitet und veröffentlicht. Ein zentrales Projektergebnis ist die speziell für Selbsthilfekontaktstellen erarbeitete Arbeitsmappe, in der Chancen und Grenzen gemeinschaftlicher Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Krisen erläutert werden, Informationen über das professionelle Versorgungssystem aufbereitet und

Themenblätter zu verschiedenen Krankheitsbildern (zum Beispiel Depressionen, Angststörungen) zusammengestellt sind. Ein Kapitel widmet sich den spezifischen Aufgaben und Rollen von Selbsthilfekontaktstellen.

Zur Information von Betroffenen über Möglichkeiten der gemeinschaftlichen Selbsthilfe bei seelischen Erkrankungen und Problemen wurde ein niedrigschwelliges und laienverständliches Faltblatt erarbeitet und veröffentlicht. Im Selbsthilfe-Wissensportal www.nakos.de wurde ein eigener Themenbereich „Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ aufgebaut und Projektergebnisse online zugänglich gemacht. Das Internetangebot gliedert sich in verschiedene Rubriken, in denen Informationen zu Wirkungen der Selbsthilfe und zahlreiche Beispiele aus der Selbsthilfearbeit hinterlegt sind. Ebenso sind wichtige Adressen und zielgruppenbezogene Angebote aus der professionellen Versorgung in dem Themenbereich bereitgestellt und so bundesweit für die Suche nach Selbsthilfeangeboten und -informationen zugänglich. Eine gezieltere Suche nach einschlägigen bundesweiten Selbsthilfevereinigungen (zum Beispiel Deutsche Angstselbsthilfe e. V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.) aus der Selbsthilfe-Datenbank der NAKOS wurde durch die Einrichtung einer eigenen Suchfunktion „Seelische Erkrankungen und Probleme“ ermöglicht. Hier können seitdem mehr als 50 Betroffenzusammenschlüsse ebenso wie Selbsthilfe-Internetforen zu zahlreichen Themen wie zum Beispiel Ängste, Phobien, chronische Erschöpfung, Hypersensibilität, Traumata und Suizidalität recherchiert und kontaktiert werden.

Mit dem Projekt wurde die Aufmerksamkeit für die Hilfeform „Selbsthilfe“ erhöht und die Möglichkeiten zur Aktivierung von Bewältigungsstrategien und Selbstheilungskräften durch gemeinschaftliche Selbsthilfe aufgezeigt.

Im Projektzusammenhang führte die NAKOS gemeinsam mit der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) 2017 den ersten bundesweiten „Round-Table Selbsthilfe und Psychotherapie“ durch. Bei diesem Informations- und Erfahrungsaustausch wurden auch Anknüpfungspunkte für eine intensivere Kooperation identifiziert. Die BPTK führt seither regelmäßig Round-Table-Gespräche mit Betroffenen- und Angehörigenverbänden durch.

Round-Table-Gespräche in Bayern

Die oben genannte Auftaktveranstaltung war Anlass für die Aufnahme oder Vertiefung von Kooperation zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Psychotherapeutenkammern in einigen Bundesländern. Auf Initiative der Landeskontaktstelle SeKo Bayern kam es im Sommer 2017 zu einem Treffen von Vorstandsmitgliedern der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK Bayern), zwei Selbsthilfekontaktstellen und SeKo. Hier sollten Möglichkeiten der strukturierten Zusammenarbeit entwickelt und auf den Weg gebracht werden. Bereits bei diesem ersten Gespräch wurden auf beiden Seiten große Informationsdefizite erkannt. Durch zwei unterschiedliche Veranstaltungsformate wird dem entgegengewirkt; pro Jahr finden ein Round-Table-Gespräch und eine Informationsveranstaltung „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ statt. Inzwischen hat

sich die Kooperation des Vereins SeKo e. V. mit der PTK Bayern verstetigt. Ziel ist es, dass Psychotherapeuten*innen wissen, wohin sie sich in Sachen gemeinschaftliche Selbsthilfe wenden können, und dass sie selbst über die Arbeit von Selbsthilfegruppen gut informiert sind, um ihre Patient*innen kompetent dazu beraten zu können. Fernziel ist eine strukturierte Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe, wie sie beispielsweise beim „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ praktiziert wird.

„Erkennen in Form erlebter Einsicht, Toleranz gegenüber der Vielfalt menschlicher Lebenswelten und Gefühl für die eigene Verantwortung sich selbst und der eigenen Lebensgestaltung gegenüber.“ (Moeller 1983)

Seit 2018 finden Round-Table-Gespräche zwischen Mitarbeitenden von Selbsthilfekontaktstellen und (niedergelassenen) Psychotherapeuten*innen einer Region statt. Sie dienen dem Kennenlernen, dem Abbau von Vorurteilen und dem Informationsaustausch. Mit kurzen Einführungsvorträgen zur Situation der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und der Richtlinien-Änderung und mit genügend Zeit für Vorstellung, Diskussion und intensiven Gesprächsrunden wurden diese bislang dreimal umgesetzt. Ziel ist es, Positionen, Wünsche, Vorstellungen und Vorurteile voneinander anzusprechen und zu diskutieren. Ausgetauscht wurden unterschiedlichste Vorstellungen von Arbeitsweisen in Selbsthilfegruppen, die teils rudimentär oder völlig veraltet waren. Es gab Bedenken, Selbsthilfegruppen könnten unseriös und manipulativ handeln. Der Stellenwert von Gruppentreffen im Verhältnis zur professionellen Hilfe wurde ebenso angesprochen wie die Vorstellung, es gäbe Kontraindikationen für den Besuch einer Selbsthilfegruppe ohne professionelle Anleitung.

Umgekehrt herrschte Unwissen über die unterschiedlichen Therapieverfahren und bezüglich der Änderungen, die durch die Reform der Psychotherapie-Richtlinie auf Klienten*innen und Therapeuten*innen zukommt. Wichtig war den Mitarbeitenden der Selbsthilfekontaktstellen zum Beispiel, dass Selbsthilfeangebote weder als reine Überbrückung beim Warten auf einen Therapieplatz anzusehen sind noch von Betroffenen als solche verstanden werden sollen. Eine hinreichende psychische Stabilität der Person ist Voraussetzung für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Daher kann während einer akuten Krankheitsphase die Gruppenteilnahme gar nicht oder nur eingeschränkt möglich sein. Das Selbsthilfeengagement kann dazu beitragen, die Folgen psychischer Erkrankungen zu verarbeiten beziehungsweise den Umgang mit diesen zu erlernen. Ein wichtiges Thema war auch die Klarstellung, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe kein Ersatz für eine Therapie sein kann. Sie kann therapeutische Prozesse unterstützen, die eigentliche Behandlung obliegt jedoch dem Fachpersonal.

Die Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK) hat für diese Veranstaltung Fortbildungspunkte anerkannt. Die KVB lud dazu ärztliche Psychotherapeuten*innen ein, die PTK Bayern psychologische Psychotherapeuten*innen und SeKo Bayern die Mitarbeiter*innen der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern. Die Anzahl der Teilnehmenden war jeweils auf 25 Personen begrenzt, um einen intensiven Austausch sicherzustellen.

Bei den Round-Tables entstanden bilaterale regionale Kontakte, die zu weiterer Zusammenarbeit führten. Zum Beispiel hat eine Psychotherapeutin gemeinsam mit der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zwangsstörungen gestartet.

Informationsveranstaltungen „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“

Seit 2018 findet in Bayern jährlich eine Informationsveranstaltung statt, die der Vernetzung von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen mit Psychotherapeuten*innen dienen soll. Diese wird federführend von SeKo Bayern konzipiert. Da hier jede Personengruppe Unterschiedliches wissen möchte, wurde als Kernelement ein „Gallerywalk“ gewählt. Während des „Gallerywalks“ entscheidet jede Person selbst, worüber und wie lange sie sich zu welchem Thema informieren möchte und besucht die dazu passenden Infopoints. Dort informieren die Gruppen zu ihrem Thema. Daran wirkten mehrere Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie, Alkohol- und Medikamentensucht, Depression, Burn-out, Essstörungen, ADHS und Transidentität mit teils unterschiedlichen Konzepten mit. Am Infopoint „Essstörungen“ waren eine Betroffen- und eine Angehörigengruppe, an dem zu Alkoholismus die Anonymen Alkoholiker, der Kreuzbund und Angehörigengruppen vertreten.

Außerdem haben Psychotherapeutenkammer, Kassenärztliche Vereinigung, Selbsthilfekontaktstellen und der Verband psychologischer Psychotherapeuten im Bund Deutscher Psychologen (BdP) Infopoints zu Therapieformen, Zugängen zu einer Therapie und zu den Aufgabenfeldern von Selbsthilfekontaktstellen angeboten.

Mehrere Kurzvorträge der unterschiedlichen Beteiligten als Input und die Präsentation der Themen ermöglichen viel Informationsweitergabe in kurzer Zeit. Zudem sind alle Teilnehmenden – jeweils 100 bis 120 Personen – gleichzeitig im Gespräch.

Das Besondere an diesen Informationsveranstaltungen war der hohe Anteil an interessierten Psychotherapeuten*innen. 2018 waren mehr als die Hälfte der Teilnehmenden im Gesundheitsbereich tätig, neben psychologischen und ärztlichen Therapeuten*innen auch Klinikpsychologen*innen und Mitarbeitende von Beratungseinrichtungen, 2019 etwas weniger als die Hälfte. Diese Akzeptanz hatte vor allem für die Betroffenen eine hohe Bedeutung, Selbsthilfe auf Augenhöhe wird hier praktiziert und gelebt.

Das Ziel, Bedeutungen und Wirkungen eines Engagements in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe weiterzugeben und zu verdeutlichen, wie wertvoll erlebte Kompetenz ist und bei der Bewältigung des Alltags helfen kann, mit dem jede*r Betroffene leben muss, konnte sehr gut umgesetzt werden. Die Rückmeldungen (Rücklauf jeweils ca. 50 %) und die Berichterstattung zu den Veranstaltungen bestätigen den großen Nutzen, den viele Beteiligte für sich verzeichnen konnten, und machen Mut, zur Fortsetzung. Von der offenen Form

der Veranstaltung waren viele angetan, gerade weil sie ermöglichte, sich intensiver mit speziellen Inhalten auseinanderzusetzen.

„Professionelle Nähe – Selbsthilfe und Psychotherapie gemeinsam“ oder „Wie Beziehungsgestaltung in Selbsthilfe und Psychotherapie gelingt“, darum soll es in der nächsten Veranstaltung im Oktober 2020 gehen. Die Weiterführung und Vertiefung gemeinsamer Themen ist aus Selbsthilfe-Sicht noch in vielfältiger Weise möglich. Ein Konzept zur Umwandlung von Therapiegruppen in themenübergreifende Selbsthilfegruppen oder die Entwicklung eines speziellen Informationsflyers für Psychotherapeuten*innen waren nur zwei Ideen, die gemeinsam angedacht wurden. Das große gezeigte Interesse motiviert, weiter am Thema zu bleiben.

Ausblick

Die Einführung der sogenannten „Sprechstunde“, die alle niedergelassenen Psychotherapeut*innen anbieten müssen, stellt einen idealen Anknüpfungspunkt für die Aufnahme oder Verstärkung der Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfekontaktstellen und Psychotherapeut*innen dar. Die hier näher beschriebenen Maßnahmen auf Bundesebene und in Bayern können für die Selbsthilfe und die Selbsthilfeunterstützung ebenso wie für Fachkräfte Anregung und wertvolle Beispiele für Aktivitäten in anderen Bundesländern sein. Eine gelingende Kooperation basiert auf gegenseitiger Kenntnis und Wissen voneinander sowie auf dem Abbau von Vorurteilen. Dazu braucht es auch persönliche Begegnungen: Selbsthilfe trifft Psychotherapie.

Literatur

- BPTK – Bundespsychotherapeutenkammer (Hrsg.): Ein Jahr nach der Reform der Psychotherapie-Richtlinie. Berlin 2018
- Jacobi, Frank / Höfler, Michael / Stehle, Jens et al.: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH). Nervenarzt 85 (1) 2014, S. 77-87
- Koordination für Selbsthilfe-Unterstützung in Nordrhein-Westfalen (KOSKON) (Hrsg.): Selbsthilfekontaktstellen in NRW. Eine Bestandsanalyse. Mönchengladbach 2019
- Matzat, Jürgen: Michael Lukas Moeller – der „Selbsthilfe-Papst“. Eine persönliche Geschichte. In: Krause-Girth, C. (Hrsg.): Die Gruppe, das Paar und die Liebe. Gießen 2007
- Moeller, Michael L.: Festvortrag Eröffnung SEKIS Berlin. Berlin 1983
- Moeller, Michael L.: Anders Helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen. Gießen 2007
- NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe und seelische Gesundheit. Arbeitsmappe für Selbsthilfekontaktstellen. Berlin 2017
- NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe und seelische Gesundheit. NAKOS-INFO 116. Berlin (Juni) 2017
- NAKOS (Hrsg.): Aus dem Gleichgewicht? Selbsthilfegruppen helfen bei seelischen Problemen und Erkrankungen. Faltblatt. Berlin 2017
- NAKOS (Hrsg.): Selbsthilfe und seelische Gesundheit. Themenrubrik im Internet, Link: <https://www.nakos.de/themen/seelische-gesundheit/> (05.04.2020)
- NAKOS (Hrsg.): GRÜNE ADRESSEN – Seelische Erkrankungen. Selbsthilfedatenbank im Internet, Link: <https://www.nakos.de/adressen/gruen/seelische-erkrankungen/> (05.04.2020)

Nickel, Stefan / Seidel, Gabriele / Weber, Jan / Diercks, Marie-Luise / Werner, Silke / von dem Kneisebeck, Olaf / Kofahl, Christopher: Zur Lage der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in Deutschland. Ergebnisse der SHILD-Studie. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (Hrsg.), selbsthilfegruppenjahrbuch 2015. Gießen 2015, S. 122-133

Dr. phil. Jutta Hundertmark-Mayser, Diplom Psychologin, ist stellvertretende Geschäftsführerin der NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Berlin. Sie leitete dort das Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ und ist Ansprechpartnerin für das Arbeitsfeld gesundheitsbezogene Selbsthilfe.

Irena Težak, Diplom Sozialpädagogin (FH), ist stellvertretende Geschäftsführerin der Landeskontaktstelle SeKo – Selbsthilfekoordination Bayern in Würzburg. Sie leitet dort das Projekt „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ und ist Ansprechpartnerin für die Zusammenarbeit mit Ärzten, Apothekern und Krankenkassen.

selbsthilfegruppenjahrbuch 2020

Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen
www.dag-shg.de

Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

Registergericht: Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

Umschlag: Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

Satz und Layout: Egon Kramer, Gießen

Druck: Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F