

# Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen

## Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen

Jutta Hundertmark–Mayser

Round–Table Selbsthilfe und Psychotherapie, 28. April 2017

Bundespsychotherapeutenkammer, Berlin



# ÜBERSICHT

- NAKOS
- Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen
- Selbsthilfe für Menschen mit seelischen Erkrankungen und Problemen
- „Psycho-Gruppen“
- Kooperation

# DIE NAKOS

- ...ist die bundesweite Aufklärungs-, Service- und Netzwerkeinrichtung im Feld der Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung in Deutschland.
- ...besteht seit 1984.
- ...ist Ansprechpartner für Betroffene und Professionelle, die Aufklärung, Informationen und Kontakte im Selbsthilfebereich wünschen.
- ...arbeitet überregional und themenübergreifend zu grundsätzlichen Fragen der Selbsthilfearbeit, die über die besonderen inhaltlichen Problemstellungen von einzelnen Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen hinausgehen.
- Die NAKOS ist eine Einrichtung der DAG SHG

# NAKOS IM BILD



# Vermittlung zur Selbsthilfe

- Die NAKOS vermittelt Interessierte an **an bundesweite Selbsthilfevereinigungen**. Aktuell führen wir mehr als 300 solcher Vereinigungen in unseren Datenbanken.
- Die NAKOS vermittelt auch an professionelle Einrichtungen, die Selbsthilfegruppen unterstützen: Die **Selbsthilfekontaktstellen**

# Gründungsvater M. Lukas Möller

- Forschungsprojekt „Psychologisch–psychotherapeutische Selbsthilfegruppen“ 1977–1978 in Gießen
- 1978: Erscheinen des Buches ‚Selbsthilfegruppen. Selbstbehandlung und Selbsterkenntnis in eigenverantwortlichen Kleingruppen‘. Möller arbeitete anschaulich die Entwicklung der gemeinschaftlichen Selbsthilfe Betroffener in dem Bereich psychischer Erkrankungen heraus. Er bezeichnete sie als „psychologisch–therapeutische Selbsthilfegruppen“. → „**Gruppentherapie ohne Therapeuten**“
- Moeller spielte eine wichtige Rolle bei der Etablierung von Selbsthilfegruppen in Deutschland. Wie Horst–Eberhardt Richter, der zeitgleich mit ihm an der Universität Gießen lehrte, befasste sich Moeller in den siebziger und achtziger Jahren mit dem Phänomen der Gruppe. Besonderes Augenmerk legte Moeller auf die **therapeutische Wirkung** der Selbsthilfegruppe.

# Selbsthilfegruppen

- Definition Selbsthilfegruppe: „In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die unter einem gemeinsamen Problem leiden, um mit vereinten Kräften und ohne professionelle Leitung etwas zu dessen Überwindung beizutragen.“ Nach DAG SHG e.V. (1987)
- Die erste Selbsthilfekontaktstelle in Deutschland entstand 1977, ebenfalls an der Universität Gießen. 1982 gründete der **Psychoanalytiker Moeller** dann mit anderen Aktiven in Gießen die Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

# Entstehung von Selbsthilfekontaktstellen

- Zunächst waren „Selbsthilfekontaktstellen“ in Deutschland „Regionale Arbeitsgemeinschaften von Selbsthilfegruppen“ mit dem bundesweiten Unterstützungsnetz der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
- Wesentlich befördert wurde der Aufbau von Selbsthilfekontaktstellen durch zwei Bundesmodellprogramme: das Programm „Informations- und Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen“ von 1987–1991 für die alten und das Programm „Förderung der sozialen Selbsthilfe“ in den neuen Bundesländern von 1992–1996.



# Selbsthilfekontaktstellen

- Aktuell arbeiten in Deutschland **300 Selbsthilfekontaktstellen**, die zusätzlich **46 Außenstellen** unterhalten.
- Professionelle Unterstützung von Selbsthilfegruppen gibt es somit an rund **350 Orten** in Deutschland.
- In **2/3 der Stadt- und Landkreise** gibt es Kontaktstellen.
- **Einheitliches Aufgabenprofil** (Standards von DAG SHG)
- **Unterschiedliche Trägerstruktur** (Wohlfahrtsverbände, Gesundheits- und Sozialämter, kleinere Vereine)
- ca. **55.000** Selbsthilfegruppen im Umfeld von Kontaktstellen (SHILD)

# Aufgaben von Selbsthilfekontaktstellen

- Themenübergreifend tätig, arbeiten nicht gewinnorientiert
- Eigenes Fachpersonal, durchschnittlich 1 Personalstelle
- Aufklärung und Information über Selbsthilfegruppen, zum örtlichen Selbsthilfespektrum, dem Versorgungssystem in der Region
- Kooperation mit fachbezogenen Beratungsstellen, Versorgungseinrichtungen, Vereinen, Verbänden, Behörden, Krankenkassen, Arbeitskreisen und kommunalpolitischen Gremien auf lokaler oder regionaler Ebene

# Ansprechpartner auf Bundes und Landesebene

- Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfekontaktstellen
- Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern
- Koordination für Selbsthilfeunterstützung Nordrhein–Westfalen (KOSKON)
- Selbsthilfe–Büro Niedersachsen
- Sekis Berlin
- Neu: Selbsthilfekoordination Thüringen
- **NAKOS**

# Gemeinschaftliche Selbsthilfe für Menschen mit seelischen Erkrankungen / Problemen

- Die Nachfrage von Menschen mit seelischen Problemen und Erkrankungen steigt bei den gut 300 Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland stetig an. Schätzungen der NAKOS gehen von **jährlich 60.000 Anfragen** allein zu diesem Themenkomplex aus.
- Bei den persönlichen Anfragen an die NAKOS im Jahr 2016 bezogen sich 8,8 % allein auf Depression / Angst und weitere 5,2 % auf akute Lebenskrisen und -probleme.

# Gemeinschaftliche Selbsthilfe für Menschen mit seelischen Erkrankungen / Problemen

- Das Portal der NAKOS für „Junge Selbsthilfe“ [www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de) wendet sich gezielt an Jugendliche und junge Erwachsene.
- Eine Liste junger Selbsthilfegruppen mit fast 800 Einträgen vermittelt einen Überblick über die gemeinschaftliche Selbsthilfe für junge Menschen in Deutschland.
- Bei diesen Selbsthilfegruppen sind z.B. allein 62 Gruppen (8%) zum Thema Depression gelistet.

# „Psycho“-Menschen und „Psycho“-Gruppen bei Selbsthilfekontaktstellen

- „Psycho“-Themen bilden rein quantitativ den wichtigsten Teil der Beratungsleistungen bei Selbsthilfekontaktstellen.
- Der Begriff „psycho“ umfasst alltagssprachlich alle Themen, die man als psychologisch, psychotherapeutisch, psychosozial bezeichnen könnte.
- Gemeint sind zum Beispiel Menschen mit Depressionen, Suchtproblemen, Ängsten, Zwängen, Essstörungen.
- Aber auch mit Lebensproblemen und Schicksalsschlägen, die einen „aus dem Gleichgewicht“ bringen können zählen dazu: Trennung, Mobbing, Tod, Angehöriger von Suchterkrankten etc.

# Psycho-Gruppen – was wissen wir noch?

- Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Beschwerden sind seltener überregional organisiert. Sie arbeiten eher in kleineren, örtlichen und informellen Gruppen.
- Es ist typisch für die Selbsthilfe, dass sich ein Teil der Gruppen nicht eindeutig einer Diagnose zuordnen lässt. Bei vielen Gruppen haben sich Menschen mit unterschiedlichen Beschwerden zusammengefunden. Die Gruppen heißen dann „Angst und Depressionen“ oder einfach nur „Harmonie“ oder „Leben lernen.“
- Auf Interesse bei Betroffenen stoßen häufig auch die Konzepte der Anonymen Gruppen wie z.B. die Gruppen der „Emotions Anonymous“.

# Psycho-Gruppen – was wissen wir noch?

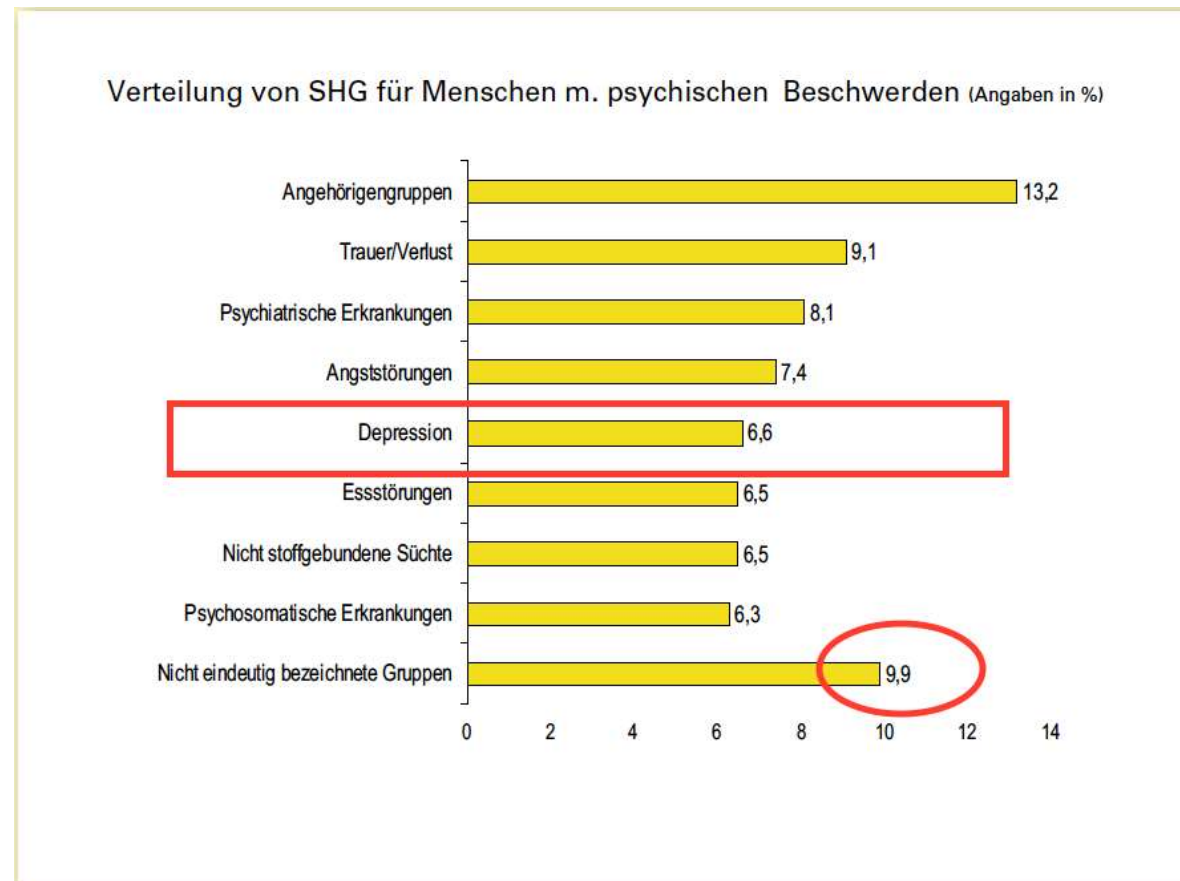
- Psycho-Selbsthilfegruppen haben häufig eine größere Nähe zu Kontaktstellen, vielleicht auch weil sie in der Regel weniger oder keine Unterstützung von Bundes- oder Landesverbänden haben.
- Sie werden in der Regel von der Kontaktstelle gegründet und – teils über längere Zeit begleitet.



# Empirisch belegt

Eine der wenigen Studien zu „Psycho“-Selbsthilfegruppen, bei der sich 225 Selbsthilfekontaktstellen beteiligten, ergab insgesamt 4.110 Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen oder psychosomatischen Beschwerden (Höflich, Meyer, Matzat, Beutel, 2007, S. 11).

# „Psycho“-Gruppen bei Selbsthilfekontaktstellen



# „Psycho“-Selbsthilfe auf Bundesebene

Für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen bestehen nur wenige bundesweit tätige Selbsthilfevereinigungen:

- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BapK) (gegründet 1985)
- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BPE) (gegründet 1992)
- Deutsche Angst-Selbsthilfe e.V. (DASH) (gegründet 1995)
- Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen e.V. (gegründet 1999) (Fachverband, trialogisch aufgestellt)
- Deutsche Depressionsliga e.V. (gegründet 2009)
- Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V. (gegründet 1958)

# „Psycho“-Selbsthilfe auf Bundesebene

- Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (VSSP) (gegründet 2008)
- EA- Selbsthilfe e.V. EMOTIONS ANONYMOUS – Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit (gegründet 2014)
- Anonyme Borderliner e.V.
- Overeaters Anonymous Interessengemeinschaft e.V.
- Gamblers Anonymous e.V.
- CoDA Deutschland e.V. Anonyme Co-Abhängige Interessengemeinschaft

## Besondere Anforderungen an Gründung und Begleitung von „Psycho-Gruppen“

Immer wieder wird von Selbsthilfekontaktstellen darauf hingewiesen, dass Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen besondere Aufmerksamkeit benötigen:

- Eine intensivere Begleitung sei erforderlich,
- bei Krisen werde die Arbeit in der Selbsthilfegruppe schon mal aufgegeben, wenn keine Unterstützung erfolge,
- Häufig sei die Gruppenfähigkeit nicht gegeben,
- insbesondere bei Konflikten und/oder Krisen wie zum Beispiel Suizid eines Gruppenmitglieds sei Supervision auch für die Mitarbeiter/innen sinnvoll.

# Bedarfe bei Selbsthilfekontaktstellen

- Fortbildungen zu Grenzsituationen in der Beratungsarbeit, Rüstzeug für „schwierige Klienten“, Supervision
- Kenntnisse über Versorgungsformen
- Kenntnisse über Störungsformen / Unterscheidung krank / gesund
- Notfallwegweiser

## Selbsthilfeunterstützung und Psychotherapie: Dimensionen für intensivere Kooperationen

- Psychotherapeuten geben **gezielte Hinweise** bzw. **vermitteln** ihre Klientel an die örtliche Selbsthilfekontaktstelle, die Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstelle, eine landesweite Selbsthilfekordinierungsstelle oder an die NAKOS
- Psychotherapeuten **arbeiten direkt mit Selbsthilfegruppen zusammen**

## Was können Psychotherapeuten tun?

- Bei der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle eine Aufstellung der Selbsthilfegruppen in der Region anfordern
- Patienten auf Gruppen im Umfeld oder ggfs. auf eine einschlägige überregionale Gruppe hinweisen
- Informationsmaterial von der Kontaktstelle und/oder von Selbsthilfegruppen in der Praxis auslegen
- Thema „Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe“ im Qualitätszirkel einbringen



# Beispiele guter Praxis / Modelle für Zusammenarbeit

- **Fachtagungen** und **Fortbildungsveranstaltungen** für medizinische Fachangestellte in NRW und BaWü, veranstaltet von KOSAs in Kooperation mit Selbsthilfekontaktstellen
- **Fortbildungsveranstaltungen** mit Schwerpunkt auf Begegnung für Arztpraxen in Bayern (SeKo Bayern)
- Mitwirkung von Selbsthilfegruppen bei **ärztlichen Qualitätszirkeln** / Leitfaden
- Kooperationsstandard „**Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung**“ im Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen

## Nicht jedes Rad muss neu erfunden werden....

- **Kooperationshandbuch** – ein Leitfaden für Ärzte, Psychotherapeuten und Selbsthilfe. Hrsg. Fischer, Litschel u.a., Ärzteverlag, 2004
- **Leitfaden** für die Zusammenarbeit von ärztlichen Qualitätszirkeln und Selbsthilfegruppen. Hrsg. Kassenärztliche Vereinigung Baden–Württemberg, KOSA, 2012
- **Fortbildungsmanual** Selbsthilfe: Unterstützung für Patient und Praxis. Hrsg. KV Nordrhein und KV Westfalen–Lippe

# Strukturelle Verknüpfung

- Seit 2004 existiert die strukturierte Patientenbeteiligung nach **§ 140f SGB V**
- **Psychotherapie-Richtlinie** enthält Weiterverweisungsempfehlung an Selbsthilfegruppen
- Verschiedene **Behandlungsleitlinien** enthalten Empfehlung, zur Teilnahme an Selbsthilfegruppen zu ermuntern (Depressionen, schwere psychosoziale Erkrankungen)
- Selbsthilfefreundlichkeit ist als Merkmal in Qualitätsmanagementsystemen aufgenommen, auch in der aktuellen Fassung von **QUEP für Psychotherapeuten** der KBV (2017)

# Selbsthilfe in Behandlungsleitlinien und Patientenleitlinien

„Folgende Potenziale von Selbsthilfegruppen für die Teilnehmer/innen werden in den Leitlinien aufgeführt:

emotionale Entlastung und gegenseitige emotionale Unterstützung, konkrete Lebenshilfe, Stärkung ihres Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls, Empowerment, Selbstwirksamkeitserleben, Erweiterung der Strategien im Umgang mit der Erkrankung, Förderung des Erkennens von Frühwarnzeichen, Anregung zum Aufbau beziehungsweise zur Stabilisierung des sozialen Netzes, Aufbau eines individuellen Krisennetzes und Krisenplans, positive Wirkung auf Befindlichkeit und Krankheitsverlauf (z.B. kürzere Klinikaufenthalte).“

(Iris Hauth, Carlotta Schneller. Zum Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen und Problemen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG SHG): selbsthilfegruppenjahrbuch 2016. Gießen 2016, S. 136 bis 149)

# Fazit

- Mit **Selbsthilfekontaktstellen** haben Psychotherapeuten ein professionelles „Gegenüber“. Selbsthilfekontaktstellen kennen die **örtlichen Gruppen**.
- Selbsthilfekontaktstellen sind wichtige **Mittler** zwischen Versorgung und Selbsthilfegruppen.
- Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist eine **gute Ergänzung** zur professionellen Behandlung von Menschen mit psychischen Erkrankungen.
- Im Kontext professioneller Versorgung sollten Betroffene über **Selbsthilfe informiert** und eine **Teilnahme empfohlen** werden.

# Fazit

- **Kooperation und Vernetzung** zwischen Selbsthilfe und psychotherapeutischer Versorgung sollte **ausgebaut** werden.
- Selbsthilfekontaktstellen müssen gut vernetzt sein mit Versorgungsangeboten und Grundkenntnisse über psychische Krankheiten erwerben für eine angemessene Unterstützungsleistung.
- Besondere Bedarfe von Gruppen (wie zum Beispiel Supervision) sollten im **Austausch mit der psychotherapeutischer Versorgung / den Kammern** aufgegriffen und entsprechende Angebote entwickelt werden.

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT

Jutta Hundertmark-Mayser  
NAKOS 28. April 2017

