



## **Selbsthilfe als Partner im Fallmanagement**

---

**Fachtagung am 25.05.2011  
Network Case Management-  
Synergieeffekt nutzen**

# Was ist Selbsthilfe?

- **Freiwillige und selbstorganisierte Zusammenschlüsse von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen richten, von denen sie entweder selber oder als Angehöriger betroffen sind**
  
- **Ziel:**
  - Veränderung persönlicher Lebensumstände
  - Erfahrungsaustausch und die gegenseitige Hilfestellung auf der Basis von Gleichberechtigung
  - Hineinwirken in das soziale und politische Umfeld



# Geschichtlicher Hintergrund:

- **In den 60er Jahren des vergangenen Jahrtausends wurde offene Selbsthilfe möglich**
- **seitdem können sich Menschen öffentlich zu Problemen bekennen ohne Sanktionen befürchten zu müssen**
- **bis 1968/69 hatten Homosexuelle strafrechtliche Verfolgung nach § 175 StGB zu befürchten**
- **Sucht wurde erstmals als Krankheit wahrgenommen**
- **es entstand ein neues Verständnis von Gesundheit, es wurde dem Betroffenen eine eigene aktive Rolle zugewiesen**



# Situation der Selbsthilfe in Deutschland

- **zwischen 1980 und 1990 massiver Aufschwung der Selbsthilfebewegung zu verzeichnen**
- **dies wurde durch folgende Faktoren bedingt:**
  - Zunahme chronischer Erkrankungen
  - Anstieg der Lebenserwartung
  - Gesellschaftliche Anerkennung
  - Veränderung primärer sozialer Netzwerke



# Situation der Selbsthilfe in Deutschland

- **es gibt ca. 100.000 Selbsthilfegruppen in Deutschland, in denen sich ca. 3 Millionen Menschen engagieren**
- **heute sind ca. 5% der 18 - 80 Jährigen in Selbsthilfegruppen organisiert, vor 15 Jahren waren es etwa 1 %,**
- **$\frac{3}{4}$  der Gruppen arbeiten im Themenbereich Gesundheit und Behinderung**
- **hier finden sich sog. Volkskrankheiten wie z. B. Rheuma oder Diabetes, aber auch seltene Erkrankungen wie z. B. Chorea Huntington**
- **darüber hinaus gibt es Selbsthilfegruppen, die sich mit allgemeinen sozialen und gesellschaftlichen Themen beschäftigen z. B. Selbsthilfegruppe Bahngeschädigter oder Stalking Selbsthilfegruppe**



# Gründe, einer Selbsthilfegruppe beizutreten

- **Körperliche Erkrankung**
- **Soziale und/oder seelische Not**
- **Persönliche Lebenskrisen**
- **Suche nach Hilfestellung durch andere**
- **Übermäßige Belastung durch Krankheit und deren Folgen**
- **Mängel im professionellen Versorgungssystem**



# Wer tritt einer Selbsthilfegruppe bei?

- **In einer Selbsthilfegruppe finden sich Menschen zusammen, die den Willen haben**
  - sich selber zu helfen
  - für sich Verantwortung übernehmen wollen
  - sich mit Ideen, Problemen, Gefühlen in eine Gruppe einbringen wollen.
  - Angesprochen werden alle sozialen Schichten, schicht- und altersspezifische Unterschiede lassen sich allein auf die Art der Krankheits- und Problembereiche zurückführen, z. B. AIDS



# Wirkung von Selbsthilfe

- **Wertvolle Stütze für**
  - Chronisch Kranke
  - Alleinerziehende
  - Eltern kranker und behinderter Kinder
  - Psychisch Kranke
  - Angehörige
  - Trauernde
  - Senioren



# Das A E I O U der Selbsthilfe

- **A wie A U F F A N G E N**

- Verzweiflung, Einsamkeit, Deprimiertheit als Ausgangspunkt, um eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen
- Hoffnung auf Hilfe durch Gleichbetroffene, „Betroffene für Betroffene“



# Das A E I O U der Selbsthilfe

- E wie ERMUTIGUNG

- Mut schöpfen durch das Beispiel anderer Gruppenmitglieder
- Krankheit oder Probleme werden durch den Austausch erträglicher
- Zurückgewinnung von Lebensfreude und -qualität



# Das A E I O U der Selbsthilfe

- **I wie INFORMATION**

- Wissen erhalten und weitergeben

- **O wie ORIENTIERUNG**

- Orientierung an anderen Schicksalen und Bewältigungsstrategien
- Verständnis füreinander, weil es die gleichen Probleme sind



# Das A E I O U der Selbsthilfe

- **U wie U N T E R H A L T U N G**

- Entstehen von Freundschaften
- Bindung der Mitglieder untereinander durch Gruppenaktionen unabhängig vom Krankheitsbild



# Wirkung von Selbsthilfe

- **Positive Wirkungen sind auf folgenden Ebenen auszumachen**
  - Individuelle Ebene
  - Sozialpolitisch relevante Ebene
  - Volkswirtschaftliche Ebene
  - Soziale/psychosoziale Aspekte



# Wirkung von Selbsthilfe

- **Individuelle Ebene**

- Verbesserung der Fähigkeiten, die Krankheit oder besondere soziale Lagen zu bewältigen
- Fachwissen
- Unterstützung durch die Gruppe
- Überwindung von Unsicherheiten, Trauer, Depressionen über die erlittene Einschränkung



# Wirkung von Selbsthilfe

- **Sozialpolitisch relevante Ebene**

- Selbsthilfe entwickelt ihre eigenen Qualitäten und kann so zu einer Befruchtung von Fremd- und Selbsthilfe beitragen
- vertritt die „Stimme des Patienten“
- agiert in politischen Gremien auf Bundesebene, z. B. „das Patientenforum“, institutionalisierte Zusammenarbeit zwischen Ärzten und der Patientenselbsthilfe
- Kooperationen zwischen Ärzten und Selbsthilfe, z.B. Zertifizierung von Krebszentren nur möglich, wenn nachweislich die Kooperation mit Selbsthilfegruppen stattfindet



# Wirkung von Selbsthilfe

- **Volkswirtschaftlicher Nutzen**

- gibt bislang wenig gesicherte Informationen
- nicht messbar, da das Engagement und der Nutzen nicht in Geld umgerechnet werden kann



# Wirkung von Selbsthilfe

- **Soziale/psychosoziale Aspekte**
  - Krankmachende Lebensereignisse, z. B. Arbeitslosigkeit, können in Selbsthilfegruppen frühzeitig bearbeitet werden und somit einer krankmachenden Wirkung entgegenwirken
  - Selbsthilfegruppen geben einen Rahmen, in dem die Fähigkeit, mit Krankheit und/oder seelischen Problemen konstruktiv umgehen zu können, entwickelt werden können
  - Salutogenetischer Ansatz: was hält mich gesund, das eigene Leben ist bedeutsam und kann bewältigt werden, ich erlebe einen Teil meiner Welt gestaltbar und sinnvoll



# Organisation von Selbsthilfe

- **Selbsthilfeorganisationen, - verbände**
  - Bundesverbände
  - Landesverbände
  
- **Regionale Selbsthilfegruppen**
  
- **Selbsthilfekontaktstellen**



# Organisation von Selbsthilfe

- **Selbsthilfeverbände, -organisationen**
  - auf Bundesebene/Landesebene agierende Selbsthilfeszusammenschlüsse, die auf ein bestimmtes Krankheitsbild oder eine gemeinsame Krankheitsursache spezialisiert sind
  - große Mitgliederzahlen
  - politisch aktiv als „Stimme des Patienten“
  - stark nach außen orientiert
  - professionell geführt, teilweise mit großen Geschäftstellen
  - nicht alle Mitglieder sind betroffen
  - Durchführung von Fortbildungen und Seminaren



# Organisation von Selbsthilfe

- **Aufgaben von Selbsthilfeverbänden, -organisationen**
  - Förderung des gegenseitigen Austausches betroffener Menschen
  - Beratungsarbeit (medizinisch, gruppendynamisch)
  - Interessenvertretung im gesundheits- und sozialpolitischen Bereich
  - Herausgabe von Medien zur Unterstützung und Information betroffener Menschen sowie der regionalen Selbsthilfegruppen
  - Durchführung von Schulungen, Seminaren und Tagungen
  - Beratung und Information Dritter



# Organisation von Selbsthilfe

- **Besondere Strukturen von Selbsthilfeverbänden, -organisationen**
  - abhängig von der Verbreitung der Erkrankung/Behinderung weisen Bundes- und Landesorganisationen nicht immer auf regionaler Ebene eigenständige Strukturen auf (z. B. seltene Erkrankungen)
  - hier werden die Aufgaben, die in der Regel von örtlichen Selbsthilfegruppen übernommen werden vom Bundes- oder Landesverband übernommen



# Organisation von Selbsthilfe

- **Regionale Selbsthilfegruppen**
  - Zusammenschluss von betroffenen Menschen auf regionaler Ebene
  - Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern geleitet
  - gelegentliche Hinzuziehung von Experten ist allerdings möglich
  - regionale Selbsthilfegruppen sind oftmals Landesverbänden zugeordnet, es gibt aber auch freie Selbsthilfegruppen



# Organisation von Selbsthilfe

- **Regionale Selbsthilfegruppen**
  - Mitgliedergröße variierend, zwischen 6 und mehr Personen
  - Durchführung regelmäßiger Treffen (1 x monatlich bis 1 x wöchentlich)
  - Ablauf der Treffen findet z. T. nach bestimmten Ritualen statt
  - es gibt Gruppenämter: Sprecher, Kassierer, Leiter



# Organisation von Selbsthilfe

- **Selbsthilfekontaktstellen**

- ca. 280 Kontaktstellen bundesweit
- regional arbeitende professionelle Einrichtungen mit hauptamtlichen Mitarbeitern
- besondere Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Bindeglied zwischen Selbsthilfe und professionellem Versorgungssystem
- themen-, indikations- und bereichsübergreifend



# Förderung der Selbsthilfe

- **finanzielle und infrastrukturelle Unterstützung der Selbsthilfe erfolgt u. a. durch die öffentliche Hand, Krankenkassen, Rentenversicherungen, Pharmaindustrie**
  
- **von den Krankenkassen werden ausschließlich gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen unterstützt**



# Förderung der Selbsthilfe

- Die Förderung durch die Krankenkassen ist in § 20c SGB V gesetzlich vorgeschrieben
- Demnach sind Krankenkassen gesetzlich dazu verpflichtet „...Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten ... zum Ziel gesetzt haben sowie Selbsthilfekontaktstellen ... zu fördern.



# Förderung der Selbsthilfe

- Diese Förderung unterliegt Grundsätzen, die die Inhalte der Förderung der Selbsthilfe und die Verteilung der Fördermittel festlegt

„Leitfaden zur Selbsthilfeförderung“

- die Ausgaben sind mit 0,57 Euro/Versicherten/Jahr festgelegt
- die Ausgaben der AOK NordWest für die Selbsthilfe in NRW betragen 2011  
1,18 Millionen Euro



# Förderung der Selbsthilfe

- **Selbsthilfegruppen, Landes- und Bundesverbände erhalten pauschale Zuschüsse, deren Höhe sich u. a. an den Mitgliederzahlen bemisst**
- **bei Selbsthilfekontaktstellen richtet sich die finanzielle Förderung u. a. nach der Einwohnerzahl der Region, in der sie ansässig ist**
- **darüber hinaus kann die Selbsthilfe die Förderung von Projekten beantragen, die in einem gesonderten Verfahren bezuschusst werden**



# Förderung der Selbsthilfe

- **Aktuelle Projekte von Selbsthilfelandesverbänden:**
  - Dt. Alzheimer Gesellschaft: Alzheimer - was tun? Das Alzheimer Telefon in NRW
  - Dt. Alzheimer Gesellschaft: Chancen der Früherkennung und Frühbehandlung von Alzheimer (Broschürenentwicklung für Menschen über 50 Jahre, die sich Gedanken machen, an Alzheimer zu erkranken)
  - Der Paritätische: Gesundheitsselbsthilfe und Migration, warum nutzen Migranten die Angebote der dt. Gesundheitsselbsthilfe nicht?



# Selbsthilfe und Case Management

- **Punkte, bei denen Selbsthilfe und Case Management zusammen arbeiten können**
  - Selbsthilfe als Informationsquelle
  - Selbsthilfe als eigenständiges weiterbegleitendes Angebot z.B. nach einem stationären Aufenthalt
  - Selbsthilfekontaktstellen als Informationsquelle zu Selbsthilfeangeboten
  - Selbsthilfekontaktstellen als kooperationsunterstützende Stelle



# Selbsthilfe und Case Management

- **Selbsthilfe als Informationsquelle für Betroffene und den Case Manager über**
  - Krankheiten, Verlauf, Therapie einer Erkrankung
  - richtigen Zeitpunkt zur Informationsweitergabe
  - psychische und soziale Probleme
  - ergänzende Hilfen, deren Wert, Erhalt und Nutzen
  - Qualitätssicherung durch Erfahrungswerte i. S. v. Aufzeichnen von Schwachpunkten bei Strukturen und Prozessen (z. B. im medizinischen Versorgungsbereich)

Infopool, welche Aspekte ein Case Manager im Einzelfall abklären muss



# Selbsthilfe und Case Management

- **Selbsthilfe als eigenständiges Angebot**
  - Weitergabe von informellen Medien
  - Besuchsdienste im Krankenhaus
    - ◆ Ängste nehmen, Entscheidungshilfen geben, Umgang mit Hilfsmitteln erklären
  - Erfahrungsaustausch
  - Akzeptanz und Verständnis von Betroffenen für Betroffene



# Selbsthilfe und Case Management

- **Selbsthilfekontaktstellen als Informationsquelle zu**
  - regionalen Selbsthilfeangeboten
  - Informationen und Hilfestellungen bei Gruppengründungen
  - weiteren Kooperationspartnern



# Selbsthilfe und Case Management

- **Barrieren**
  - nicht zu jedem Thema gibt es eine passende Selbsthilfegruppe
  - nicht für jeden ein niederschwelliges Angebot
  - ein passendes Angebot zu finden
  - ein helfendes Angebot zu sein



# Selbsthilfe und Case Management

## Fazit:

- **Selbsthilfe ist**
  - eine tragende Säule unseres Gesundheitssystems
  - ein niederschwelliges Unterstützungsangebot
  - eine wesentliche Informationsquelle
  - ein Kooperationspartner
  - eine Ressource des Klienten



## Internetseiten:

- [www.gkv-selbsthilfoerderung-nrw.de](http://www.gkv-selbsthilfoerderung-nrw.de)
- [www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)

