

# SELBSTHILFEKONGRESS ENTFACHT NEUES FEUER

Dass viele Menschen in Selbsthilfegruppen genau die Hilfe finden, die sie benötigen, hat der neunte Bayerische Selbsthilfekongress am 25. Oktober in Landshut eindrucksvoll unter Beweis gestellt. Unter dem Motto „Selbsthilfe – eine zündende Idee!“ konnten sich die rund 300 Besucher im Rahmen von Vorträgen und Workshops inhaltlich austauschen. Der Kongress wurde vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern und der Selbsthilfekoordination (SeKo) Bayern gemeinsam mit der Selbsthilfe-Kontaktstelle der Diakonie Landshut organisiert.

**D**er Start gelang mit einem kurzen und sehr anschaulichen Vortrag zum Thema „Das Feuer in der Selbsthilfe (neu) entfachen“ von Klaus Vogelsänger, Diplomsozialpädagoge, Coach und Kommunikationstrainer aus Bern. Anschließend diskutierten die Teilnehmer im „Gefällt mir-Plenum“ zu drei Thesen, bei denen es inhaltlich

Auch ein Themenforum zu chronischen Schmerzen stand auf dem Programm. Unter anderem referierte PD Dr. Dominik Irnich, Leiter der Interdisziplinären Schmerzambulanz und Oberarzt der Klinik für Anästhesiologie am Klinikum der Universität München Innenstadt zu den Themen „Wirksame Schmerztherapie in der ambulanten Versorgung“ und „Multimodale Schmerztherapie“.

Irnich präsentierte zunächst – im negativen Sinne – beeindruckende Zahlen: Demnach gibt es in Deutschland rund zehn bis 17 Millionen chronische Schmerzpatienten, 600.000 bis 1,2 Millionen allein in Bayern. Obwohl im Freistaat im Vergleich zum Bundesdurchschnitt die Versorgungslage noch relativ gut sei, stünden diesen Patienten nur 40 bis 50 aktive Schmerztherapeuten zur Verfügung. Weshalb nur die Hälfte der ausgebildeten Ärzte eine aktive Schmerztherapie praktiziert, begründete Irnich mit den hohen Qualitätsanforderungen und der zunehmenden Regressgefahr für Ärzte. Doch um Schmerzpatienten adäquat versorgen zu können, seien vor allem ambulante schmerztherapeutische Einrichtungen vor Ort wichtig. Nur so könne eine Chronifizierung der Schmerzen verhindert werden. Vor diesem Hintergrund stellte Irnich im zwei-

ten Teil seines Vortrags das an seiner Klinik praktizierte Modell der Multimodalen Schmerztherapie „Münchner Naturheilkundliches Schmerz-Intensivprogramm“ vor. Das Behandlungskonzept integriert Erkenntnisse und Erfahrungen aus westlicher Naturheilkunde, traditioneller chinesischer Medizin, Psychosomatik und Psychologie.

Über das im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen ebenfalls wichtige Thema „Wechselwirkungen von Medikamenten“ berichtete Sonja Stipanitz, Apothekerin und Landesbeauftragte für Selbsthilfegruppen des Bayerischen Apothekerverbands e. V.. Laut Stipanitz sterben jedes Jahr rund 25.000 Menschen aufgrund falsch eingenommener Arzneimittel oder durch Arzneimittelinteraktionen. Besonders Patienten, die mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnehmen, Ältere, Menschen mit eingeschränkter Nieren- und/oder Leberfunktion sowie Raucher und Alkoholiker tragen ein erhöhtes Risiko. Um bei Arzneimittel-Kombinationstherapien unnötige Risiken zu vermeiden, seien deshalb genaue Kenntnisse der Präparate wichtig, so die Apothekerin.

*Redaktion*



**Der Kongress der SeKo Bayern wurde unter anderem von der KVB und der Selbsthilfefördergemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern unterstützt.**

um ehrliche Kommunikation, den Stress des Gruppenleiters und die Weiterentwicklung der Selbsthilfe entlang der Bedürfnisse ihrer Gruppenmitglieder ging. Die originelle Methode, alle Zuhörer in sogenannten Murrengruppen am Gespräch zu beteiligen, wurde von SeKo Bayern vor einigen Jahren entwickelt.

Nach der Mittagspause hatten die Besucher Gelegenheit, an einem der neun Workshops teilzunehmen.