

FACHWELT UND SELBSTHILFE – GEMEINSAM GEWINNEN ALLE!

Seit mehr als 30 Jahren unterstützt das Selbsthilfzentrum München (SHZ) Selbsthilfegruppen und selbstorganisierte Initiativen in München. Darüber hinaus informiert es Interessierte über die Themen Selbsthilfe und Selbstorganisation. Das SHZ kooperiert dabei in vielfältiger Weise mit professionellen Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens, um den Selbsthilfgedanken zu fördern und Kooperationen anzuregen. Mirjam Unverdorben-Beil und Stephanie Striebel stellen die Arbeit des SHZ München vor.

Mirjam Unverdorben-Beil (links) und Stephanie Striebel, sind beim SHZ München im Ressort Gesundheitsselfhilfe für das Thema Kooperation und Vernetzung zuständig.

Allein in München engagieren sich in rund 1.300 Selbsthilfegruppen bis zu 20.000 Menschen. Die Themenpalette umfasst Gesundheit, Behinderung, Alter, Familie, Migration oder Arbeitslosigkeit. Etwa zwei Drittel der Selbsthilfegruppen sind im Gesundheitsbereich aktiv. Das Spektrum reicht von körperlichen Erkrankungen wie Diabetes, Krebs oder seltenen Erkrankungen bis zu psychosozialen Problemen wie Depression oder Sucht. Betroffene und Angehörige finden in den Gruppen Erfahrungsaustausch, Verständnis durch Gleichgesinnte, ein soziales Netz und praktische Hilfe.

Das Selbsthilfzentrum München

Das SHZ ist die zentrale Anlaufstelle für die Selbsthilfe in München. Menschen, die eine Gruppe suchen oder gründen möchten, werden vom Fachpersonal des SHZ beraten und unterstützt, das Gleiche gilt für die Gruppen selbst. Den Engagierten in der Selbsthilfe stehen Räume und ein breites Qualifizierungsprogramm kostenfrei zur Verfügung. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen gibt es den INSEA-Selbstmanagementkurs „Gesund und aktiv leben“, der Wege in



die Selbsthilfe eröffnen kann. Das SHZ koordiniert die finanzielle Förderung der Selbsthilfegruppen durch die gesetzlichen Krankenkassen am Runden Tisch Region München. Durch Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit wird der Selbsthilfgedanke in Politik und Gesellschaft verbreitet. Das SHZ ist Kooperationspartner für Fachkollegen verschiedenster Einrichtungen und Organisationen im Gesundheits- und Sozialbereich und wirkt in Facharbeitskreisen und politischen Gremien mit.

Kooperationen der Selbsthilfe und der Fachwelt

Im Gesundheitsbereich arbeitet das SHZ mit zahlreichen Partnern –

Ärzten, Apothekern, Verbänden, Kliniken sowie medizinischen Ausbildungsinstituten – zusammen, um über den Wert und die Wirkung der Selbsthilfe zu informieren. Medizinischen Fachkräften bietet das SHZ persönliche Beratung und Schulung an, informiert mit Vorträgen oder Infoständen bei Tagungen und steht für gemeinsame Veranstaltungen – auch mit Beteiligung von Selbsthilfegruppen – bereit. Inhalte sind die Funktion der Selbsthilfe, die erfolgreiche Gestaltung von Kooperationen sowie die Vorteile der Kooperationen für das Gesundheitswesen.

Bei vom SHZ organisierten Ideenwerkstätten oder Austauschtreffen kommen Selbsthilfe und Profis

in Kontakt und können gemeinsame Projekte entwickeln. Wenn gewünscht, werden bestehende Kooperationen bedarfsorientiert durch Mitarbeiter des SHZ betreut.

Ziele der Kooperationen und gegenseitiger Nutzen

Mit den Kooperationen möchte das SHZ die Selbsthilfe bekannter machen, ihre Akzeptanz als ergänzende Unterstützung in der Gesundheitsversorgung erhöhen und eine für alle Beteiligten gewinnbringende Zusammenarbeit fördern. Wenn sich Profis darauf einlassen, den Erfahrungsschatz der Betroffenen ernst zu nehmen und in die Behandlung miteinzubeziehen, profitieren alle davon.

Beide Seiten – die Selbsthilfe und das professionelle Gesundheitssystem – können voneinander lernen. Das erlebte Know-How der Betroffenen und die Expertise von Ärzten und Therapeuten ergänzen sich zu einem ganzheitlichen Wissen, das zur Verbesserung der Versorgung beiträgt. Medizinisch Tätige können bei der Betreuung der Patienten entlastet werden, wenn sie die Angebote der Selbsthilfe mitberücksichtigen und an sie verweisen. Denn in den Selbsthilfegruppen finden Erkrankte die Hilfestellungen, die im knappen Versorgungsalltag kaum geleistet werden können, sei es beim Verkraften der Diagnose, oder bei krankheitsbedingten lebenspraktischen beziehungsweise sozialen Problemen sowie bei der Unterstützung zum Durchhalten der Therapie.

Bestehende Lücken zwischen Angeboten der medizinischen Versorgung und Bedürfnissen der Patienten kann die Selbsthilfe auffangen oder mildern. Die Zusammenarbeit zwischen Profis und Selbsthilfe trägt dazu bei, bestehende Vorurteile und Vorbehalte zu beseitigen, um im

Dialog Lösungen für vorhandene Probleme zu finden, neue Ideen zu entwickeln und Innovationen umzusetzen.

Patientenorientierung und -beteiligung

All dies trägt zu mehr Patientenorientierung im Gesundheitswesen bei. Das SHZ vertritt Patienteninteressen in Gremien, insbesondere als Vorstand im Gesundheitsbeirat der Landeshauptstadt München und ist in Arbeitskreisen mit Ärzte-/Apothekerverbänden und Krankenkassen aktiv. Unter Einbeziehung der Betroffenenkompetenz der in der Selbsthilfe Engagierten realisiert das SHZ Projekte und Veranstaltungen. Es wirkt im Patientennetzwerk Bayern mit, das die Patientenbeteiligung nach Paragraph 140f SGB V organisiert, und nimmt als Patientenvertretung am Landesausschuss der Ärzte und Krankenkassen in Bayern teil.

Kooperation mit dem SHZ und der Selbsthilfe

Wenn Sie sich als niedergelassener Arzt oder Psychotherapeut für eine Zusammenarbeit mit dem SHZ oder der Selbsthilfe interessieren, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. In einem unverbindlichen Informationsgespräch können Schnittstellen aufgezeigt und Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten ausgetestet werden.

Bei Interesse vermittelt das SHZ Kontakte zu Selbsthilfegruppen und begleitet Sie im Rahmen neuer oder laufender Kooperationen. Unsere Aktivitäten reichen hier vom Auslegen von Flyern in der Arztpraxis, über die Beteiligung von Profis an einer Gruppensitzung sowie die Planung gemeinsamer Veranstaltungen bis hin zur Einbeziehung der Selbsthilfe bei Qualitäts-sicherungsmaßnahmen zur Um-



setzung einer stärkeren Patientenorientierung.

Weitere Informationen finden Sie unter www.shz-muenchen.de.

*Mirjam Unverdorben-Beil,
Stephanie Striebel (beide SHZ)*

Hier erreichen Sie uns

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München

Vernetzung und Kooperation
Mirjam Unverdorben-Beil
Telefon
0 89 / 53 29 56 – 17
E-Mail
mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

Stephanie Striebel
Telefon
0 89 / 53 29 56 – 20
E-Mail
stephanie.striebl@shz-muenchen.de