

BUNTE SELBSTHILFE- LANDSCHAFT IN BAYERN

In Bayern können Betroffene, Angehörige und Interessenten in 11.000 Selbsthilfegruppen zu über 900 verschiedenen Themen ihre Erfahrungen austauschen. Damit diese Gruppen überhaupt entstehen und anschließend auf Dauer aktiv sein können, benötigen sie oftmals professionelle Unterstützung. Diese wird von den 31 regionalen Einrichtungen des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e. V., der gleichzeitig Träger der landesweiten Einrichtung SeKo Bayern ist, angeboten. Geschäftsführerin Theresa Keidel und ihre Stellvertreterin Irena Tezak stellen das Aufgabenspektrum des Vereins vor.

Geschäftsführerin Theresa Keidel berät rund ums Thema Selbsthilfe und setzt sich auf politischer Ebene für deren Belange ein. Sie ist außerdem als Referentin und Organisatorin bei Kongressen und Fortbildungen im Einsatz.

In Bayern gibt es 198 Selbsthilfeorganisationen, davon 170 im Gesundheits- und 28 im Sozialbereich. Zu unterscheiden sind Gruppen für bekannte Krankheiten wie Krebs, Rheuma oder Multiple Sklerose, die regionale Gruppentreffen, aber darüber hinaus auch spezifische Beratungs- und Informationsleistungen anbieten. Diese landesweit oder bundesweit organisierten Selbsthilfeverbände nehmen die Interessensvertretung ihrer Mitglieder wahr, informieren aber auch umfangreich Nichtmitglieder.

Daneben existiert eine noch größere Anzahl freier Selbsthilfegruppen zu weiteren somatischen Erkrankungen, zu psychischen Erkrankungen und Abhängigkeiten und zu sozialen Themen, die keine eigene Verbands- oder Vereinsstruktur haben und in erster Linie auf örtlicher Ebene aktiv sind. Diese Gruppen nutzen die professionelle Unterstützung, wie sie die 31 regionalen Einrichtungen der SeKo Bayern e. V. anbieten, besonders gerne. Von der Gründungsbegleitung bis zur Krisenintervention, aber auch bei Öffentlichkeitsarbeit oder Finanzierungsfragen können sich die freien Selbsthilfegruppen, ebenso wie die ver-



bandlich organisierten Selbsthilfegruppen, bei uns Hilfe holen.

Neue Trends in der Selbsthilfe

In den letzten Jahren zeichnen sich in der Selbsthilfe drei große Trends ab. Zum einen gibt es eine steigende Tendenz von Beratungen im psychosozialen Bereich. So führen Anfragen und Gruppengründungen zu Depressionen, Burnout, Ängsten und neuen Süchten (wie Kauf- oder Online-Sucht) die Statistik der Selbsthilfekontaktstellen in Bayern an.

Zum anderen bezieht sich ein zweiter großer Trend auf das Thema Generationenwechsel. Die Gründergeneration – speziell im Bereich der großen Volkskrankheiten – würde gerne die Arbeit und Verantwortung teilen oder ganz abgeben. Denn durch den großen Erfolg der letzten Jahrzehnte sind die ehrenamtlichen Selbsthilfeaktivisten stark gefordert. Sie beraten in diversen Gremien und bei Fachkongressen, sind für Neubetroffene da und möchten gleichzeitig ihren Gruppenmitgliedern interessante Gruppenabende bieten. Das führt in manchen Fällen zu einer starken Überlastung. Bei der oft schwierigen Suche nach Nachfolgern leisten die regionalen Selbsthilfekontaktstellen in Bayern eine wichtige Unterstützungsarbeit, die es gilt, zu erhalten beziehungsweise weiter auszubauen.

Trend drei sind die gemeinsamen gesundheitsfördernden und kulturellen Aktivitäten der Selbsthilfe. Es gründen sich Theatergruppen, Chöre oder auch Meditations- und Bewegungsgruppen im Zusammenhang mit der regionalen Selbsthilfe. Gemeinsam die Krise zu bewältigen, aber auch gemeinsam posi-

tive Erlebnisse zu schaffen, sind Ziele der bewegten Selbsthilfeland-schaft.

SeKo Bayern: Drehscheibe und Netzwerk für die Selbsthilfe in Bayern

Seit 2002 ist die Selbsthilfekoordi-nation Bayern (SeKo Bayern) in der landesweiten Vernetzung und Unter-stützung der Selbsthilfe im So-zial- und Gesundheitsbereich aktiv. Das Ziel, die Stärkung der Selbst-hilfebewegung bayernweit voran-zubringen, wird seitdem in vielfäl-tiger Weise umgesetzt. Durch die Bündelung von Patienteninter-essen, aber auch durch gezielte öf-fentlichkeitswirksame Veranstal-tungen und konsequente Lobby-arbeit findet Selbsthilfe in Bayern immer mehr Gehör und Anerken-nung.

Basisaufgabe von SeKo Bayern ist die Beratung und Vernetzung der genannten Selbsthilfekontaktstel-len und deren Ausbau. Denn leider gibt es in Niederbayern, der Ober-pfalz, in Schwaben und auch ver-einzelt in anderen Regierungs-bezirken kein flächendeckendes Netz von Selbsthilfekontaktstellen. Bis es dazu kommt, übernehmen zum Teil Gesundheitsämter oder ande-re Einrichtungen die Vermittlung und Unterstützung von Selbsthilfe-gruppen im kleinen Stil. Darüber hinaus informiert SeKo Bayern in-teressierte Einzelpersonen zum The-ma Selbsthilfe in telefonischen und persönlichen Beratungen, sowie im Rahmen des umfangreichen In-ternetauftritts www.seko-bayern.de. Zu den meisten chronisch somati-schen Erkrankungen, psychosozia-len Problemfeldern oder Suchter-krankungen finden sich hier Adres-sen zu Selbsthilfetreffs. Die Selbst-hilfebörse, in der Menschen mit sel-tenen Erkrankungen und Proble-men Einzelkontakte knüpfen könn-en, zu denen (noch) keine Selbst-

hilfegruppe existiert, vervollstän-digt das Angebot.

Ein weiteres Aufgabenfeld der SeKo Bayern besteht in der Organisation und Durchführung selbsthilferele-vanter Fortbildungen zu Themen



wie Gesprächsführung, Bewältigung von Konflikten oder Methoden einer lebendigen Gruppenarbeit. Auch das Thema Öffentlichkeitsarbeit und die Präsenz bei Fachmessen stehen auf der Aufgabenagenda. Zehn Selbsthilfekongresse mit jeweils rund 300 Besuchern, sieben Sucht-fachtage mit jeweils bis zu 150 Teil-nehmern, Ideenwerkstätten und weitere diverse Projekte mit Ärz-ten, Kliniken und Apothekern konn-ten dabei schon viel bewegen.

Im Herbst 2016 wird der neu gestal-tete und inhaltlich überarbeitete Wegweiser „Selbsthilfe für Bayern“ erscheinen. Mit vielen interessan-ten Berichten und Geschichten über Menschen, die in der Selbst-hilfe oder als Kooperationspartner aktiv sind. Ein praktischer Adress-teil soll als Nachschlagewerk und Informationspool dienen.

Erfahrungswissen ergänzt Expertenwissen

Die Zusammenarbeit mit Ärzten und anderen Gesundheitsberufen

ist ein wichtiger Arbeitsschwer-punkt von SeKo Bayern. Bei eigen-ten Veranstaltungen wird das Er-fahrungswissen von Selbsthilfeakt-iven durch inhaltliche Beiträge der Professionellen ergänzt. So ent-steht Begegnung auf Augenhöhe und die Experten können gemein-sam bessere Lebensbedingungen für chronisch Kranke und Menschen in schwierigen Lebensphasen schaf-fen.

Vor diesem Hintergrund ist 2004 auch die Zusammenarbeit zwischen SeKo Bayern und dem Team Patien-tenorientierung der KVB entstan-den, die seitdem kontinuierlich in mehreren Projekten, wie beispiele-weise zu mehr Selbsthilfefreund-lichkeit in der Arztpraxis, intensi-viert wurde. Auch die Bayerische Landesärztekammer wurde hier miteinbezogen, um die bayerische Ärzteschaft und die Selbsthilfe gut miteinander zu vernetzen. Veran-staltungen werden gemeinsam ge-plant und durchgeführt, wie zum Beispiel alle zwei Jahre der bayern-weite „Tag der Seltenen Erkran-kungen“. Die gegenseitige Berat-ung und Vermittlung von Referen-ten sowie die fachliche Unterstüt-zung bereichern alle Beteiligten.

Ärzte können von der Selbsthilfe profitieren, indem sie Patienten eine Selbsthilfegruppe empfehlen, die ihnen die Bewältigung des Alltags mit einer chronischen Erkrankung erleichtert. Das Verständnis und die Praxistipps eines anderen Be-troffenen helfen auf ganz beson-dere Art und Weise, die wichtige Arzt-Patienten-Beziehung zu er-gänzen.

Kontakt und weitere Informatio-nen unter www.seko-bayern.de.

*Theresa Keidel, Irena Tezak
(beide Seko Bayern)*

Irena Tezak ist stellvertretende Geschäftsführerin und bei SeKo Bayern für die Zusammenarbeit mit Kliniken, Ärzten und Krankenkassen zuständig. Einer ihrer Schwerpunkte ist auch das Projekt Stärkung der Selbsthilfe im Suchtbereich.