

Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Selbsthilfe ist ein wichtiger Bestandteil im deutschen Gesundheitssystem und in unserer Gesellschaft. Betroffene können dabei ohne finanzielle Kosten, ohne »Antragshürden« oder ärztliche Überweisung aus der Isolation heraustreten. Das »Sich-Offenbaren« nach oftmals langjährigem Verheimlichen eigener körperlicher oder psychischer Probleme, die gleichzeitige Erfahrung: »Ich bin nicht die Einzige«, und die dann folgende Unterstützung durch Gruppenmitglieder kann große Kräfte freisetzen. In Deutschland gibt es allein für suchtkranke Menschen und deren Angehörige rund 8.700 Selbsthilfegruppen (Jahrbuch Sucht, 2018). Selbsthilfe im Suchtbereich dürfte dabei die älteste Tradition haben: Bereits Ende des 19. Jahrhunderts entstanden christliche Selbsthilfegruppen. Die Auslöser gehen dabei auf die Armut im beginnenden Zeitalter der Industrialisierung zurück (Schlagwort »Elendsalkoholismus«).

Selbsthilfeangebote sind mittlerweile vielfältig und beziehen sich auf unterschiedlichste Schwerpunkte, zum Beispiel auf den Umgang mit körperlichen Erkrankungen (Osteoporose, COPD, Tinnitus, Krebs, Multiple Sklerose etc.), auf die Bewältigung von Belastungen (Trennung, Todesfall etc.), die Unterstützung von Angehörigen und verstärkt auch auf den Bereich psychischer Erkrankungen: Selbsthilfekontaktstellen vermelden eine steigende Tendenz von Anfragen und Gruppengründungen in den Bereichen Depression, Burnout, Ängste und neuen, vor allem nicht stoffgebundenen Süchten, wie z.B. Essstörungen, Kaufsucht oder Online-Sucht.

Seit 2013 besteht eine gesetzliche Verpflichtung zur finanziellen Förderung von Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen (siehe Glossar). Die Träger der Deutschen Rentenversicherung stellten zum Beispiel im Bereich Suchtselbsthilfe im Jahre 2017 rund 3,9 Millionen Euro zur Verfügung. Die Krankenkassenverbände förderten suchtbetragene Selbsthilfeverbände und Organisationen für Angehörige auf Bundesebene im Jahr 2017 mit 1,63 Millionen Euro (Drogen- und Suchtbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, 2018).

Einen deutschlandweiten Überblick zu Selbsthilfeangeboten bietet die nationale Organisation NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) in Berlin. NAKOS bereitet bundesweit Selbsthilfeadressen auf und aktualisiert diese jährlich. Die Organisation hat unter anderem ein umfassendes Online-Selbsthilfeportal, in welchem Menschen auf der Suche nach Mitbetroffenen stöbern können. Bei Anfrage zu einem bestimmten Thema erhält man über das Portal Informationen zu bundesweit arbeitenden Selbsthilfevereinigungen, zu Institutionen mit Selbsthilfebezug und auch zu relevanten Internetforen. Zusätzlich bieten viele regionale Selbsthilfekontaktstellen vielfältige Angebote und Vermittlungssysteme an (z.B. SeKo Bayern).

Kassenzugelassene Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten haben seit der Richtlinienänderung

Psychotherapie 2017 eine »Lotsenfunktion«, auch in puncto Selbsthilfe: Im Rahmen der psychotherapeutischen Sprechstunde haben sie die Verpflichtung, Hilfesuchende über verschiedene Behandlungsangebote (darunter auch Selbsthilfeangebote) zu informieren.

Um Selbsthilfe und Psychotherapie hier mehr »zusammenzubringen«, finden über Selbsthilfekordinationsstellen Projekte statt. Ein gelungenes Beispiel für eine Vernetzung dieser Akteure ist der bislang zweimalig durchgeführte Tag »Selbsthilfe trifft Psychotherapie« in Bayern. Unterstützt von der Psychotherapeutenkammer Bayern, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayern und dem VPP im BDP e.V. wurden dabei von der Selbsthilfekordinationsstelle Bayern 2018 in München und 2019 in Würzburg Selbsthilfeaktive sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu einer gemeinsamen Veranstaltung eingeladen. In der ausgebuchten Veranstaltung wurde zum Beispiel in Form von Fachvorträgen darauf hingewiesen, dass Selbsthilfe durch »Worte finden für Erlebtes« sowie den Ausbau sozialer Kontakte und erlebter Unterstützung eine sehr gute Bereicherung bei psychischen Erkrankungen darstellen kann. Gleichzeitig wurde aber auch auf Grenzen hingewiesen: Selbsthilfegruppen sind keine Maßnahme, um die Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz zu überbrücken. Dies stellte die Referentin Professorin Monika Sommer klar. VPP-Vorständin Susanne Berwanger berichtete unter anderem über die Ergebnisse einer »kleinen Umfrage«* zur Selbsthilfe aus Sicht von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Zentrale Ergebnisse waren dabei: Nur ein sehr geringer Prozentsatz von Patientinnen und Patienten besucht parallel zur Psychotherapie eine Selbsthilfemaßnahme (ca. 7 %). Psychotherapeutinnen und -therapeuten finden Selbsthilfe bei etwa 30 bis 40 % ihrer Behandelten für sinnvoll, versuchen allerdings nur bei etwa der Hälfte (20 %), Betroffene aktiv zu vermitteln. Als Hürden bei der Vermittlung zeigten sich am häufigsten ein Nein der Patientinnen und Patienten sowie »zu wenig passende Angebote«. Die Hintergründe für die Daten sind sicherlich vielfältig. Ein wichtiges Resümee der Veranstaltung aus Sicht der Psychotherapeutinnen und -therapeuten ist die Notwendigkeit weiterführender Informationen zum Thema Selbsthilfe (ggf. auch bereits in der Therapieausbildung) sowie zukünftiger Veranstaltungen, die ein direktes Kennenlernen von in Selbsthilfegruppen Aktiven ermöglichen (z.B. »Tag der offenen Tür«). Das Herzstück der Veranstaltung in Würzburg war (trotz dieser »Fachinformationen«) jedoch die mutige, sehr persönliche und zum Teil emotional sehr nahegehende Vorstellung der Selbsthilfeaktiven und deren anschließende Präsentation der Selbsthilfegruppen an neun verschiedenen Info-Points (ADHS, Depression, Soziale Phobie, AA, OA und Kreuzbund, Transsexualität).

* N = 28 Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, angestellt und im GKV-System tätig

Noch kein Mitglied der Sektion VPP?

Dann einfach eine E-Mail mit Beitrittswunsch und Mitgliedsnummer senden. Bitte die Regelungen zu Primär- und Sekundärsektion sowie den Sektionsbeitrag beachten.

E info@vpp.org
Informationen unter:
[www.vpp.org/
verband/intern/
mitgliedschaft.shtml](http://www.vpp.org/verband/intern/mitgliedschaft.shtml)



Referenten: Prof. Dr. Bauer, Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Monika Sommer, Dr. phil. Dipl.-Psych. Heiner Vogel, Dipl.-Psych. Susanne Berwanger, Irena Tezak, Susanne Wundling (v.l.n.r.)

Glossar zu Selbsthilfebegriffen

Selbsthilfekontaktstellen sind themen-, indikations- und verbandsübergreifende Einrichtungen für die Selbsthilfe und für Selbstorganisationen. Sie bieten einen Überblick über regionale Angebote, vermitteln Betroffene an die »richtige« Gruppe und unterstützen bei der Gruppengründung. Selbsthilfekontaktstellen fördern den Kontakt zwischen Selbsthilfeaktiven und Aktiven im professionellen Gesundheits- und Sozialsystem. Sie bieten Fortbildungen an (z.B. Gesprächsführung oder Homepagegestaltung einer neuen Gruppe) und beraten zu finanzieller Unterstützung der Gruppe.

Selbsthilfeorganisationen sind Zusammenschlüsse von Selbsthilfegruppen. Sie arbeiten auf Bundes- oder Landesebene und nehmen die Interessen ihrer Gruppen wahr.

NAKOS: Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Berlin. Die Finanzierung erfolgt über öffentliche Fördermittel des Bundes sowie der Krankenkassen. www.nakos.de

SeKo Bayern ist eine Netzwerkstelle zur landesweiten Unterstützung der Selbsthilfe im Gesundheits- und Sozialbereich. www.seko-bayern.de

Anonyme Alkoholiker (AA): Mithilfe eines auf christlichen Werten und Spiritualität orientierten Zwölf-Schritte-Programms werden Betroffene angeleitet, sich selbst zu helfen. Es gibt keine professionelle Hilfe von außen und keine explizite Gruppenleitung. Regeln sind dabei unter anderem: Jeder spricht nur für sich und über sich selbst und seine eigenen Gefühle. Nachnamen sollen nicht genannt, Kritik soll nicht geübt und Ratschläge sollen nicht erteilt werden (weitere Infos s.a. OA-Gruppen).

Overeaters Anonymous (OA): Auch hier liegt das Zwölf-Schritte-Programm der christlich geprägten AA-Gruppen zugrunde. Ziel ist es, ein von zwanghaften Essritualen befreites Leben zu führen. Es kommen dabei ein Essensplan, eine »Inventur« oder vorgegebene Arbeitsblätter (zum Niederschreiben und Verstehen des eigenen Erlebens) zur Anwendung. Bei der »Inventur« wird eine Liste mit Personen erstellt, die man »geschädigt« hat, um dann zu versuchen, den Schaden wiedergutzumachen. Sogenannte »Sponsoren« (d.h. Gruppenmitglieder, die dies bereits geschafft haben) dienen als Modell und Unterstützer in der Gruppe. Mitglieder werden angeleitet, sich selbst einen passenden »Sponsor« zu suchen, mit dem sie auch außerhalb der Gruppe in Kontakt stehen.

Kreuzbund: Der Selbsthilfeverband entwickelte sich aus dem abstinent lebenden, 1896 gegründeten katholischen Kreuzbund. Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler moderieren heute die Gruppenstunden, führen Einzelgespräche, begleiten Suchtkranke und ihre Familien. Die Gruppenleitung wird gezielt geschult und regelmäßig neu von der Gruppe gewählt.

Blaues Kreuz: Die ebenfalls auf christlicher Tradition fußende Organisation kündigt auf der Homepage gerade eine Umstrukturierung an: Alternativ zum »Gespräch im Stuhlkreis« sollen (mit Unterstützung von Krankenkassen) neue Herangehensweisen (z.B. Nutzung neuer Medien oder Kooperationen mit Sportvereinen) konzipiert werden.

Susanne Berwanger



Frankfurter Institut
Akkreditiert von der AGPT

Leitung:
Prof. N. Lotz, Ph.D.
Sandweg 53
60316 Frankfurt

Therapie – Coaching – Supervision

Grundkurse zur Rational-Emotiven und Kognitiven Gesprächsführung

Intensivtraining. Max. 12 Personen

(1) ABCDE-Modell nach Albert Ellis. Irrationale Überzeugungen, dysfunktionale Verhaltensweisen.
14./15.02.2020 [20 P]

(2) Disputationsformen, Kognitive Umstrukturierung, Rationale Selbstanalyse.
Kognitive Verzerrungen nach Aaron Beck.
13./14.03.2020 [20 P]

(3) Sokratischer Dialog. Offen-strukturierte und verdeckt-strukturierte Gesprächsführung.
Flexible Anwendungen.
12./13.06.2020 [20 P]

Trainer: **Norbert Lotz** (PP, Lehrtherapeut)

anmeldung@first-institut.de www.first-institut.de/programm