

Abschlussplenum – Moderation: Theresa Keidel (Seko Bayern) und Christiane Dehne, Selbsthilfekontaktstelle Augsburg

Mitschrift verfasst von Susanne Wundling

Themenforum:

Die persönlichen Erfahrungsberichte aus der Selbsthilfe waren sehr berührend, vor allem die zu erlebende Kraft und die mutige Ehrlichkeit.

Eine Gefährdung für ein Burnout liegt vor, wenn hoher Leistungsdruck vorhanden ist und wenn im Menschen ein Bedarf nach Anerkennung vorhanden ist. Wenn ein Burnout unerkannt/unbehandelt bleibt, kann es in die Depression führen. Es ist daher wichtig, eine Balance zwischen Freizeit, sozialen Beziehungen und Arbeit zu finden.

Bei einer Depression ist es unerlässlich, fachliche Hilfe, durch den Hausarzt, weiterführend auch durch therapeutische Hilfe oder eine psychiatrische Behandlung zu holen.

Alle helfenden Berufe, auch die Aktiven in der Selbsthilfe, sind prinzipiell gefährdet, ein Burnout zu erleiden. Helfer bekommen viel für ihren Einsatz zurück, das kann Ansporn für weiteren Einsatz sein, möglicherweise wird dadurch eine Überlastung hergestellt. Es ist wichtig, sich selbst auf dem Weg zum Ziel nicht zu verlieren. Engagement kann zufrieden machen, aber alles hat seine Grenze!

Im Themenforum wurde auch das neue Psychotherapeutengesetz vorgestellt. Dies ist die größte Psychotherapie reform in den letzten 50 Jahren. Die Situation davor war sehr unbefriedigend aufgrund langer Wartezeiten für einen Therapieplatz und schwerste Erreichbarkeit der Therapeuten. (Alle Infos dazu finden Sie im Dokument „Themenforum Einführung und ergänzende Infos“)

Workshop 1: „Junge Selbsthilfe – neue Zugangswege finden und gestalten“

Günstig zur Entwicklung der „jungen Selbsthilfe“ sind folgende Gesichtspunkte:

- für junge Menschen ist der sogenannte „peer-to-peer-Ansatz“ interessant
- ein Mentor = eine erfahrene Person aus der Selbsthilfe wird als hilfreich erlebt
- Einsatz von social media: zur Kontaktaufnahme mit der Gruppe; Anonymität trotzdem wichtig
- „Stammtisch“, „Austauschtreffen“ = andere Begrifflichkeiten finden
- Unterschiedliche Konzepte ausprobieren lassen und mit einem erweiterten Blickwinkel an das Engagement heran gehen
- moderne Öffentlichkeitsarbeit, z. B. Kinofilm (Kiss Nürnberg) oder Postkartenaktion (Augsburg)

Workshop 2: „Selbsthilfe beteiligt sich: politische Arbeit in der Selbsthilfe“

Der Workshop hatte zwei Schwerpunkte:

- „Wie komme ich mit meinem Thema an Politiker*innen heran?“ (= Lobbyarbeit für mein Thema betreiben)
- „Wie komme ich an Politiker*innen ran, wenn es um Selbsthilfe allgemein geht?“

Im Workshop wurde festgestellt, dass die Förderung der „Sozialen Selbsthilfe“ schlecht aufgestellt ist (Ausnahme: Selbsthilfezentrum München).

Als „best practice“ wurde genannt: Landtags- oder Bundestagsfahrten bei Abgeordneten aus dem eigenen Wahlkreis beantragen und bei dieser Gelegenheit die Selbsthilfe ansprechen.

Workshop 3: „Mehr Selbsthilfe im Krankenhaus: Wie Zusammenarbeit gut gelingt“

Der Weg zum „Selbsthilfefreundlichen Krankenhaus“ führt über die gemeinsam mit der Selbsthilfe zu planende Umsetzung der sieben definierten Qualitätskriterien. Das Bezirkskrankenhaus Lohr ist das erste psychiatrische Krankenhaus in Bayern, das die Auszeichnung im Juli 2017 erhalten hat.

Die Zusammenarbeit muss nachhaltig angelegt sein, daher ist es wichtig, dass die Klinikleitung die Kooperation will.

Viele Krankenhäuser haben Interesse, eine Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe aufzubauen, weil sie bestimmte Aktivitäten im Bereich der Patientenorientierung nachweisen müssen.

Workshop 4: „Gemeinsam reparieren: Hilfe zur Selbsthilfe im Werkstatt-Cafè

In den sogenannten Werkstatt- oder Repair-Cafès geht es um gemeinschaftliches ehrenamtliches Reparieren unter Anleitung.

Der Bezug zur Selbsthilfe liegt in der Ermächtigung zur Selbstreparatur (im Gegensatz zum Wegwerfen und neuem Konsum) und in der Hilfe zur Reparatur.

Die Selbstwirksamkeit wird vor allem auch bei den Reparateuren erlebt, diese haben eine Kompetenz und können damit für andere etwas beitragen und diese unterstützen, eine Reparatur eigenständig vorzunehmen.

Workshop 5: „Wenn die Selbsthilfegruppe berät: Originäre Aufgabe und ihre rechtlichen Schranken“

Bei der Beratung gibt es einige Fallstricke:

Wichtig ist die Unterscheidung, dass die Personen in der Selbsthilfe keine „Fachleute“ (wie Ärzte, Juristen) sind, aber „Experten in eigener Sache“. Dies muss immer klar getrennt werden und für Ratsuchende transparent gemacht werden. In der Selbsthilfe gibt es ausschließlich Betroffenen-Beratung auf Augenhöhe.

Zu beachten ist auch die Neutralität bei Empfehlungen von Heilmitteln oder Ärzten. Die Selbsthilfe macht Werbung für sich, aber nicht für Firmen und schon gar nicht für einzelne Medikamente!

Workshops 6/7/8: „Erlebnisworkshops“ – kein Bericht im Plenum!

Workshop 9: „Mit Märchen in die Seele blicken – Selbsthilfegruppenarbeit mit Phantasie“

Märchen sind in einer „Bildsprache“ verfasst, diese ist eine Sprache der Seele. Im Märchen gibt es häufig positive Wendungen, dies gibt für das reale Leben Trost und Hoffnung.