

Verantwortung übernehmen: Selbsthilfe trifft Psychotherapie

Die Selbsthilfekoordination Bayern mit Sitz in Würzburg ist eine Netzwerkeinrichtung, die das Thema Selbsthilfe in Bayern fördert und voranbringen möchte. Ein wichtiges Mittel dazu sind Veranstaltungen, die sich an Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich wenden und diese in Kontakt mit Betroffenen aus der Selbsthilfe und Mitarbeiter*innen aus Selbsthilfekontaktstellen bringen.

Unter dem Motto „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ luden SeKo Bayern, die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB), die Psychotherapeutenkammer (PTK) und der Verband Psychologischer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (VPP) zu einem lebendigen Informationsaustausch ein. Eingeladen waren Psychotherapeuten*innen, Ärzte*innen, Betroffene aus der Selbsthilfe und Mitarbeiter*innen von Selbsthilfekontaktstellen. Dabei sollte es um die zentrale Frage gehen, was Selbsthilfe und Psychotherapie voneinander lernen können und wie eine gewinnbringende Zusammenarbeit gelingen kann.

Der Patienten- und Pflegebeauftragte der Bayerischen Staatsregierung Prof. (Univ. Lima) Dr. Peter Bauer sicherte in seiner Begrüßung zu, sich in der Zukunft auch in der Politik weiter für die Selbsthilfe einzusetzen.

Drei Kurzvorträge eröffneten die Veranstaltung: „Verantwortung übernehmen“ – Antje Geisel, ehemals Betroffene einer Essstörung berichtete von ihrem langen versteckten Leiden und Leben mit Bulimie und den Hürden bis zur Gesundheit. Dieser mutige und schwierige Weg aus dem verborgenen Leid mithilfe von Selbsthilfegruppen berührte sehr tief.

Susanne Berwanger, Psycholog. Psychotherapeutin und Vorständin VPP im BDP e.V., stellte die Ergebnisse einer kleinen Umfrage vor, wie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten mit dem Thema Selbsthilfe umgehen. Hier zeigten sich Hinweise, dass nur wenige Behandelte Selbsthilfenangebote nutzen und auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten durchaus noch Informationsbedarf haben, um noch besser über Selbsthilfe zu beraten – vor allem auch im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde.

Prof. Dr. phil. Monika Sommer, Psychologische Psychotherapeutin und Leitende Psychologin der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Regensburg, sprach anschließend darüber welche „Möglichkeiten der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Psychotherapie“ bestehen.

Anschließend präsentierten die Vertreter*innen der neun Infopoints ihre Themen. Hier führte Susanne Wundling vom Aktivbüro Würzburg durch das Programm. Die Themen reichten von Soziale Phobie, Alkohol- und Medikamentensucht, Depression/Burn-out, Essstörungen und ADHS bis zu Transidentität.

Nach den Vorträgen konnten sich alle Gäste bei einem Gallerywalk bei Betroffenen und Angehörigen unterschiedlichster Selbsthilfegruppen informieren, Zugangswege und Angebote einer Psychotherapie erfragen und die wichtige Netzwerkarbeit der Selbsthilfekontaktstellen kennenlernen.

Sandra Paul von Trans-Ident e.V. freute sich über das rege Interesse an ihrem Infopoint für Transsexuelle, Intersexuelle, deren Freunde, Partner und Verwandte. Viele wollten von ihr über die Ursachen informiert werden. Die Anonymen Alkoholiker sahen ihre Gruppenarbeit in Bezug auf die Psychotherapie als sinnvolle Ergänzung, die – im Gegensatz zu einer Therapie – nicht enden braucht und somit ein Leben lang fortgeführt werden kann.

Die Stimmen aus dem Abschlussplenum waren durchweg positiv: die Selbsthilfeaktiven haben sich über sehr großes Interesse an ihren Infopoints gefreut und festgestellt, dass noch viel Unwissenheit und Gesprächsbedarf besteht. Auch die Auswertung der Rückmeldebögen spiegelt den Erfolg der Veranstaltung wieder. Viele Teilnehmende gaben an, dass sie neue Kontakte knüpfen konnten und sich schon die ein oder andere Idee einer konkreten Zusammenarbeit ergeben hat.

Wünschenswert wäre in der Ausbildung von Psychotherapeuten*innen Kenntnisse über Selbsthilfe als einen festen Bestandteil zu integrieren. Das Aktivbüro Würzburg freute sich darüber, einige Psychotherapeut*innen als neue Abonnenten ihrer Selbsthilfezeitung gewonnen zu haben.

Gefördert wurde diese Veranstaltung vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege im Rahmen des Projekts „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“, von der Psychotherapeutenkammer Bayerns und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns.

Irena Tezak, stv. Geschäftsführerin und

Svenja Hausschmid, Sozialpädagogin (BA) – SeKo Bayern