

Bericht „Selbsthilfe macht schlau“

Am 01.12.2017 fand die 13. Fachtagung im AOK-Bundesverband in Berlin statt. Unter dem Motto „Selbsthilfe macht schlau“, folgten ca. 140 Vertreter der Selbsthilfegruppen und Experten der Einladung.

Unsere SHG wurde vertreten durch Fr. Brunhilde Ernst, Hr. Erich Ernst und Hr. Horst Gördel.

Nach der Begrüßung durch **Hr. Martin Litsch**, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes, über er das Wort an **Fr. C. Schick**, Referentin für Selbsthilfe im AOK-Bundesverband.

Fr. C. Schick sagte, "Ich bin der festen Überzeugung, dass Selbsthilfe schlau macht" und "In der Selbsthilfe geben chronisch Erkrankte oder ihre Angehörigen ihr Erfahrungswissen zu einer Erkrankung verständlich weiter und klären andere Betroffene über Möglichkeiten auf, mit ihrer Krankheit im Alltag umzugehen. Damit praktizieren sie genau das, was aktuell von allen Seiten als Gesundheitskompetenz eingefordert wird" Gleichzeitig gab sie einen Überblick über den Verlauf der Veranstaltung.

Als erste Referentin sprach **Fr. Dr. Eva-Maria Behrens**, von der Universität Bielefeld zum Thema, Gesundheitskompetenz bei Menschen mit chronischer Krankheit. Schwerpunkt ist die Informationsflut, die es den Patienten schwer macht, verlässliche Gesundheitsinformationen zu finden. Hier sind besonders ältere Menschen betroffen. Eine Studie der Universität Bielefeld belegt, bei insgesamt 2000 befragten Menschen, dass es schwer ist diese Informationen zu verstehen und anzuwenden. Ein großer Teil der Menschen sind auch nicht in der Lage den Ausführungen der Ärzte zu folgen oder zu verstehen. Eine Forderung ist eine bessere Vermittlung der Informationen.

Eine weitere Referentin sprach zum Thema, Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz, Ziele und Ausblick. Hier gab **Fr. Dr. Dominique Vogt**, Hertie School of Governance, einen Einblick über die neu gegründete Nationale Koordinierungsstelle Gesundheitskompetenz. Ziele sind die Stärkung der Gesundheitskompetenz aller Bürger. Erste Schritte sind, Tagungen und Veranstaltungen. Aber auch das Gespräch mit Angehörigen oder Selbsthilfeverbänden suchen. Bei allen Problemen kann eine Selbsthilfegruppe eine große Rolle spielen.

An einem Beispiel stellte **Fr. Sandra Knicker**, Selbsthilfebeauftragte und Leiterin des Patienten-Informations-Zentrums (PIZ) am Klinikum Bielefeld ihre Arbeit vor. Seit zehn Jahren berät sie im PIZ Patienten, Angehörige und Interessierte. Hierbei vermittelt sie sie, wie und wo sie qualitätsgeprüfte Informationen über Krankheitsbilder, Diagnosen, Therapiemöglichkeiten finden können. Ein Schwerpunkt ist auch die Unterstützung bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe. Neben einigen Schaubildern der Einrichtung im Klinikum Bielefeld, gab sie auch Beispiele und Maßnahmen wie, Infrastruktur, Präsentations-möglichkeiten für Selbsthilfe oder die Bereitstellung von Räumen an. Die Rolle der Selbsthilfegruppen steht ganz oben. Hier ist zusammen gefasst zu sagen, Betroffene informieren Betroffene.

Ein weiterer Beitrag, vorgestellt von **Hr. Bernd Hoerber** Projektleitung Selbsthilfe-akademie NRW, zum Thema, Gemeinsam Lernen mit der Selbsthilfe, für die Selbsthilfe. Im Angebot sind die Themenfelder Gesundheit, Organisation und Struktur, Kommunikation sowie interkulturelle Kompetenzen. Ziel muss es sein, Selbsthilfegruppen und -organisationen zu stärken und die Zusammenarbeit zwischen Akteuren im Gesundheitswesen und der Selbsthilfe weiterzuentwickeln und zu festigen.

In seinem Beitrag schilderte **Hr. Frank Michler**, Vorstand der Gruppe "Jung und Parkinson" (JuP), wie wichtig auch virtuelle Angebote sind. Dieses gilt für Menschen, die ihr Zuhause oft nicht verlassen können. Oft sind für Betroffene aber nicht nur Informationen wichtig, um mit ihrer Erkrankung zurechtzukommen, sondern auch Einfühlungsvermögen und psychologischer Beistand sind ein großes Problem.

Einen schönen Satz zum Abschluss der Ausführungen lautet, "Wir wollen andere Betroffene in diesem Moment auffangen und ihnen sagen, dass das Leben weitergeht und trotzdem lebenswert ist".

Fr. Karin Stötzner, Patientenbeauftragte des Landes Berlin, **Fr. Sandra Knicker**, Selbsthilfebeauftragte und Leiterin des Patienten-Informations-Zentrums (PIZ) am Klinikum Bielefeld, **Hr. Bernd Hoerber** Projektleitung Selbsthilfeakademie NRW und **Fr. Jutta Ahmerkamp-Böhme**, Vorstand von JuP, waren tolle Gesprächspartner bei der anschließenden Podiumsdiskussion zwischen Experten und das Publikum. Im Vordergrund stand die Frage "Was hat Selbsthilfe mit Gesundheitskompetenz zu tun?".

Hier wurde herausgearbeitet, dass die Gesundheitskompetenz, Kompetenz von Patienten ist, mit der sie im Alltag klar kommen müssen und hier könne die Selbsthilfe insbesondere chronisch Kranke unterstützen.

Eine Fragestellung war auch, eine bessere Vernetzung mit dem Gesundheitssystem die Gesundheitskompetenz von chronisch kranken und behinderten Menschen zu verbessern.

Nach einer „Kleinen gesundheitlichen Refresh-Überraschung“ (Gymnastik), nach der Mittagspause, trafen sich alle Teilnehmer im World-Café. Alle Teilnehmer dieser Fachtagung waren herzlich eingeladen. In verschiedenen Gruppen wurde über Themen der Selbsthilfe diskutiert.

Die Themen heute waren, „Lässt sich die Gesundheitskompetenz in der Selbsthilfe durch mehrere Kooperationen mit dem professionellen Gesundheitssystem verbessern? – Verständliche Gesundheitskommunikation: ein Pflichtfeld für die Ärzteschaft“.

Was ist ein World Café?

Bei einem World Café treffen sich die Teilnehmenden in wechselnden kleinen Gruppen in freundlicher Atmosphäre an Sitz- oder Stehtischen, um über Fragen in einen Dialog zu treten und ihre Gedanken zu vernetzen.

Die Teilnehmenden schreiben, malen und kritzeln dabei auf Papier-Tischdecken. Die Ergebnisse werden dann besprochen in einem großen Teilnehmerkreis.

Die Anzahl der Mitglieder einer Gruppe ist unterschiedlich.

Nach ca. 1 Stunde wurden die Ergebnisse in einer Präsentation mit Ausblick und Botschaft vorgestellt. Unterschiedliche Auffassungen, Meinungen, Darstellungen und Interpretationen kamen hier zum Vorschein.

Die Botschaft dennoch eindeutig, Selbsthilfe ist notwendig und erforderlich.

Das Schlusswort für diese Fachtagung hielt dann noch an **Fr. C. Schick**, mit den besten Wünschen an alle Teilnehmer.

Dennoch ein paar Fakten.

In Deutschland gibt es etwa 100.000 Selbsthilfegruppen.

Rund 1.100 Themen stehen im Fokus dieser Selbsthilfegruppen.

Die Bandbreite reicht von bekannten Erkrankungen wie Demenz oder Krebs, bis hin zu seltenen Erkrankungen wie, das genetisch bedingte Rett-Syndrom oder die schwere Hautkrankheit Epidermolysis bullosa. Um nur einige zu nennen.

Bundesweit agieren 365 Selbsthilfeorganisationen.

In Deutschland sind rund 3,5 Millionen Menschen in einer Selbsthilfegruppe aktiv.

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern die gesundheitsbezogene Selbsthilfe mit rund 40 Millionen Euro jährlich.

Jetzt stellt sich für viele dennoch die Frage, warum Selbsthilfegruppen?

Wir erleben es bei unseren Präsentationen auch immer wieder, dass diese oder ähnliche Fragen gestellt werden.

Hier 7 Antworten: -weil sie sich mit anderen Menschen austauschen wollen
- weil sie Leute kennenlernen wollen, denen es auch so geht
- weil sie Informationen suchen
- weil sie Erfahrungen weitergeben wollen
- weil sie zusammen auf ihr Problem aufmerksam machen wollen
- weil sie sich mit anderen für Veränderungen engagieren wollen
- weil geteilte Probleme kleinere Probleme sind

Antworten die durchaus vertretbar sind.

Am Rande der Veranstaltung und in den Pausen, gab es noch interessante Gespräche mit
Hr. Axel Schröder, Leiter der Selbsthilfekontaktstelle
Neubrandenburg, Fr. Fr. C. Schick, Referentin für Selbsthilfe im AOK-Bundesverband und
Hr. Detlef Fronhöfer, AOK Nordost
Geschäftsbereich Prävention.

Als Moderator dieser Veranstaltung, trat **Hr. Hans-Bernhard Henkel-Hoving**, Chefredakteur
der Zeitschrift „Gesundheit und Gesellschaft“ in Erscheinung.
In seiner Hand lagen der pünktliche Beginn und auch das pünktliche Ende dieser
13. Fachtagung, aber auch das gute Gelingen.

Horst Gördel