

BRÜCKEN BAUEN

Das Magazin zur Selbsthilfe



SELBSTHILFE
STEIERMARK

– jugend am werk

Vorwort

Walerich Berger Geschäftsführer, Jugend am Werk Steiermark



© Jugend am Werk Steiermark / Chris Zenz

Seit April 2016 führen wir von Jugend am Werk die Selbsthilfekontaktstelle. Dafür sind wir in vielerlei Hinsicht dankbar und stolz. Dankbar, dass wir für rund 200 Selbsthilfegruppen in der Steiermark als Unterstützungsstruktur zur Verfügung stehen dürfen. Dankbar dem Land Steiermark und der Stadt Graz für die Förderungen, dass wir das überhaupt machen können. Und natürlich dankbar den vielen Selbsthilfegruppen und unseren Mitarbeiterinnen der Selbsthilfe Steiermark für ihr unermüdliches Engagement. Stolz sind wir, weil sich in den letzten Jahren viel im Bereich der Selbsthilfe getan hat.

Selbsthilfe basiert auf persönlichem Erfahrungsaustausch unter Gleichbetroffenen, schafft eine Kommunikation auf Augenhöhe, vermittelt das Gefühl, nicht allein mit einer Problemlage oder Herausforderung zu sein, ermöglicht Anteilnahme und gegenseitige Ermutigung – all das ist für die Problembewältigung unverzichtbare Ergänzung zur professionellen Hilfe. Damit Betroffene oder ihre Angehörigen zu aktiv Handelnden werden, um ein Mehr an Selbstbestimmung und Lebensqualität zu gewinnen. Wenn wir von Selbsthilfe reden, sprechen wir gleichzeitig von Ressourcen und Potenzialen. Sie sind nicht nur für die unmittelbare Problembearbeitung wichtig, sondern tragen zur Stärkung der Gesellschaft allgemein – und damit präventiv – bei. Die betroffenen Menschen nehmen

in Netzwerken unter Gleichgesinnten ihre Ressourcen wahr und nutzen ihre individuellen und kollektiven Gestaltungsspielräume – im persönlichen, familiären und sozialen Umfeld, in dem sie leben, und durch aktive Beteiligung im Sozial- und Gesundheitssystem. Das zeigt sich unter anderem in einer verstärkten Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung. Durch das wertvolle Erfahrungswissen und enorme Engagement der Selbsthilfe ergeben sich neue Möglichkeiten und Perspektiven in der Versorgungsstruktur und -qualität.

Damit leistet die Selbsthilfe einen unverzichtbaren Beitrag zur Gesellschaft. Der Dialog und das Miteinander zwischen Selbsthilfe und Professionist*innen spielt dabei eine große Rolle. Von der guten Zusammenarbeit beider Seiten kann die Gesellschaft nur profitieren.

In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen!

Walerich Berger
Geschäftsführer Jugend am Werk Steiermark



Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Inhaltsverzeichnis



6

Grußworte

Landesrätin
Mag.^a Dr.ⁱⁿ Juliane Bogner-Strauß

Landesrätin
Mag.^a Doris Kampus

Stadtrat
Kurt Hohensinner, MBA

Stadtrat
Mag. Robert Krotzer



8

**Selbsthilfe Steiermark
Service- & Kontaktstelle**

Die Selbsthilfe Steiermark steht für Qualitätsentwicklung und Förderung der Selbsthilfeangebote und -aktivitäten in der Steiermark. Wir unterstützen Selbsthilfegruppen in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit und vertreten gemeinsame Anliegen nach außen.



14

**Vernetzung, Kooperation,
Partnerschaften**

S. 15 – Initiative NANES
Nationales Netzwerk Selbsthilfe

S. 16 – ÖKUSS
Gemeinsam zu mehr Beteiligung

S. 17 – Fonds Gesundes Österreich
Selbsthilfe stärkt die Gesundheit

**S. 18 – Dachverband
der Österreichischen
Sozialversicherungsträger**
Gemeinsam die Selbsthilfe stärken

S. 19 – Nachbarländer
Gemeinsames und Unterschiede



20

**Selbsthilfefreundliche
Gesundheitseinrichtung**

Was eine Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung auszeichnet und warum wir Selbsthilfefreundlichkeit im Gesundheitswesen brauchen.



24

**Expertisen
zur Selbsthilfe**

S. 25 – Primar Dr. Christian Jagsch
Was kann Selbsthilfe bewirken?

**S. 26 – DSA Christoph
Pammer, MPH, MA**
Selbsthilfe und Public Health – Zweckehe oder romantische Liebesbeziehung?

**S. 28 – MEDIUS,
Zentrum für Gesundheit**
Der Mensch im Mittelpunkt

**S. 30 – Priv. Dozent
Dr. Josef Hermann**
Chancen und Risiken der Selbsthilfe im Beteiligungsprozess



32

Junge Selbsthilfe

Die Junge Selbsthilfe lässt sich als Antwort auf die Veränderung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen begreifen. Die Lebensführung vieler Menschen hat sich individualisiert, traditionelle Werte und Normen werden in Frage gestellt und soziale Bindungen verändern sich.

Grußworte



© Jakob Glaser

Landesrätin Mag.ª Dr.ª Juliane Bogner-Strauß

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Geht es einem der drei Teile nicht gut – geht es auch den beiden anderen nicht gut. Aus diesem Grund entstehen aus anfangs körperlichen Beschwerden mit der Zeit oft auch seelische Belastungen und nach anfangs seelischen Beschwerden zeigen sich ebenso oft auch körperliche Symptome, ganz nach dem Motto „Mens sana in corpore sano“. Unsere Gesundheit ist das höchste Gut, das wir besitzen. Selbsthilfegruppen sind daher ein unverzichtbarer Bestandteil des Behandlungsangebotes unseres Gesundheitssystems und tragen durch umfangreiche Informationen

für die Betroffenen und Angehörigen sowie durch den äußerst notwendigen Erfahrungsaustausch zu mehr Lebensqualität bei. Die Wirkung von Selbsthilfe ist, gerade wenn es um Krankheitsbewältigung oder psychische Probleme geht, unbestritten hoch und auch wissenschaftlich nachgewiesen. Ich danke Frau Dipl. Päd.ª Elisabeth Bachler und ihrem Team sowie allen Mitarbeiter*innen aller steirischen Selbsthilfegruppen für ihr Engagement und ihre großartige Arbeit, die sie im Bereich der Gesundheitsprävention leisten.

**Ihre,
Juliane Bogner-Strauß
Landesrätin für Bildung,
Gesellschaft,
Gesundheit und Pflege**

vertraulichen Rahmen meist über weit- aus mehr als über das eigentliche Problem. Jede Sorge ist Thema – egal, ob diese nun im direkten Zusammenhang mit dem belastenden Anliegen steht oder nicht. Auf diese Art und Weise sind Selbsthilfegruppen ein bedeutendes Rüstzeug. Einerseits, um schwierigen Situationen mit Mut begegnen zu können – andererseits, um im Alltag wieder zu mehr Lebensqualität zu finden. Zudem ebnet Selbsthilfegruppen in vielen Fällen auch den Weg zu therapeutischen Hilfsangeboten. Die Steiermark verfügt über eine Vielzahl an Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen. Das ist wichtig, denn: „Wer schnell hilft, hilft doppelt“, weiß schon ein altes Sprichwort.

**Alles Gute,
Mag.ª Doris Kampus
Landesrätin für Soziales,
Arbeit und Integration**



© Peter Drechsler

Landesrätin Mag.ª Doris Kampus

Liebe Leserin, lieber Leser, wenn uns das Leben in die Knie zwingt, neigen wir oftmals dazu, uns einzuliegen. Sich in fordernden Phasen auf sich selbst zu besinnen und zurückzuziehen, mag am Anfang auch richtig und wichtig sein. Letztendlich ist es aber doch so: Nur gemeinsam sind wir wirklich stark. Wer Menschen an seiner Seite hat, die einem Rückhalt und Hoffnung geben, begegnet schwierigen Lebenssituationen mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen. Doch nicht immer ist es leicht, auch auf solche Weggefährter*innen zu treffen – vor allem dann, wenn man die eigene Familie oder Freunde nicht belasten möchte. Hier erweisen Selbsthilfegruppen einen immensen Dienst: Sie bringen Menschen zusammen, die ähnliche Erfahrungen teilen. Gesprochen wird im



© Fischer/2016

Stadtrat Kurt Hohensinner, MBA

Die Stadt Graz verfügt über ein ungemein starkes und engmaschiges soziales Netz. Dieses Netz besteht aus vielen sozialen Knotenpunkten, die dieses zusammenhalten und tragfähig machen. Gerade für mich als ausgebildeten Behindertenpädagogen ist das Sozialressort ein Herzstück der städtischen Politik. Sozial ist, was stark macht. Diesem Leitsatz sehe ich mich als christlich-sozialer Politiker verpflichtet. Unser Ziel muss es sein, Menschen eine Hilfestellung zu geben, wieder auf eigenen Beinen zu stehen und nicht in eine dauerhafte Abhängigkeit abzufallen. Jeder von uns kann in eine Notsituation kommen, in der man auf Hilfe angewiesen ist – sei es durch einen Schicksalsschlag oder

andere Ereignisse. Gerade dann ist es wichtig, einen verlässlichen Ansprechpartner zu haben. Die Selbsthilfe Steiermark, als Service- und Kontaktstelle für steirische Selbsthilfegruppen, ist ein ungemein wichtiger Knotenpunkt in diesem sozialen Netz. Es ist großartig und bemerkenswert, wenn sich Menschen für andere Menschen engagieren, einsetzen und Betroffenen dabei helfen, wieder im Alltag Fuß zu fassen. All jenen, die sich in diesem Bereich aktiv einbringen, möchte ich auf diesem Weg für ihr großartiges Engagement danken und freue mich, wenn wir auch in Zukunft gemeinsam das soziale Netz in Graz und der Steiermark weiterknüpfen.

**Kurt Hohensinner, MBA
Stadtrat für Soziales
und Generationen**



© Antonia Renner

Stadtrat Mag. Robert Krotzer

Die Selbsthilfe ist ein unerlässlicher Partner für ein funktionierendes Gesundheitswesen. Sie bietet den so wichtigen Erfahrungsaustausch zwischen Betroffenen und knüpft Netzwerke, die vielen Menschen Halt geben, wenn sie ihn am dringendsten benötigen. Gerade im digitalen Zeitalter wird der Dschungel an Informationen immer dichter und ein Zurechtfinden darin immer schwieriger. Wer könnte Betroffenen bei der Orientierung besser helfen, als

jemand mit ähnlichen Bedürfnissen und Erfahrungen. Die Selbsthilfe ist auch ein wichtiger und gewichtiger Faktor im politischen Sinn: Sie kann auf drohende Engpässe hinweisen und mögliche Versorgungslücken aufzeigen. Sie ist eine unüberhörbare Gegenstimme zur Lobbyarbeit großer Konzerne. Und schließlich ist sie eine starke Selbstvertretung von Patient*innen. Darum gebührt allen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, mein aufrichtiger und herzlicher Dank.

**Mag. Robert Krotzer
Stadtrat für Gesundheit und Pflege**



Selbsthilfe Steiermark Service- & Kontaktstelle

Die Drehscheibe in der Steiermark

„Im Mittelpunkt einer Gesundheitsgesellschaft steht der gesundheitskompetente Mensch, der sich selbstbewusst mit Gesundheitsinformationen aus verschiedenen Quellen auseinandersetzt. Er ist in der Lage, Informationen besser zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden. Selbsthilfeorganisationen leisten gerade hier einen wesentlichen und wichtigen Beitrag im Gesundheits- und Sozialbereich.“

Gemeinsam stark

Zur Förderung und Weiterentwicklung der steirischen Selbsthilfestruktur wurde 2016, im Auftrag des Landes Steiermark und der Stadt Graz, die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle mit der Jugend am Werk Steiermark GmbH als Rechtsträger gegründet. Die Aufgabe ist es nun, Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein effektives Arbeiten und eine Aktivierung der Selbsthilfe in der Steiermark ermöglichen. Aufgaben der Service- und Kontaktstelle sind,

neben der praktischen Unterstützung und Qualitätsentwicklung von Selbsthilfegruppen und -vereinen, den Dialog zwischen unterschiedlichen Akteur*innen im Gesundheits- und Sozialbereich zu fördern. Die Service- und Kontaktstelle bietet einen organisatorischen Rahmen für die Selbsthilfeangebote in der Steiermark, mit dem zentralen Anliegen, Selbsthilfestrukturen und -aktivitäten zu unterstützen und für Betroffene und Interessierte leichter zugänglich zu machen.

Das Aufgabenprofil

Nach dem Motto „... gemeinsam sind wir mehr als die Summe aller Teile“ ist es unsere Aufgabe, die Selbsthilfe zu stärken, die Vielfalt der Angebote sichtbar zu machen, die Kräfte zu bündeln und das unverzichtbare ehrenamtliche Engagement der Steirer*innen zu fördern.

„Wir schaffen Rahmenbedingungen, die ein effektives Arbeiten und eine Aktivierung der Selbsthilfe ermöglichen.“

Die Serviceleistungen sind kostenlos und umfassen im Wesentlichen

- » Beratung und Begleitung bei Gruppengründungen
- » Unterstützungsleistungen für Selbsthilfegruppen im administrativen und organisatorischen Bereich
- » Kostenlose Räumlichkeiten für Gruppentreffen
- » Unterstützung in der Öffentlichkeitsarbeit

- » Regelmäßige Weiterbildungsangebote für Selbsthilfegruppenleiter*innen und Teilnehmer*innen

Die Serviceleistungen werden den Bedürfnissen der Selbsthilfegruppen laufend angepasst und adaptiert.

Um für die Selbsthilfe relevantes Know-how kostenlos zur Verfügung zu stellen, wird der Qualitätsentwicklung in Form von Weiterbildungen und Workshops eine besondere Bedeutung beigemessen.

Angebot zur Qualitätsentwicklung für Selbsthilfegruppen

- » Öffentlichkeitsarbeit
Homepage erstellen, Infomaterial druckreif gestalten, Presse- und Medienarbeit, Soziale Medien, Safer Internet – Urheberrechte
- » Arbeit in der Selbsthilfegruppe
Zeitmanagement, Gruppensee stärken, Selbst-Balancen (Handwerkszeug für Gruppenverantwortliche), Kommunikation und Konfliktlösung, Projektmanagement, Rechtliche Grundlagen, PC-Kenntnisse auffrischen

- » Persönliche Ebene
Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit, Betroffenenkompetenz (Umgang mit starken Gefühlen in der Selbsthilfe)
 - » Supervision für Gruppenverantwortliche
 - » Informieren über Projektförderungen für Selbsthilfegruppen aus den Mitteln der Sozialversicherung
- Austauschforen, Fachkonferenzen und Informationsveranstaltungen runden das Programm ab.

„Unterstützen, informieren, beraten, sensibilisieren, kommunizieren, vernetzen, vertreten, weiterbilden, klären, bündeln – das sind nur einige Tätigkeiten, die den Alltag in der Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle kennzeichnen.“

Meilensteine der Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle

Seit dem Start der Service- und Kontaktstelle im April 2016 wurden im Rahmen der Serviceleistungen 400 Beratungs- und Informationsgespräche im Ausmaß von 570 Stunden geführt. Davon entfielen 120 Stunden auf Erstberatungen und Neugründungen. Insgesamt wurden in dieser Zeit 37 Selbsthilfegruppen zu bestehenden, aber auch neuen Themenbereichen gegründet. Insgesamt haben seit Gründung der Service- und Kontaktstelle 1.792 Gruppentreffen und Veranstaltungen in den Räumlichkeiten von Jugend am Werk stattgefunden.

Selbsthilfe in der Steiermark

Die steirische Selbsthilfelandchaft ist in ihrer Erscheinungsform vielfältig und verfügt über ein breites Spektrum an Erfahrungen, Anliegen und Themen.



Derzeit gibt es in der Steiermark ungefähr 200 Selbsthilfegruppen zu etwa 90 Themengebieten, die auf der Website www.selbsthilfe-stmk.at veröffentlicht sind (Gruppenverzeichnis A-Z). Die Ziele werden durch die einzelnen Selbsthilfegruppen und -organisationen selbst bestimmt und können einen oder mehrere der folgenden Punkte beinhalten: **Erfahrungsaustausch** und **praktische Tipps**; **Sensibilisierungsarbeit** in der Öffentlichkeit; **gemeinsam Auszeiten** gestalten; sowie **Informationsaustausch** zu neuesten Entwicklungen; **gemeinsame Interessen** formulieren und nach außen vertreten und **Mitgestaltung** der **Gesundheits- und Sozialpolitik**.

Abhängig von den Zielen der einzelnen Selbsthilfegruppen, variieren die Inhalte, Methoden und Ressourcen der Gruppen. Die steirischen Selbsthilfegruppen arbeiten eigenverantwortlich und unterstützen mit größtem Engagement Mitbetroffene, Angehörige und Gleichgesinnte. Sie sind als Vereine konstituiert oder treffen sich in losen Gruppen und

sind meist ehrenamtlich tätig. Die Selbsthilfe Steiermark ist als professionelle und themenübergreifende Selbsthilfeunterstützungsstelle konzipiert. Diese Selbsthilfeunterstützungsstellen in den Bundesländern sind aufgrund unterschiedlich gewachsener Strukturen nicht einheitlich organisiert und finanziert, sie orientieren sich jedoch in ihrem Aufgabenprofil an den **Fachstandards** für themenübergreifende Dachverbände und Kontaktstellen. Diese wurden durch die ARGE Selbsthilfe Österreich im Jahr 2004 erarbeitet und durch das **Nationale Netzwerk Selbsthilfe (NANES)**, einem Zusammenschluss der themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbände und Kontaktstellen der Bundesländer weiterentwickelt. (Erfahren Sie mehr über NANES auf S. 15) Um eine bestmögliche Selbsthilfeunterstützung anbieten zu können, orientiert sich die Arbeit der Service- und Kontaktstelle an diesen **Fachstandards**, die methodische Grundlagen (Empowerment – Ansatz) für die Tätigkeit als Selbsthilfeunterstützer*innen beinhalten.



Fachstandards

In der **Beratung** von Selbsthilfe-Interessent*innen geht es darum, den Zugang zu bestehenden Selbsthilfegruppen zu erleichtern und bei Bedarf oder Nichtvorhandensein einer themenspezifischen Selbsthilfegruppe auf Wunsch die Gründung einer solchen zu unterstützen und zu begleiten.

Förderung und Unterstützung von bestehenden Selbsthilfegruppen erfolgt vor allem im organisatorischen und administrativen Bereich und in schwierigen Gruppensituationen. Es werden themenübergreifende Weiterbildungen angeboten, um die Fähigkeiten und Kompetenzen der Verantwortlichen, aber auch der Gruppenteilnehmer*innen zu erweitern, nicht nur in Bezug auf selbsthilfespezifische Entwicklungen, sondern auch im Umgang mit der eigenen Beeinträchtigung. Außerdem bietet das Seminarprogramm Themen an, um dem hohen Anforderungsdruck als Selbsthilfe-Verantwortliche und Gruppenleiter*innen standzuhalten.

Weiters sind **Kooperationen und die Netzwerkarbeit** mit relevanten Einrichtungen im Gesundheits- und Sozialbereich unbedingt notwendig und wichtig. Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit stehen Informationsweitergabe, aber auch Arbeitsweise und Konzepte, um Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfe aufzuzeigen und selbsthilferelevante Themen in den unterschiedlichsten Arbeitskreisen einzubringen. Auf diese Weise kann gelebte Patient*innen-Orientierung weiterentwickelt und verbessert werden.

Die **Öffentlichkeitsarbeit** dient dazu, die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen und -organisationen sowohl in der allgemeinen Öffentlichkeit als auch im Gesundheits- und Sozial-



bereich zu erhöhen und das Thema Selbsthilfe auf eine breitere Basis zu stellen. Konkret hat die Selbsthilfe Steiermark eine eigene Homepage www.selbsthilfe-stmk.at, publiziert alle zwei Jahre ein Verzeichnis der steirischen Selbsthilfegruppen, organisiert Veranstaltungen zum Thema „Selbsthilfe“ und ist in Sozialen Medien aktiv.

Gesundheitsförderung ist ein gesellschafts- und gesundheitspolitisches Konzept, das die Anregung zur Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit des Einzelnen in den Mittelpunkt stellt. Selbsthilfegruppen wird an dieser Stelle eine wesentliche Funktion zur Gesundheitsförderung zugewiesen.

Selbsthilfe – Was ist das?

Die Grundlage der Selbsthilfetätigkeit ist ein Verständnis von Selbsthilfe als **gemeinschaftliche Selbsthilfe**, wobei damit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen gemeint sind. In der Literatur spricht man von „individuellen und gemeinschaftlichen Handlungsformen innerhalb eigens zu diesem Zweck geschaffener ‚künstlicher‘ sozialer Gebilde“. (Borgetto 2004, S. 80). Die Selbsthilfe hat zum Ziel, sich auf Ebene der gemeinsamen Betroffenheit zu verständigen, um soziale Kompetenzen zu stärken sowie einen Arbeitsrahmen zu schaffen, indem ein gleichberechtigtes Miteinander für alle Beteiligten möglich ist.

Über die Wirkung von Selbsthilfe

Durch die Grundlagenarbeit von Univ.-Prof. Dr. Herbert Janig im Jahr 1999 kann die Wirkung von Selbsthilfegruppen in der Formel **A-E-I-O-U** (Auffangen, Ermutigen, Informieren, Orientieren, Unterhalten) zusammengefasst werden.

- A** - **Auffangen**
- E** - **Ermutigen**
- I** - **Informieren**
- O** - **Orientieren**
- U** - **Unterhalten**

Darüber hinaus geben 96% der Mitglieder einer Selbsthilfegruppe an, dass ihnen diese „das Gefühl gibt, nicht alleine zu sein“. Jeweils über 90% sagen, dass sie „offen über ihre Probleme sprechen“ sowie „von den Erfahrungen der anderen profitieren können“. Weitere vier Fünftel berichten, dass sie dank ihrer Selbsthilfegruppe „lernen, die Erkrankung besser zu bewältigen“. Unter den Gruppenleiter*innen fühlen sich 9 von 10 „durch ihre Aufgabe persönlich bereichert“.

Selbsthilfe-Teilnehmer*innen berichteten zudem in einer qualitativen Befragung über einen **motivierten Umgang mit der Erkrankung**,

Unterstützung, um mit **Gesundheitsinformationen besser zurecht zu kommen**, einen **zuversichtlicheren und selbstbewussteren Umgang mit der Erkrankung** und betonen, dass sie von **den Erfahrungen anderer profitieren**. Besonders häufig wird von steirischen Selbsthilfegruppenleiter*innen davon berichtet, wie wichtig der Aspekt ist, dass sich **Betroffene nicht länger allein fühlen**.

In einer Selbsthilfegruppe erfahren die Teilnehmer*innen

- » **Gemeinschaft** – sie teilen Freude und Leid miteinander
- » **Kommunikation** und gegenseitiges Verständnis
- » **Wissen** über Krankheit und Patient*innen-Rechte
- » **Kompetenz** in der Krankheitsbewältigung
- » **Durchsetzungsfähigkeit** und Rückhalt
- » **Partnerschaft** mit dem Fachpersonal

Über die Definition und Grenzen der Selbsthilfe

Die Arbeit der Selbsthilfeunterstützer*innen orientiert sich am Ansatz des Empowerments, das bedeutet in diesem Kontext Begegnung auf Augenhöhe. Selbsthilfegruppen sind inhaltlich wie auch organisatorisch völlig autonom, wobei vier wesentliche Grundsätze erfüllt sein müssen. Selbsthilfegruppen verfolgen

keine kommerziellen Interessen, können **kostenlos** besucht werden, sind **nicht professionell** angeleitet und sind **partei-** wie auch **konfessionsunabhängig**. Darüber hinaus ist es wichtig, einen bewussten Umgang mit den Grenzen von Selbsthilfe zu fördern, denn Selbsthilfegruppen können eine hilfreiche und unterstützende Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung sein, niemals können sie diese jedoch ersetzen.

Motiviert durch die gute Zusammenarbeit mit den steirischen Selbsthilfegruppen und -vereinen und den Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialbereiches setzen wir uns, als Team der Selbsthilfe Steiermark, auch zukünftig für ein selbsthilfefreundliches Klima ein. Wir informieren über Selbsthilfegruppen und gestalten Schnittstellen zwischen professioneller Unterstützung und Selbsthilfeangeboten. Gerne treten wir mit Ihnen in Dialog um gemeinsam Chancen und Potenziale zu entfalten.

Quellen: SHILD-Studie – Gesundheitsbezogene SelbstHILfe in Deutschland, 2018 | Borgetto, Bernhard (2004): Selbsthilfe und Gesundheit. Analysen, Forschungsergebnisse und Perspektiven. Bern: Verlag Hans Huber. | ÖKUSS (o.J.): Selbsthilfeland-schaft in Österreich. In: https://oekuss.at/selbsthilfeland-schaft_oesterreich [10.11.2019] | Studie Janig 1999

Kontakt:

Selbsthilfe Steiermark
Lauzilgasse 25/3, 8020 Graz
T: +43 (0) 50 / 7900 5910
M: +43 (0) 664 / 8000 6 4015
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe-stmk.at



Vernetzung, Kooperation, Partnerschaften

Initiative NANES – Nationales Netzwerk Selbsthilfe

Die Initiative **NANES – Nationales Netzwerk Selbsthilfe** ist ein Zusammenschluss themenübergreifender Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen in Österreich. Gegründet wurde NANES im Februar 2017 von den themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden der Bundesländer Kärnten, Niederösterreich, Salzburg und Vorarlberg. Neben den vier Gründungsorganisationen sind aktuell der DV Selbsthilfe Oberösterreich, die Service- und Kontaktstelle Selbsthilfe Steiermark, der DV Selbsthilfe Burgenland und der DV Selbsthilfe Tirol **Netzwerkpartner** von NANES. Durch diese enge Vernetzung mit den themenübergreifenden Selbsthilfe-Dachverbänden und -Kontaktstellen der Bundesländer kann NANES einen sehr guten Überblick über die Bedürfnisse der Patient*innen/Angehörigen oder Menschen in schwierigen Lebenssituationen, die sich in Selbsthilfegruppen auf Landesebene zusammengeschlossen haben, geben. In einer Sprachrohrfunktion und als Brückeninstanz

zum Thema Selbsthilfe hat **NANES** unter anderem die Aufgabe, kollektive Interessen im Bereich Selbsthilfe und Selbsthilfeunterstützung und die Perspektive der Selbsthilfe zu aktuellen sozial- und gesundheitsbezogenen Themen einzubringen.

NANES-Netzwerkpartner sind themenübergreifende Selbsthilfe-Dachverbände und -Kontaktstellen der Bundesländer, deren Tätigkeit sich an den Fachstandards zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen orientiert und die bereit sind, die Ziele von NANES zu unterstützen.

NANES steht für

- » eine qualitative Weiterentwicklung der Selbsthilfe-Unterstützung in den Bundesländern durch Vernetzung, regelmäßigen Erfahrungs- und Informationsaustausch und durch fachliche Auseinandersetzung mit dem Thema,
- » die Förderung der Selbsthilfefreundlichkeit im Sozial- und Gesundheitsbereich durch nationale

- und internationale Vernetzung,
- » die Schaffung von partizipativen Beteiligungsmöglichkeiten der Selbsthilfe an Entwicklungs- und Entscheidungsprozessen im Sozial- und Gesundheitsbereich auf Landes- und Bundesebene.
- » Darüber hinaus steht die Auseinandersetzung mit gesundheitsfördernden Maßnahmen, die Erhöhung der Gesundheitskompetenz und praxisorientierte Fortbildungsmaßnahmen für unterschiedliche Zielgruppen im Rahmen der „Selbsthilfe-Werkstatt“ im Fokus unserer Tätigkeit.

**Kontakt: NANES –
Nationales Netzwerk Selbsthilfe**
E-Mail: info@nanes.at
www.nanes.at



Gemeinsam zu mehr Beteiligung

Die **Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS)** ist seit nunmehr zwei Jahren eine verlässliche Partnerin in der Unterstützung bundesweit tätiger Selbsthilfeorganisationen. Mit zahlreichen Initiativen und Veranstaltungen unterstützt ÖKUSS die Selbsthilfeorganisationen und ermöglicht ihnen, ihre Kompetenzen sowohl im Bereich Selbstorganisation als auch im Bereich kollektive Patientenbeteiligung gezielt weiterzuentwickeln. Wesentlich ist dabei der Austausch zwischen bundesweit tätigen Selbsthilfeorganisationen, innerhalb der Selbsthilfelandchaft, aber auch mit Akteur*innen des Gesundheitssystems, um miteinander ins Gespräch zu kommen und im Gespräch zu bleiben. All dies fördert ÖKUSS seit nunmehr zwei Jahren. Das Angebot von ÖKUSS ist bedarfsgerecht an der Zielgruppe, themenbezogenen bundesweiten Selbsthilfeorganisationen, ausgerichtet. Als Kommunikationsplattform trägt

ÖKUSS maßgeblich zur Abstimmung und Kooperation innerhalb der österreichischen Selbsthilfelandchaft bei. Die vier Kernaufgaben umfassen die Verwaltung von Fördermitteln, die Weiterbildung und Vernetzung, die Bereitstellung von Wissen über Selbsthilfe in der Öffentlichkeit und bei Stakeholdern und die Stärkung kollektiver Patientenbeteiligung. Auf Initiative der Österreichischen Sozialversicherung in Kooperation mit dem Gesundheitsministerium sowie dem Fonds Gesundes Österreich wurde ein zukunftsweisendes Konzept zur öffentlichen Förderung der Selbsthilfe entwickelt, das die Arbeit der Selbsthilfe unterstützt und die Stimme der Patient*innen stärkt. Zu diesem Zweck wurde im Herbst 2017 die ÖKUSS an der Gesundheit Österreich GmbH im Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich eingerichtet. Die Grundlage dafür schafft das von der Österreichischen Sozialversicherung initiierte „Gesamtkonzept zur öffentlichen För-

derung der Selbsthilfe“. „Die ÖKUSS hat die Aufgabe, zur Umsetzung dieses Gesamtkonzepts beizutragen. Sie ist keine Interessenvertretung für Selbsthilfeorganisationen und hat auch keine Mitglieder. Unsere Rolle besteht darin, Selbsthilfe zu stärken, für die Selbsthilfe allgemein einzutreten und die Akteur*innen der Selbsthilfe untereinander und mit anderen zu vernetzen“, erläutert Mag.^a Gudrun Braunegger-Kallinger, Leiterin von ÖKUSS. Die Geschäftsordnung der ÖKUSS sieht zwei Gremien vor:

- » Ein Entscheid-Gremium fasst die Beschlüsse über die Förderanträge bundesweiter Selbsthilfeorganisationen.
- » Der ÖKUSS-Fachbeirat hat die Aufgabe, die ÖKUSS bei der Entwicklung der jährlichen Arbeitsprogramme und bei Änderungen der Förderrichtlinien zu beraten.

Info und Kontakt: <https://oekuss.at/>
Text: Mag.^a Renate Haiden, MS



Selbsthilfe stärkt die Gesundheit



Selbsthilfegruppen tragen zur Gesundheitsförderung von Menschen mit gesundheitlichen Belastungen bei. Betroffene setzen sich selbstbestimmt mit ihrem Leben auseinander, helfen Gleichbetroffenen und stärken ihre Gesundheitskompetenz. Dazu sind Selbsthilfegruppen oftmals Orte, in denen Patientenwissen gesammelt wird, welches so zur Weiterentwicklung der Versorgungsangebote genutzt werden kann. Aus diesen Gründen unterstützt der **Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)** gemeinschaftliche Selbsthilfe bereits seit mehr als 20 Jahren, zunächst durch die „Service- und Informationsstelle für Selbsthilfe – SIGIS“. Bei SIGIS ging es vorrangig um zwei Anliegen: einerseits die Selbsthilfe in Österreich gemeinsam mit den Akteur*innen in den Bundesländern bekannt zu machen und zu vernetzen und andererseits darum die Etablierung und Qualitäts-

sicherung von Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen in den Regionen als erste wichtige Anlaufstelle für Selbsthilfeinteressierte und -gruppen zu fördern. Der FGÖ beauftragte dazu Studien, entwickelte Materialien, bot Weiterbildungen an und stellte das Thema „Selbsthilfe“ immer wieder in der Öffentlichkeit dar. Wichtig war und ist die Förderung von „Selbsthilfe-Tagen“ in den Bundesländern. Diese tragen dazu bei, dass Selbsthilfethemen in den Regionen diskutiert werden, Selbsthilfegruppen können sich und ihre Arbeit der Öffentlichkeit präsentieren und Betroffene sich mit Entscheidungsträger*innen austauschen. Der FGÖ fördert auch seit vielen Jahren Weiterbildungsangebote für Personen, die sich in Selbsthilfegruppen besonders engagieren. Diese Menschen sind oftmals sehr gefordert und benötigen vielfache Kompetenzen, die sie im Alltag ent-

lasten: von der Organisation über die Kommunikation bis hin zu Öffentlichkeitsarbeit. Die von den Selbsthilfe-Unterstützungsstellen umgesetzten Seminare werden daher seit Jahren gern in Anspruch genommen und stärken die Teilnehmer*innen in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe. Seit 2017 finanziert der FGÖ gemeinsam mit der Österreichischen Sozialversicherung die „Österreichische Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe“ (ÖKUSS). ÖKUSS hat unter anderem die Aufgabe, Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene zu unterstützen, zum Beispiel wenn es darum geht, im Sinne einer „kollektiven Patientenbeteiligung“ die Perspektive von Patient*innen als weitere wichtige Säule in politische Entscheidungsprozesse zu integrieren.

Info und Kontakt: <https://fgoe.org/>
Text: Mag.^a Gudrun Braunegger-Kallinger

Gemeinsam die Selbsthilfe stärken

Die Selbsthilfe spielt zunehmend eine wichtige Rolle in der Gesundheitsversorgung und -politik und dient als Sprachrohr für Patient*inneninteressen. Die Beteiligung der Patient*innen ist zudem wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsförderungsstrategie im Rahmen des Bundes-Zielsteuerungsvertrages. Auch im aktuellen Regierungsprogramm wird die Aufwertung und die stärkere Vernetzung der Selbsthilfegruppen explizit angeführt. Seit 2018 gibt es auf Basis dieses Konzeptes neue, tragfähige Strukturen auf Bundesebene, welche die Selbsthilfe in Österreich fördern und unterstützen sollen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe hat für die Betroffenen und ebenso für das Gesundheitssystem eine wichtige Funktion. Die neuen Strukturen, die dafür auf Bundesebene geschaffen wurden, sollen alle, die sich für die Selbsthilfe engagieren noch besser unterstützen und stärken. Seit 2018 werden pro Jahr 1.170.000 Euro zur Förderung der Selbsthilfe zur Verfügung gestellt. Eine Million Euro stammen von der Sozialversicherung, 150.000 Euro vom Fonds Gesundes Österreich und 20.000 Euro vom BMASGK.

Die Mittel werden für die Förderung » von Selbsthilfe auf regionaler und lokaler Ebene,
» von bundesweiten themenbezogenen Selbsthilfeorganisationen,
» des Bundesverbandes der themenbezogenen Selbsthilfeorganisationen (BVSHÖ),
» sowie für die Österreichische Kompetenz- und Servicestelle Selbsthilfe (ÖKUSS) eingesetzt. Das dahinterliegende Konzept ist auf www.sozialversicherung.at/selbsthilfe abrufbar.

Mehrere Ebenen

Selbsthilfe findet in Österreich auf unterschiedlichen Ebenen statt. Im Einzelnen gibt es lokal und regional rund 1.800 Gruppen. In diesen stehen der persönliche Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung im Mittelpunkt. Das ist grundsätzlich auch bei den rund 160 themenbezogenen Selbsthilfeorganisationen auf Bundesebene der Fall. Doch diese sind zudem stärker in der Öffentlichkeitsarbeit und als Interessenvertretung engagiert. Weiters gibt es auf Landes-

ebene Selbsthilfe-Dachverbände und -Unterstützungsstellen, die zum Thema Selbsthilfe professionell beraten und unterstützen.

Die beschriebenen bestehenden Strukturen werden nun durch die auf Bundesebene neu geschaffenen unterstützt und ergänzt. Neben dem Bundesverband Selbsthilfe Österreich (BVSHÖE) und der Österreichischen Kompetenz- und Servicestelle für Selbsthilfe (ÖKUSS) umfassen diese neuen Bundesstrukturen auch das Nationale Netzwerk Selbsthilfe (NANES) der Selbsthilfe-Dachverbände und Kontaktstellen auf Landesebene. Der vierte Partner ist Pro Rare Austria, der Dachverband für Patientenorganisationen, Selbsthilfegruppen und engagierte Einzelpersonen im Bereich seltener Erkrankungen. Alle gemeinsam tragen nun dazu bei, dass die Selbsthilfe in Österreich gestärkt wird und sich weiterhin gut entwickeln kann.

Text: Mag. Stefan Spitzbart MPH, Leiter Bereich Gesundheitsförderung und Prävention im Dachverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

„Die neuen Strukturen auf Bundesebene sollen alle, die sich für die Selbsthilfe engagieren, noch besser unterstützen und stärken.“

Gemeinsames und Unterschiede

Inhaltlich ist die Selbsthilfe in Deutschland, der Schweiz und Österreich auf demselben Stand. Rechtlich und finanziell gibt es große Unterschiede.

Die Selbsthilfe spielt auch in Österreichs Nachbarländern Deutschland und Schweiz längst eine wichtige Rolle im Gesundheitssystem. Doch was sind die Gemeinsamkeiten, was die Unterschiede in den drei Ländern mit so verschiedenen staatspolitischen Strukturen? „Inhaltlich ist die Selbsthilfe in Deutschland, Österreich und der Schweiz heute auf einem ähnlichen Stand. Doch Deutschland ist sowohl was die rechtliche als auch was die finanzielle Situation betrifft weit voran, und in Österreich gibt es mehr politisches Commitment zur Selbsthilfe“, skizziert Sarah Wyss, Geschäftsführerin der Stiftung Selbsthilfe Schweiz die eidgenössische Perspektive. Gleichzeitig sei in der Schweiz dennoch seit etwa drei Jahren ein starker Anstieg an Selbsthilfegruppen zu beobachten. „Die Nachfrage ist sehr groß und zwar vor allem dort, wo es auch nahe gelegene Selbsthilfezentren gibt, die bei der Gründung und dem Betrieb von Gruppen unterstützen“, sagt Sarah Wyss. Derzeit gibt es rund 2.700 Selbsthilfegruppen in der Schweiz, und das Angebot an Unterstützungszentren ist in den 26 Schweizer Kantonen sehr unterschiedlich: Während größere Kantone wie Zürich bis zu drei Zentren haben, gibt es in den meisten nur eines. Manche Kantone teilen sich auch mit anderen eine Unterstützungseinrichtung für die Selbsthilfe. An Mitteln stehen bundesweit rund drei Millionen Schweizer Franken zur Verfügung, das sind umgerechnet rund 2,7 Millionen Euro. Sie stammen großteils aus Spenden und von den Kantonen sowie zu einem Fünftel vom Bund.

Fixe Grundförderung

„Wir haben das große Glück, dass eine Förderung für die Selbsthilfe im Sozialgesetzbuch festgelegt ist“, bestätigt Ursula Helms, Geschäftsführerin von NAKOS, der deutschen Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, deren Zahl in Deutschland auf 80.000 bis 100.000 geschätzt wird. Sie ergänzt, dass auch dies allerdings manchmal ein Nachteil sei, insofern sich Gemeinden und Länder mit Verweis auf die fixe Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe vielfach aus der finanziellen Unterstützung zurückgezogen



© NAKOS

Ursula Helms: „Wir haben das große Glück, dass eine Förderung für die Selbsthilfe im Sozialgesetzbuch festgelegt ist.“



© Selbsthilfe Schweiz

Sarah Wyss: „Deutschland ist sowohl was die rechtliche als auch was die finanzielle Situation betrifft weit voran.“

hätten. Die Möglichkeit für diese fixe Grundförderung gibt es für die deutschen Krankenkassen schon seit 1992, seit 2000 ist sie verpflichtend. Von anfangs 60 Cent wurde der Betrag mittlerweile auf 1,13 Euro pro Versichertem angehoben. Bei 71 Millionen gesetzlich Versicherten ergibt das ein Förder volumen von 82,2 Millionen Euro. Auch in der Patientenbeteiligung gilt Deutschland als vorbildlich. Im Paragraphen 140f des Sozialgesetzbuches V ist klar beschrieben, in welchen Gremien die Selbsthilfe vertreten sein soll. Das beginnt mit dem Gemeinsamen Bundesausschuss, dem höchsten Gremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im Gesundheitswesen Deutschlands, das unter anderem mit entscheidet, welche Diagnosen und Therapien finanziell durch die gesetzliche Krankenversicherung erstattet werden. „Wir haben dort zwar keine Stimme, jedoch ebenso wie die Leistungserbringer und die Krankenkassen fünf Sitze. Unsere Anliegen werden gehört und wir können auch eigene Anträge einbringen“, erklärt Ursula Helms. In der Schweiz ist die Funktion der Selbsthilfe zwar inzwischen auch auf nationaler Ebene beim Bundesamt für Gesundheit anerkannt, doch sie ist nicht rechtlich verankert und wird nur in einer nationalen Strategie für Gesundheit berücksichtigt. Kein Wunder, dass Sarah Wyss da zusammenfassend sagt: „Das volle Potenzial der Selbsthilfe wird in der Schweiz noch längst nicht ausgeschöpft.“ Das mag in ähnlicher Weise auch auf Österreich und – mit Einschränkungen – auf Deutschland zutreffen.

Text: Selbsthilfe in Österreich, Sonderausgabe von Gesundes Österreich, November 2019, S.23



Selbsthilfe- freundliche Gesundheits- einrichtung

Selbsthilfe als wertvolle Ergänzung in Gesund- heitseinrichtungen

Angesichts der steigenden Zahl von Selbsthilfegruppen und -organisationen steigt auch deren Bedeutung für die medizinische Versorgung. Gesundheitseinrichtungen müssen sich zunehmend gegenüber organisierten Patient*innen positionieren. Nach dem Hamburger Modellprojekt „Selbsthilfefreundliches Krankenhaus“ wurde auch in Österreich ein Konzept entwickelt, um die Kooperation systematisch zu verankern.



Selbsthilfefreundliche
Gesundheitseinrichtung

eine Auszeichnung der
Selbsthilfe Steiermark

Das Konzept der „Selbsthilfefreundlichkeit“ wurde in Deutschland von Akteur*innen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen entwickelt. Das sogenannte „Hamburger Modell“ ist auch für Österreich und die Schweiz ein Orientierungsrahmen für die Aktivitäten zum Thema Selbsthilfefreundlichkeit, die eine systematische und strukturierte Zusammenarbeit von Professionist*innen des Gesundheitswesens und der Selbsthilfe zum Ziel haben.

Eine „Selbsthilfefreundliche Gesundheitseinrichtung“ zeichnet sich dadurch aus, dass das ärztliche und pflegerische Handeln durch das Erfahrungswissen der Selbsthilfe erweitert, der Kontakt zwischen Patient*innen und Selbsthilfegruppen gefördert und kooperationsbereite Selbsthilfegruppen aktiv unterstützt werden. Vertreter*innen aus Selbsthilfegruppen sind in erster Linie Expert*innen in eigener Sache. Sie unterstützen sich gegenseitig und geben ihr Wissen auf ihrem speziellen Gebiet an andere, aber auch an Vertreter*innen der professionellen medizinischen Versorgung weiter. Der Rahmen und die Grundlage für die Zusammenarbeit definiert sich über die Erfüllung der acht Qualitätskriterien, die eine Selbsthilfefreundliche Einrichtung auszeichnen.

1. Selbstpräsentation wird ermöglicht

Um sich über Selbsthilfe zu informieren, werden Räume, Infrastruktur und Präsentationsmöglichkeiten in gemeinsamer Absprache zur Verfügung gestellt.

2. Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen

Patient*innen bzw. Angehörige werden regelmäßig und auch persönlich über die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe informiert.

3. Die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt

Selbsthilfegruppen werden in der Öffentlichkeit unterstützt und treten gegenüber dem Fachpersonal als Kooperationspartner*innen auf.

4. Eine Ansprechperson ist benannt

Die Einrichtung hat eine/n Selbsthilfebeauftragte/n als Ansprechperson zur Koordination selbsthilferelevanter Angelegenheiten.

5. Informations- und Erfahrungsaustausch

Zwischen Selbsthilfegruppen, Selbsthilfeunterstützung und der Einrichtung findet ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch statt.

6. Qualifizierung zum Thema Selbsthilfe

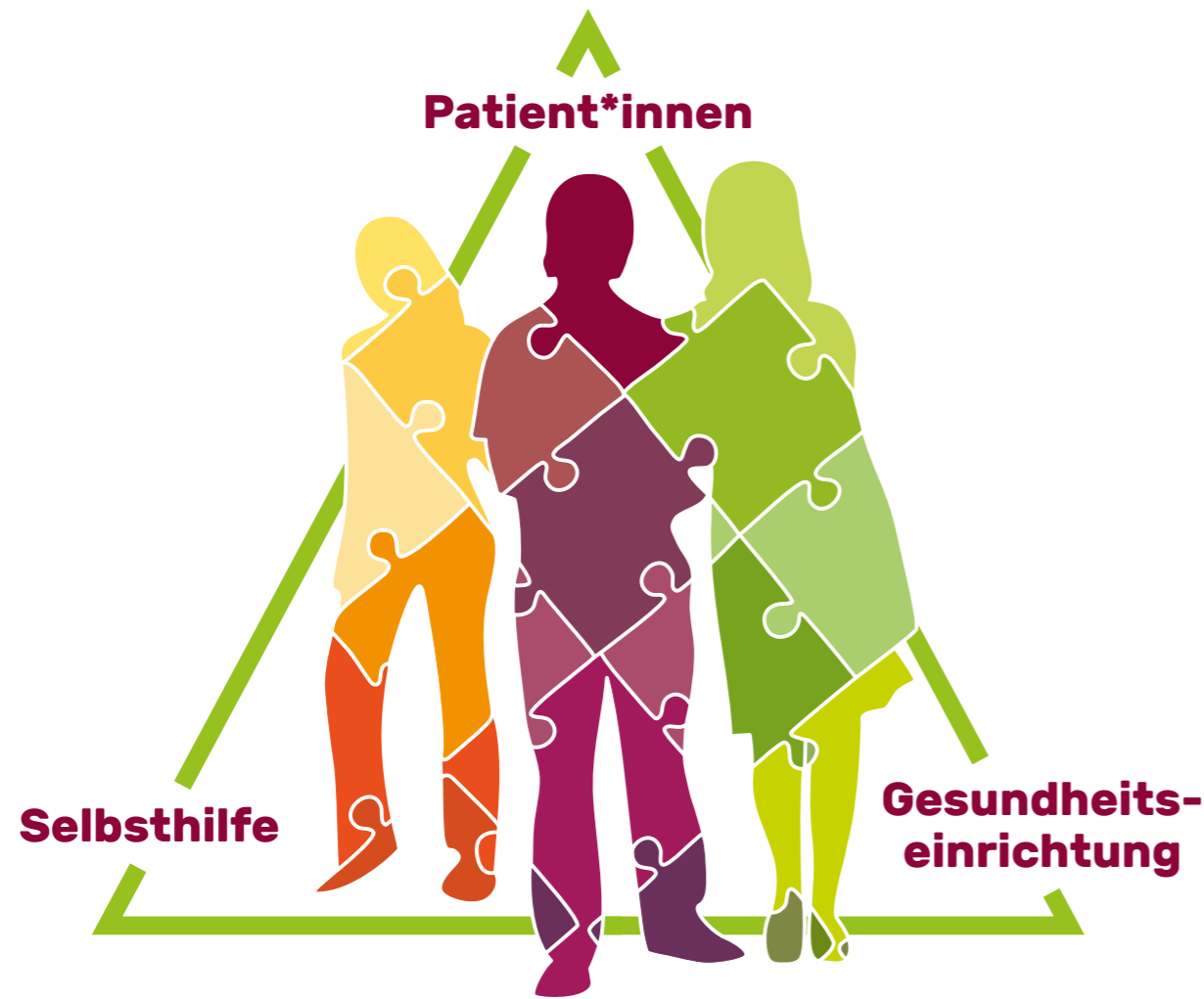
In der Einrichtung werden bei Bedarf Weiterbildungen für Mitarbeiter*innen zum Thema „Selbsthilfe“ unter Miteinbeziehung der Selbsthilfegruppen angeboten.

7. Partizipation der Selbsthilfe

Die Einrichtung ermöglicht Selbsthilfegruppen die Mitwirkung an relevanten Projekten und wird bei Bedarf in die Organisation miteinbezogen.

8. Kooperation ist verlässlich gestaltet

Die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen und der Selbsthilfe Steiermark wird formal beschlossen und als Vereinbarung wechselseitig unterzeichnet.



Welchen Nutzen hat eine Gesundheitseinrichtung?

Die besonderen Vorteile für die Einrichtung liegen im Informationsgewinn. Wird das Erfahrungswissen der Betroffenen miteinbezogen, erweitert dies die fachliche Kompetenz und den ganzheitlichen Heilungsansatz bei der Versorgung der Patient*innen. Die ärztliche Betreuung wird durch praktische und psychosoziale Unterstützung ergänzt. Oft empfinden Ärzt*innen eine spürbare Entlastung. Die Arzt-Patient-Beziehung verändert sich positiv und bezieht oft die notwendige Unterstützung durch die Angehörigen mit ein. Die gute Zusammenarbeit aller hat indirekt eine positive Wirkung darauf, dass Einrichtungen in Patient*innenkreisen weiterempfohlen werden.

Welchen Nutzen hat die Selbsthilfe?

Selbsthilfegruppen erhalten durch die Zusammenarbeit die notwendige Wertschätzung. Durch die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit steigern Selbsthilfegruppen ihren Bekanntheitsgrad. Der Informations- und Erfahrungsaustausch mit den Professionist*innen erweitert auch die Kompetenzen in der Selbsthilfegruppe. Die Selbsthilfe Steiermark ist für die konkrete Kooperation vor Ort eine wichtige Drehscheibe und Brückeninstanz. Ein regelmäßiger Informations- und Erfahrungsaustausch mit den Fachkräften einer Gesundheitseinrichtung verbessert das beidseitige Verständnis von Selbsthilfe und professioneller Versorgung.

Welchen Nutzen haben Patient*innen und Angehörige?

Patient*innen gibt eine Selbsthilfefreundliche Einrichtung mehr Vertrauen, dass sie patientenfreundlich versorgt werden. Patient*innen und Angehörige erhalten vor oder während einer Behandlung bereits Informationen und Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe. Sie wissen, wo sie nach der Behandlung weitere Hilfe vor Ort bei Bedarf finden können. Patient*innen und Angehörige, die von Seiten der Gesundheitseinrichtung auf die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe aufmerksam gemacht werden, bewerten diesen Hinweis positiv und geben diese Erfahrung weiter.



Die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und professioneller stationärer oder ambulanter Versorgung ist oft punktuell und auf das besondere Engagement einer einzelnen Fachperson und den Verantwortlichen einer Selbsthilfegruppe zurückzuführen. Wechselt die Fachperson, kann der Einsatz oftmals nicht mehr aufrechterhalten werden und die guten Kontakte brechen häufig wieder zusammen, da es weder eine

formale Vereinbarung noch eine strukturelle Verankerung für die Zusammenarbeit gibt. Selbsthilfefreundlichkeit als selbstverständlicher Bestandteil professionellen Handelns kann im Arbeitsalltag nur Fuß fassen, wenn sie institutionell verankert und formal festgelegt ist.

„Um diese Zusammenarbeit und Kooperation zwischen Gesundheitseinrichtungen und Selbsthilfegruppen dauerhaft

und systematisch zu etablieren, arbeitet die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle eng mit relevanten steirischen Gesundheitseinrichtungen zusammen und zeichnet diese mit dem Gütesiegel „Selbsthilfefreundlichkeit“ (nach dem Hamburger Modell) aus, mit dem Ziel einer erfolgreichen gemeinsamen Zusammenarbeit im Sinne der Patient*innen, Betroffenen und Angehörigen.“

Was kann Selbsthilfe bewirken?



©feel image – Fotografie

Prim. Dr. Christian Jagsch, Vorstand der Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie am LKH Graz II

Wir haben Dr. Christian Jagsch zum Interview gebeten, um seine Sichtweise der Selbsthilfe aus medizinischer Sicht darzulegen.

Was kann Selbsthilfe aus medizinischer Sicht bewirken?

Selbsthilfegruppen haben eine wichtige Funktion im Sinne eines Informations- und Erfahrungsaustausches von Betroffenen und Angehörigen. Medizinische Inhalte sind oft sehr komplex und können zu Missverständnissen führen, welche in einer Gruppe unter mehrfachem Austausch geklärt werden können. Erfahrene Mitglieder der Gruppe können so neuhinzugekommenen Teilnehmer*innen hilfreich zu Seite stehen. Das medizinische Wissen zu diagnostischen und therapeutischen Fragen wird deutlich gesteigert.

Was braucht es für eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Ärzt*innen und Selbsthilfegruppen?

Auf einem Fundament der gegenseitigen Wertschätzung und des Respekts können beide Seiten, nämlich Ärzt*innen und andere Mitarbeiter*innen des Gesundheitssystems sowie Mitglieder von Selbsthilfegruppen profitieren. Sorgen und Ängste werden leichter in einer Gruppe zur Sprache gebracht, regelmäßige Einladungen von Expert*innen zu Treffen erleichtern den Austausch. Eine Begegnung auf Augenhöhe erzeugt Vertrauen, Verständnis und somit eine bessere Gesundheit.

Welchen Stellenwert hat die Selbsthilfe im Gesundheits- und Versorgungssystem?

Selbsthilfe im Gesundheitssystem kann als praktische Lebenshilfe durch gegenseitige emotionale Unterstützung und Motivation verstanden werden. Die Bereitschaft, therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, steigt, kritische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Sichtweisen fördert die Selbstverantwortung. Die Leistungen der Selbsthilfegruppen werden inzwischen als wichtige Ergänzung zum professionellen Gesundheitssystem anerkannt.

Warum unterstützen Sie in Ihrer Funktion die Tätigkeit der Selbsthilfe (am Beispiel: SALZ Alzheimerhilfe)?

In der Betreuung von Menschen mit dementieller Erkrankung und deren Angehörigen ist neben der medizinischen Behandlung eine intensive psychosoziale Betreuung unbedingt erforderlich. Da die meisten Betroffenen zu Hause betreut werden und die Gefahr der Überforderung der Angehörigen besteht, ist das Angebot einer Plattform zum gegenseitigen Austausch notwendig. Aus Beobachtungen und Studien geht klar hervor, dass Menschen mit dementiellen Erkrankungen am besten betreut sind, wenn ihre Angehörigen gut über die Erkrankung informiert sind und eine Möglichkeit haben sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen.

Selbsthilfe und Public Health: Zweckehe oder romantische Liebesbeziehung?

Ich spreche bei Selbsthilfe von einer Bewegung mit klaren Prinzipien und Zielen, die bereits seit längerem expandiert. Wesentlich ist der Zusammenhang von Selbstbestimmung und Gesundheit als Grundlage aller Aktivitäten. Public Health ist ein Wissensfeld, das sich aus mehreren Gesundheitswissenschaften bedient. Im Zentrum stehen Fragen wie „Was erhält Menschen gesund?“ und „Wie kann man die Qualität der Krankenbehandlung im Medizinsystem verbessern?“. Mittels dieser Fragen umwerben Gesundheitswissenschaftler*innen und ihre Institutionen in Österreich die Selbsthilfebewegung seit langem. Während die Annäherung der Disziplinen bisher als Zweckehe interpretiert werden konnte, steht dem Paar eine großartige Zukunft bevor!

Denn schon die Zweckehe funktioniert: Sehr groß sind die gemeinsamen Normen und Werte, auf denen gute Beziehungen beruhen. Die Eltern- generation sowohl der Selbsthilfe als auch von Public Health in Österreich entstammt der sogenannten Gesundheitsbewegung in Deutschland, gemeinsam wuchs man in einem emanzipatorischen und medizinkritischen Umfeld der 1970er und 1980er Jahre auf. Ein einprägsames Erlebnis hatten beide bei der Begegnung mit Gesundheitsförderung, die von Selbsthilfe stark beeinflusst wurde. Die Stärkung von Laien gegenüber Expert*innen und das an den Ressourcen orientierte Prinzip der Selbstorganisation haben das österreichische Gesundheitsförderungsgesetz 1997 mitbeeinflusst. Die Krankenkassen bieten Verhaltenskurse („Gesundheitskompetenztrainings“) für den Umgang mit chronischen Erkrankungen an, Versicherungsträger gründen Abteilungen und machen gesundheitliche Aufklärung und Kompetenztrainings in Betrieben und Schulen, die Länder betreiben Fach- einrichtungen für Prävention und Ähnliches. Dieselben Prinzipien, die

für die Beziehung von Mitgliedern in Selbsthilfegruppen gelten, haben sich auch bei der Umsetzung der Arbeit zur Frage, was Menschen eigentlich gesund erhält, hervorragend bewährt.

Die Selbsthilfebewegungen expandieren in den westlichen Gesellschaften. Es ist gut erforscht, worauf die wachsende Anzahl von Selbsthilfegruppen und ihren Mitgliedern zurückzuführen ist:

- » Im Zentrum stehen kritische Erfahrungen chronisch Erkrankter mit dem Medizinsystem, welches nicht alle Bedürfnisse bei allen Erkrankungen und für alle Menschen befriedigt. Bei der zunehmenden Ökonomisierung und Industrialisierung der Krankenbehandlung blieb der menschliche Aspekt und ausreichend Zeit für umfassende Beratung oft im Hintergrund. Im Mittelpunkt stehen freilich weiter die Patient*innen, im Vordergrund steht jedoch oft das Geld.
- » Patient*innen sind nicht zuletzt wegen der Möglichkeiten des Internets besser über ihre Erkrankungen

und die Möglichkeiten zur Behandlung informiert. Gleichzeitig werden sie „im System“ dadurch – je nach Betrachtung – zu mitunter „unangenehmen Patient*innen“, die viel nachfragen, oder – entlang des ökonomischen Duktus – zu eigenverantwortlichen Manager*innen ihrer Krankenbehandlung.

- » Wer krank ist, braucht emotionale Zuwendung und soziale Unterstützung. Die demographischen Veränderungen der letzten Jahrzehnte führten zu einer Verstärkung und Beschleunigung des Lebens insgesamt, sodass die familiären und gesellschaftlichen Ressourcen für die notwendige Zuwendung, insbesondere in ländlichen Regionen, insgesamt zurückgegangen sind.
- » Nicht zuletzt die großen epidemiologischen Veränderungen haben immer mehr Menschen für Selbsthilfe sensibilisiert und für einen Zulauf zu Selbsthilfegruppen gesorgt. So sind es chronische Erkrankungen, insbesondere psychische Befindlichkeitsstörungen und psychiatrische Erkrankungen, die häufiger auftreten als früher.

Wie man sich bettet, so liegt man

Verstand sich die kollektive Selbsthilfe in vergangenen Jahrzehnten noch als Gegenpol zum professionellen Gesundheitssystem, so wird inzwischen ein Trend zur Kooperation und Beteiligung der Selbsthilfe an der Qualitätsentwicklung des professionellen Versorgungssystems ausgemacht. Ein relativ einfacher Vorgang – das standardisierte Einbetten von Selbsthilfegruppen in der Regelversorgung, etwa dass Ärzt*innen bei der Diagnosemitteilung Angehörige von Selbsthilfegruppen einbeziehen – scheitert jedoch an den beiderseitigen organisatorischen Voraussetzungen, kleinere Modellprojekte ausgenommen. Vielleicht trägt auch die Gefahr der Instrumentalisierung von Selbsthilfegruppen dazu bei, dass diese weiterhin selbständig und unabhängig agieren wollen.

Mit Public Health gibt es bessere Voraussetzungen: Obwohl die Beziehung von Selbsthilfe und Public Health in Österreich historisch von einem gemeinsamen Fundament getragen wird,

muss sie sich erst bewähren. Dazu kann das standhafte Abwehren von Verführungen beitragen, wie sie etwa vom Sponsoring durch die Pharma- und Medizinprodukteindustrie ausgehen. Entscheidend ist jedoch, dass ein gemeinsames Menschenbild sowie Verständnis der Rolle von Patient*innen besteht. Aufgeklärte Menschen, die selbstbestimmte Aktivitäten für die Bedürfnisse von chronisch Kranken selbst organisieren, lindern das Leid und stärken die Resilienz für den Umgang mit negativem Stress.

Nur wer entspannt schläft, ist den Anforderungen des Alltags in der Zukunft gewachsen

Die Covid19-Pandemie stellt das solidarische Gesundheitssystem vermutlich vor ganz neue Herausforderungen. Soziale Ungleichheit, Arbeitslosigkeit und Armut werden in manchen Ländern mitunter stark ansteigen. Das Gesundheitssystem hat die soziale Verursachung von Krankheit und Gesundheit bereits bisher eher verleugnet, geschweige denn wirksame Maßnahmen gegen eine „Klas-

senmedizin“ entwickelt. Was uns – die Selbsthilfe und Public Health – dann erwartet, konnte in jenen europäischen Ländern beobachtet werden, in denen die Finanz- und Wirtschaftskrise 2009 zu einem harten Sparkurs im Medizinsystem geführt hat.

Die Menschen in Griechenland, Portugal, Spanien und Irland haben sich seit damals stärker selbst organisiert und soziale und neuartige gesundheitliche Hilfen entwickelt, die nach den Selbsthilfeprinzipien organisiert waren. Wohnortnahe und soziale Versorgungseinrichtungen wurden unter Einbeziehung der Ressourcen der lokalen Bevölkerung sowie unter starker Mithilfe von Laien auf- und ausgebaut.

Eine gesunde Gesellschaft wird nach Corona, mehr denn je, von der Selbsthilfefähigkeit seiner Mitglieder abhängen. Dies kann im ökonomischen Sinn zuerst nur zweckmäßig erscheinen – sowohl die Selbsthilfebewegung als auch Public Health haben jedoch auch das Zeug für eine romantische Liebesbeziehung, in der die Partner die Verantwortung gemeinsam durch den Alltag der Zukunft tragen.

© Dominic Erschen



DSA Christoph Pammer, MPH, MA, Gesundheits- und Sozialwissenschaftler, Sozialarbeiter bei MEDIUS – Zentrum für Gesundheit

Der Mensch im Mittelpunkt



Seit Dezember 2018 ist MEDIUS Anlaufstelle in Sachen Gesundheit und steht den Patient*innen mit einer erweiterten hausärztlichen Versorgung und langen Öffnungszeiten zur Verfügung.

Die beiden Hausärztinnen Dr.ⁱⁿ Ines Muchitsch und Dr.ⁱⁿ Elisabeth Strobl-Gobiet und der Hausarzt Priv.-Doz. Dr. Stefan Korsatko arbeiten hier im Team mit anderen Gesundheitsberufen im ersten Primärversorgungszentrum in Graz.

„Unser Leitspruch lautet ‚Der Mensch im Mittelpunkt‘. Das haben wir uns zum Start vorgenommen und leben es jeden Tag! Jeder Patient, jede Patientin und ebenso unsere Mitarbeiter*innen sollen dieses Gefühl bei uns bekommen“, so Elisabeth Strobl-Gobiet über die Philosophie von MEDIUS.

„Gerade bei chronischen Erkrankungen ist es wichtig, dass die Patient*innen gut informiert sind und wirklich mitarbeiten können. Sie leben schließlich in ihrem Alltag mit ihrer Erkrankung und managen diese Tag für Tag selbstständig. Dabei sind Selbsthilfegruppen, in denen Informationen weitergegeben werden und Menschen mit der gleichen Erkrankung sich gegenseitig helfen, eine wichtige Ergänzung“, ist Stefan Korsatko überzeugt.

Neben allen klassischen hausärztlichen Leistungen (Behandlung bei akuter Krankheit, Impfberatung, Vorsorgeuntersuchungen und viele andere) erweitern die Mitarbeiter*innen aus anderen Gesundheitsberufen

das Angebot von MEDIUS. Auch sie freuen sich immer über die Begegnung mit Selbsthilfegruppen: „Schon während meines Abschlussprojektes für das Physiotherapiestudium bin ich mit mehreren Selbsthilfeorganisationen in Kontakt gekommen. Ich war erstaunt, wie viel Engagement und Erfahrung es hier gibt. Eine wirklich tolle Anlaufstation auf Augenhöhe, wo von Mensch zu Mensch viel weitergegeben wird. Besonders das Angebot zur Unterstützung von Angehörigen hat mich berührt. Hier werden nicht nur auf die Bedürfnisse von Betroffenen sondern auch die Herausforderungen, die für Nahestehende entstehen, ernst genommen und beachtet“, erzählt Konstantin Hebenstreit, Physiotherapeut bei MEDIUS.

„Unsere unterschiedlichen Gesundheitsberufe ermöglichen eine gute Rund-um-Betreuung für Patient*innen: eine Ernährungsberatung bei Verdauungsproblemen mit der Diätologin, ein Beratungsgespräch in einer psychischen Krise bei der Psychotherapeutin oder eine Behandlung durch den Physiotherapeuten, um nur einige zu nennen“, ist Ines Muchitsch stolz auf die Zusammenarbeit im Team von MEDIUS.

Regelmäßige Kurse helfen den Menschen gesund zu bleiben: Sturzprävention, Rauchfrei in 6

Wochen, Richtige Ernährung für Babys und Kleinkinder oder die Entspannungsgruppe, aber auch Schulungen zu Diabetes und Hypertonie werden angeboten.

„In unseren Kursen begegnen sich Menschen mit ähnlichen Fragen oder Problemen. Gerade der Austausch untereinander bereichert den theoretischen Inhalt ungemein und führt immer zu spannenden Gesprächen! Auch ich nehme mir immer wieder Neues mit und lerne von den Patient*innen, welche Themen sie beschäftigen“, erzählt Nadine Puschl, eine der diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen (DGKP) bei MEDIUS.

Sozialarbeiter Christoph Pammer zu seinen Erfahrungen: „In vielen Bereichen sozialer Arbeit stellt Selbsthilfe ein starkes Mittel zur Förderung der Gesundheit dar. Das war unter anderem in meiner Arbeit mit älteren Menschen und pflegenden Angehörigen in der Pfarre St. Leonhard oder in der Zusammenarbeit mit SALZ (Steirische Alzheimerhilfe) spürbar. Aus der Arbeit bei MEDIUS kenne ich Laienorganisationen, die sich gar nicht offiziell als Selbsthilfegruppen bezeichnen, jedoch ganz wesentlich zu mehr Gesundheit beitragen. So hat ein Klient mit psychischer Erkrankung selbstständig ein Freizeitprogramm für andere Erkrankte organisiert“.

MEDIUS Standort
© Dominic Erschen



v.l.n.r.: Dr.ⁱⁿ Elisabeth Strobl-Gobiet, Priv.-Doz.
Dr. Stefan Korsatko, Dr.ⁱⁿ Ines Muchitsch, © MEDIUS



Konstantin Hebenstreit
© Dominic Erschen



Christoph Pammer
© Dominic Erschen



Nadine Puschl
© Dominic Erschen

Was ist Primärversorgung?

Primärversorgung ist ein Teil der Gesundheitsversorgung und bezeichnet die erste (=primäre) Versorgungsebene, mit der Einzelpersonen oder Familien in Kontakt mit dem Gesundheitssystem treten. In Österreich sind dies für gewöhnlich die Hausärzt*innen. In den neuen Primärversorgungseinheiten werden diese durch andere Gesundheits- und Sozialberufe ergänzt. Die Primärversorgung

ist somit für alle häufigen Fragen und gesundheitlichen Probleme die erste, und oft auch einzig notwendige Anlaufstelle. Diese Anlaufstelle soll die Koordinierung der Menschen im Gesundheitssystem übernehmen und in der Nähe des Wohn- oder Arbeitsortes sein. Gute (öffentliche) Erreichbarkeit und ausreichende Öffnungszeiten zeichnen Einrichtungen der Primärversorgung aus. Die Verrechnung erfolgt über das Kassensystem – also mittels E-Card – über die zuständige Sozialversicherung.

Unser Team besteht aus:

- » 3 Hausärzt*innen
- » 2 diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegepersonen
- » 1 Projektmitarbeiterin
- » 1 Diätologin
- » 1 Physiotherapeut
- » 1 Ergotherapeut
- » 2 Psychotherapeutinnen bzw. Klinische- und Gesundheitspsychologinnen
- » 1 Sozialarbeiter
- » 5 Ordinationsassistentinnen
- » 1 Managerin

Zusätzliche Informationen auf einen Blick:

Medius – Zentrum für Gesundheit
Leonhardplatz 3, 8010 Graz
+43 (0) 316/90 44 88
www.medius.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8–18 Uhr
Ärztliche Ordinationszeiten:
Montag bis Freitag: 8–12 und 14–18 Uhr

Alle Kassen, sehr gute öffentliche
Anbindung an den Linien: 7, 41, 58, 64

Chancen und Risiken der Selbsthilfe im Beteiligungsprozess

Was kann Selbsthilfe bewirken? Welche Bedeutung haben Selbsthilfegruppen in unserem Gesundheitssystem? Welche Rolle spielt die Selbsthilfe im Beteiligungsprozess?

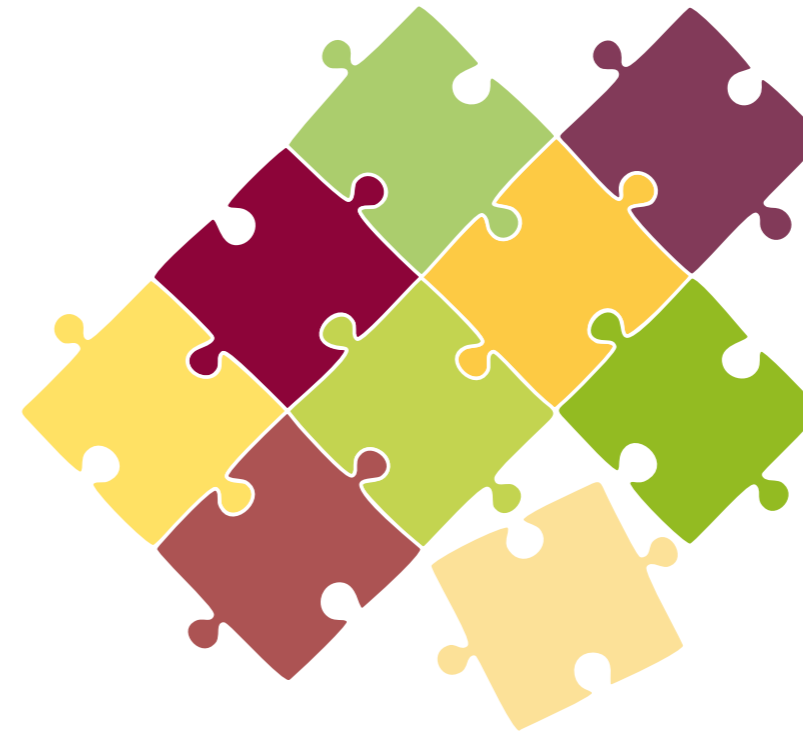
Der Begriff Selbsthilfe bedeutet „sich in einer bestimmten Lebens- oder Gesundheitssituation selber zu helfen“. Nachdem sich Menschen in den anglikanischen Gesellschaften, in denen Eigenverantwortung von den Menschen in hohem Maß schon immer eingefordert wurde, schon seit vielen Jahrzehnten in Selbsthilfegruppen organisieren, wird die Bedeutung von Selbsthilfe gerade im Gesundheitssystem in den letzten Jahrzehnten auch in Mitteleuropa entsprechend größer. Da die Anforderungen an das Gesundheits- und Sozialsystem durch den zunehmenden Anteil an älteren Menschen mit ihrer steigenden Zahl an Behinderungen und Krankheiten, sowie durch die zur Verfügung gestellten Leistungen immer größer werden und personelle und finanzielle Leistungssteigerungen von der Allgemeinheit nicht mehr akzeptiert werden, müssen die Bedürfnisse durch die Bevölkerung selbst bewältigt werden.

Chronisch kranke Menschen und Menschen, die durch besondere Lebensumstände hilfsbedürftig geworden sind, sollen deshalb dazu ermutigt werden, Selbsthilfegruppen einzurichten oder sich existierenden Selbsthilfegruppen anzuschließen. Selbsthilfeorganisationen ermöglichen es,

sozial und gesundheitlich beeinträchtigten Menschen kompetente Anleitungen zur Selbsthilfe zu geben. Damit werden gesundheitlich oder sozial in Abhängigkeit geratene Menschen in die Lage versetzt, ihr Schicksal in Teilen selber in die Hand zu nehmen und Eigenverantwortung zu lernen.

Selbsthilfeorganisationen haben die Aufgabe und Kompetenz, von einer bestimmten Lebens- oder Gesundheitsproblematik betroffene Menschen zusammenzuführen und ihnen unabhängige und professionelle Hilfestellung zu bieten. Dazu ist es aber erforderlich, dass die Selbsthilfeorganisationen eine ausreichende Zahl an Mitgliedern haben, aus denen sie die notwendigen personellen und finanziellen Ressourcen schöpfen können.

Selbsthilfeorganisationen bieten die Möglichkeit chronisch kranke und andere hilfsbedürftige Menschen mit anderen Betroffenen in Kontakt zu bringen. Mitglieder von Selbsthilfeorganisationen können durch den direkten Kontakt mit anderen betroffenen Personen auf einfache Weise wichtige Anleitungen zur Selbsthilfe austauschen und damit Zeit und kostenintensive Fachberatung sparen.



© Opernfoto Graz

Priv.-Doz. Dr. Josef Hermann ist Leiter des Arbeitskreises Patientenpartnerschaft der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie. In dieser Funktion ist es seine Aufgabe, von ärztlicher Seite Kontakt mit Selbsthilfeorganisationen zu pflegen und diese fachlich zu unterstützen und Selbsthilfegruppen auf dem Gebiet der Rheumatologie für Betroffene attraktiver zu machen. Er setzt sich aktiv für eine verbesserte medizinische Versorgung für Rheumapatient*innen im Sinne der Chancengerechtigkeit ein.

Selbsthilfeorganisationen sind gegenüber Einzelpersonen auch viel eher in der Lage sachbezogene Beratung zu organisieren und den Mitgliedern zur Verfügung zu stellen. Da eine umfangreiche professionelle Beratung auf Grund der knappen Zeitressourcen und der hohen Kosten in der modernen Gesellschaft nur mehr in Ausnahmefällen möglich ist, müssen sich Betroffene selber organisieren, um zu ausreichender Information zu kommen. Ein wertneutraler Informationsgewinn kann dabei nur durch das Zusammenwirken von Expert*innen und persönlichem Gedankenaustausch mit weiteren Betroffenen erwartet werden.

Selbsthilfeorganisationen haben durch ihre Verankerung im Sozial- und Gesundheitswesen die Möglichkeit, die gesundheitspolitisch verantwortlichen Einrichtungen und Personen darauf aufmerksam zu machen, dass die für die Selbsthilfe notwendigen Kompetenzzentren und Expert*innen als Ansprechpartner im notwendigen Umfang zur Verfügung stehen.

Wenn kranke oder in Notlage geratene Menschen zu unabhängigen Kompetenzzentren keinen Zugang haben,

kann Selbsthilfe auch zu einem Risiko für diese Menschen werden. Das unkritische Vertrauen in die Selbsthilfe und die Unfähigkeit, die manipulative mediale Durchdringung im Alltag zu erkennen, führt bei vielen hilfsbedürftigen Menschen zur kritiklosen Akzeptanz von oftmals nachteiligen oder gar schädlichen Empfehlungen.

Selbsthilfe soll die Menschen nicht darauf hinweisen, dass grundsätzlich jeder Mensch für seine Probleme selber verantwortlich ist und diese auch selber lösen muss. Nur durch das Prinzip einer solidarischen Gemeinschaft und einer gegenseitigen Hilfestellung ist es in vielen Fällen möglich, chronisch kranken oder durch andere Lebensumstände in Not geratenen Menschen ausreichend Unterstützung zukommen zu lassen. Selbsthilfe, eingebettet in ein Netz an professioneller Unterstützung, ist eine wertvolle Methode Ressourcen gerade im Gesundheits- und Sozialsystem soweit zu schonen, dass die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten vielen Hilfe suchenden Menschen auch in Zukunft zur Verfügung stehen.

Junge Selbsthilfe

Zivilgesellschaftliches Engagement junger Erwachsener in der Selbsthilfe

Aufgrund der tendenziell älteren Altersstruktur in der Selbsthilfe ist die Nutzung durch die jüngere Generation eher wenig interessant. Der demografische Wandel und die steigende Bedeutung der digitalen Medien bedingen die Notwendigkeit einer Neuausrichtung der Selbsthilfe-Angebote, um sie speziell für jüngere Menschen mit (psycho)sozialen oder gesundheitlichen Fragestellungen ansprechend zu gestalten.

In den letzten Jahren kristallisierte sich im deutschsprachigen Raum eine neue Entwicklung im Bereich der Selbsthilfe heraus – die Junge Selbsthilfe. Der Begriff meint im Allgemeinen das Engagement im Bereich der Selbsthilfe von jungen Menschen im Alter von 18–35 Jahren und hat sich in Deutschland bereits etabliert. Im Rahmen unseres Tätigkeitsschwerpunktes stellte sich heraus, dass sich die steirischen Selbsthilfegruppen viel stärker mit neuen Entwicklungen in der Selbsthilfe und den unterschiedlichen Formen der Öffentlichkeitsarbeit auseinandersetzen, auch um die Bedürfnisse junger Menschen anzuerkennen und zu integrieren, als dass es um eine konkrete Altersdefinition geht.

Kann die Junge Selbsthilfe Antwort auf gesellschaftliche Veränderungen sein?

Was viele Menschen als Chance wahrnehmen und nutzen können, kann sich für andere als zusätzliche Belastung herausstellen. Denn gerade in Krisensituationen, im Umgang mit einer Erkrankung oder einem Schicksalsschlag, können Menschen verletzlich sein und Orientierung suchen. Sowie jeder Mensch persönlich und unterschiedlich mit den Möglichkeiten und Herausforderungen der Alltagsgestaltung und Lebensführung umgeht, so findet auch die Selbsthilfebewegung immer wieder neue Antworten auf die Erfordernisse unserer Zeit.

Digital oder analog?

Mit der Digitalisierung, einem Phänomen, das sich durch die Covid-19-Pandemie zusätzlich beschleunigt, bieten sich auch für die Selbsthilfe neue Möglichkeiten, Menschen zu erreichen, sich zu vernetzen, auszutauschen und füreinander da zu sein. Digitale Werkzeuge zur Überwindung regionaler Distanzen oder Einschränkungen der Mobilität einzusetzen ist gerade für neue Kommunikationsmethoden in der Jungen Selbsthilfe eine große Chance. Der persönliche Kontakt in der Gruppe und die damit verbundene gemeinsame Zeit bleibt für viele Menschen jedoch unverzichtbar.

Die Junge Selbsthilfe lässt sich als Antwort auf die Veränderung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen begreifen. Die Lebensführung vieler Menschen hat sich sehr verändert und individualisiert, die traditionellen Werte und Normen werden in Frage gestellt und soziale Bindungen verändern sich zunehmend. Die Pluralisierung von Lebensstilen ist wohl eine Entwicklung, die uns Menschen fordert und zugleich ermöglicht, die eigene Biografie aktiver zu gestalten. Die Selbstverantwortung jedes einzelnen wird so zum Motto der gegenwärtigen Versuche gesellschaftliche Umbrüche und Krisen zu meistern.

Die Junge Selbsthilfe in der Steiermark

Um eine erste Einschätzung zum Thema der Jungen Selbsthilfe in der Steiermark zu bekommen, führte die Service- und Kontaktstelle 2019 eine anonyme Online-Befragung durch. Der Fragebogen, der sich an alle steirischen Selbsthilfegruppenleiter*innen richtete, zeigt einige bemerkenswerte und bereits bestehende Praktiken auf und dient darüber hinaus als Ausgangspunkt für die Arbeit junger Erwachsener in der steirischen Selbsthilfe.

Das Thema der Jungen Selbsthilfe zeigt allgemein eine hohe Relevanz für die befragten Gruppen. Es nahmen 60% der Menschen im Alter von 18-35 Jahren an einem bestehenden Ange-

bot teil und 88% der Selbsthilfegruppen hatten im Jahr 2019 zumindest Anfragen dieser Personengruppe.

Bisherige Erfahrungen steirischer Gruppen mit der Jungen Selbsthilfe

Steirische Selbsthilfegruppenleiter*innen können bereits auf unterschiedliche Erfahrungen mit Teilnehmer*innen oder Interessent*innen im Alter von 18-35 Jahren berichten. So sind etwa junge Erwachsene informierter oder anders informiert, was sich durch Recherchieren und Konsumieren von Informationen aus dem Internet und sozialen Medien erklären lässt. Selbsthilfegruppenleiter*innen berichten auch darüber, dass jüngere Teilnehmer*innen weniger Zuge-

hörigkeitsgefühl zur Gruppe zeigen, insbesondere, wenn der Altersdurchschnitt nicht ihrem eigenen Alter entspricht. Erstkontakte entstehen häufig über soziale Medien, auch regelmäßiger Austausch findet häufiger online statt und persönliche Kontakte treten in den Hintergrund. Selbsthilfegruppenleiter*innen sind überzeugt, dass junge Menschen von den Erfahrungen älterer Betroffener profitieren können und berichten, dass es bei Teilnehmer*innen jüngerer Alters häufiger zu Einmalbesuchen kommt und dass sie üblicherweise anfangs eher eine Beobachterrolle einnehmen. Aus den bisherigen Erfahrungen der steirischen Selbsthilfegruppen lassen sich daher neue Herausforderungen identifizieren, auf die zum Teil bereits reagiert wird.

Was setzen steirische Selbsthilfegruppen bereits um?

62% der Selbsthilfegruppen verfolgen bereits jetzt konkrete Bemühungen junge Erwachsene zu erreichen und 2/3 der Befragten wünschen sich junge Menschen noch besser anzusprechen. Als Service- und Kontaktstelle greifen wir dieses Anliegen auf, thematisieren die Herausforderungen und unterstützen die Entwicklung neuer Formate.

Steirische Selbsthilfegruppen

- » setzen verstärkt auf Präsenz im Internet
- » betreiben eigene Websites
- » nutzen Kommunikationsmittel, wie soziale Medien
- » betreiben Aufklärung und Sensibilisierungsarbeit in Schulen, um junge Menschen besser erreichen zu können
- » organisieren eigene Gruppentreffen, die zum Teil an die Bedürfnisse junger Menschen angepasst werden (beispielsweise Treffen am Wochenende)

Im Dialog mit steirischen Selbsthilfegruppen

Im Februar 2020 fand die Auftaktveranstaltung zum Thema Junge Selbsthilfe in der Steiermark statt und dieser Einladung sind Gruppenleiter*innen und Gruppenteilnehmer*innen aus der vielfältigen steirischen Selbsthilfelandchaft gefolgt. Das gemeinsame Ziel ist es, Perspektiven der Jungen Selbsthilfe in Österreich aufzuzeigen und bestehende Entwicklungen und Möglichkeiten zu thematisieren. Die Veranstaltung fungierte als Ideenschmiede zur Wissensvernetzung mit dem Anliegen, aus dem Erfahrungsschatz der Teilnehmenden zu schöpfen und daraus Bedarfe zu erfassen.



Irene Polt, eine der Vortragenden, hat ihren aktuellen Forschungsbericht präsentiert, der sich praxisorientiert mit dem Thema Junge Selbsthilfe beschäftigt. Ziel der wissenschaftlichen Arbeit ist es herauszufinden, welche Angebote und Beispiele es für die Junge Selbsthilfe gibt, welche Besonderheiten diese aufweisen und wie junge Menschen in bestehende Selbsthilfe-Strukturen integriert werden können.

Einige wesentliche Aspekte dieser Forschungsarbeit sind, dass die Junge Selbsthilfe im Besonderen folgende Punkte kennzeichnet:

- » die Verwendung alternativer Gruppenbezeichnungen, wie etwa Community oder Stammtisch
- » mehr und moderne Öffentlichkeitsarbeit mit ansprechendem Design
- » niederschwellige Begegnungsangebote durch Schaffung neuer Zugangswege (u. a. Internetforen)
- » neue Begegnungs- und Beratungs-

formen wie Unternehmungen im öffentlichen Raum und gemeinsame Freizeitaktivitäten
» besonderes Augenmerk wird auf kreative Gestaltungsmöglichkeiten gesetzt

Für einen erfolgreichen Integrationsprozess junger Menschen in der Selbsthilfe bedarf es nach dem Vergleich der best-practice-Beispiele:

- » Raum für Veränderung und Beteiligung
- » Platz für authentische Begegnungen
- » generationsübergreifenden Dialog
- » Raum und Zeit für Verstetigung und Erneuerung

Die Selbsthilfe erfährt derzeit eine generell verstärkte politische und öffentliche Aufmerksamkeit und steht in Österreich noch am Beginn des Entwicklungsprozesses. Es zeichnet sich großes Entfaltungspotenzial ab, wie die diversen Initiativen in Wien, Tirol und der Steiermark zeigen.



Einen Schwerpunkt der Jungen Selbsthilfe stellt der Austausch mit relevanten Schnittstellen und Institutionen des Gesundheits- und Sozialbereichs dar. In diesem werden Berührungspunkte zur Selbsthilfe im Allgemeinen und die Kompatibilität zur Jungen Selbsthilfe sichtbar gemacht und diskutiert.

Vernetzung und Austausch

Es zeigt sich, dass der Wissensstand über die zentralen Wesensmerkmale der Selbsthilfe wie Freiwilligkeit, Selbstorganisation, Begegnung auf Augenhöhe und das Format der Gruppentreffen in den Institutionen allgemein bekannt sind. Das Wissen um die Selbsthilfe Steiermark als Service- und Kontaktstelle im Speziellen kann noch weiter verstärkt werden. Die Schnittmenge zur Altersgruppe der 18–35-Jährigen ist in allen befragten Institutionen gegeben und die Möglichkeiten der Weiterverweisung zu passenden Gruppenangeboten sind für alle von großem Interesse. Um das Gesundheitssystem aktiv mitzugestalten, erscheinen ein

weiterer Austausch sowie Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit sinnvoll. **Interessante Anregungen der Vertreter*innen, die den Ausbau und die Partizipation der Selbsthilfe generell begünstigen und eine Unterstützung der Wirkweise von Selbsthilfe als wertvolle Ergänzung im Gesundheitssektor und dementsprechende Weitfassung des Themenspektrums darstellen können, sind unter anderem:**

- » der Ausbau von Peer-Arbeit
- » Weiterbildungen im digitalen Bereich
- » Informationsweitergabe über die Funktionen und Grenzen der Selbsthilfe an medizinisch relevante Fach- und Beratungsstellen und Professionist*innen
- » vermehrter Austausch und Bündelung der Kompeten-

zen der Selbsthilfegruppen
 » die Weiterentwicklung der Selbsthilfeangebote mit Blick auf die Bedürfnisse junger Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren wollen

Im Rahmen der Qualitätsentwicklung, Weiterbildungen und Dialogforen, die seitens der Service- und Kontaktstelle organisiert und durchgeführt werden, freuen wir uns auf die (Weiter-) Entwicklung dieser Perspektiven und Anregungen!

Quellenangabe: Polt, Irene (2019): Junge Selbsthilfe (Bachelorarbeit, Gesundheitsmanagement im Tourismus), FH JOANNEUM. Onlinebefragung: Aussendung des Umfragelinks per Mail an alle registrierten steirischen Selbsthilfegruppen (erfolgt am 13. November 2019), Umfragelink geschlossen am 16. Jänner 2020.

Kontakt:

Selbsthilfe Steiermark
 Lauzilgasse 25/3, 8020 Graz
 T: +43 (0) 50 / 7900 5910
 M: +43 (0) 664 / 8000 6 4015
 office@selbsthilfe-stmk.at
 www.selbsthilfe-stmk.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Jugend am Werk Steiermark GmbH. **Für den Inhalt verantwortlich:** Selbsthilfe Steiermark (Elisabeth Bachler, Kerstin Gruber, Veronika Spiller, Daniela Brenner), Lauzilgasse 25, 8020 Graz/Österreich, Tel. +43(0)50 / 79005910, office@selbsthilfe-stmk.at, www.selbsthilfe-stmk.at. **Fotos:** Ursula Kothgasser/www.koco.at – wenn nicht anders angegeben. **Layout und Gestaltung:** www.kufferath.at, Werbeagentur. **Druck:** Druckerei Bacherneegg GmbH. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Änderungen vorbehalten.



– jugend am werk

Lauzilgasse 25, 8020 Graz
Tel. +43 (0) 50 / 7900 5910
Mobil +43 (0) 664 / 8000 64015
office@selbsthilfe-stmk.at
www.selbsthilfe-stmk.at



Bürozeiten

Mittwoch 14 – 16 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 9 – 12 Uhr
oder Termine nach Vereinbarung