

„Selbsthilfegruppen für psychisch und psychosomatisch Kranke“

Die wichtigsten Befunde eines Forschungsprojekts unter Mitwirkung der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen

Nach Abfrage sämtlicher Selbsthilfekontaktstellen in Deutschland ist davon auszugehen, dass es bundesweit etwa 5.000 „Psycho-Selbsthilfegruppen“ gibt.

11,2 % der Patienten in psychosomatischen Fachkliniken haben vor Aufnahme an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen. Bei Aufnahme waren 4,2 % Mitglied in einer Selbsthilfegruppe. Selbsthilfegruppen-Teilnehmer berichten signifikant häufiger therapeutische Vorbehandlungen als Patienten ohne Selbsthilfegruppen-Erfahrung.

Ein Jahr nach der stationären Behandlung hatten 7,4 % Personen an einer Selbsthilfegruppe teilgenommen. 5,0 % waren aktuell, d.h. zum Zeitpunkt der Befragung, Mitglied einer Selbsthilfegruppe. Darüber hinaus hatten weitere 6,3 % Studienteilnehmer versucht, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, konnten jedoch keine passende Gruppe finden.

Die im Rahmen des Projekts durchgeführten Seminare zum Thema Selbsthilfe für Patienten und für Therapeuten wurden von diesen zwar sehr positiv aufgenommen, führten jedoch im ersten Jahr nach Entlassung nicht zu einer erhöhten Inanspruchnahme von Selbsthilfegruppen. Studienteilnehmer, die nach Entlassung einer Selbsthilfegruppe aufsuchten, kamen signifikant häufiger aus einer Krankenhausbehandlung (64,5 %) als aus einer Rehabilitation (35,5 %). Selbsthilfegruppen-Teilnehmer waren (nach entsprechenden Testbefunden) offener für neue Erfahrungen als Nicht-Teilnehmer.

Studienteilnehmer, welche nach Entlassung eine Selbsthilfegruppe besuchten, hatten bereits vor Aufnahme signifikant mehr Vorerfahrungen mit ambulanter Psychotherapie sowie mit Selbsthilfegruppen als Studienteilnehmer, welche nach Entlassung keine Selbsthilfegruppe aufsuchten. Auch nach der Entlassung nahmen Selbsthilfegruppen-Teilnehmer häufiger eine Psychotherapie in Anspruch als Nicht-Teilnehmer.

Einen großen Einfluss auf die Entscheidung für oder gegen die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe nach Entlassung hatten die ambulanten Therapeuten und deren Empfehlung.

Die überwiegende Mehrzahl (70 %) der Teilnehmer war mit ihrer Selbsthilfegruppe zufrieden. Etwa 60 % gaben eine Besserung der psychischen Beschwerden durch den Besuch der Selbsthilfegruppe an. Weniger belastete Patienten mit guten kommunikativen Fähigkeiten und guter sozialer Einbindung konnten subjektiv am stärksten von einer Selbsthilfegruppe profitieren. Positive Erfahrungen hingen zudem mit der Dauer der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe zusammen.

Schlussfolgerungen für die Praxis

Ähnlich wie bei anderen Erkrankungen (z.B. Sucht) gibt es auch im Bereich der psychischen Störungen ein breites Angebot an Selbsthilfegruppen, das allerdings bisher noch zu wenig bekannt ist.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist nicht von der psychischen Diagnose abhängig.

Die Große Mehrheit der Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe empfand die Teilnahme als hilfreich. Je hilfreicher die Teilnahme erlebt wurde, desto länger nahmen die Mitglieder an ihrer Selbsthilfegruppe teil.

Vor allem Patienten mit geringer psychischer Belastung, die während des stationären Aufenthaltes gut von Gruppenangeboten und von Gesprächen mit Mitpatienten profitieren konnten, sollten die Empfehlung zu einer Selbsthilfegruppe bekommen (evtl. auch als Alternative zur poststationären Psychotherapie).

Psychisch stärker belastete Patienten mit guten kommunikativen Fähigkeiten sollten neben der ambulanten Psychotherapie auch auf Möglichkeiten der Selbsthilfe hingewiesen werden.

Patienten, welche in sozialen Beziehungen nicht gut zurechtkommen und es schwer haben, sich zu öffnen, sollten über Selbsthilfegruppen informiert werden, damit sie in der Lage sind, sich auf mögliche Schwierigkeiten einzustellen und damit umzugehen. Selbsthilfegruppen können für diese Patienten vor allem dann sinnvoll sein, wenn sie kommunikative Fähigkeiten ausbauen und erproben wollen, zum Beispiel nach oder parallel zu einer psychotherapeutischen Behandlung.

Unsere Daten zeigen: Selbsthilfe ist keine Konkurrenz zur Psychotherapie. Es muss nicht befürchtet werden, dass Patienten aufgrund einer Selbsthilfegruppe eine nötige professionelle Behandlung ablehnen. Wir haben sogar eine erhöhte Inanspruchnahme von Psychotherapie bei Selbsthilfegruppen-Teilnehmern gefunden. Daher könnte die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe eine wertvolle Ergänzung zur ambulanten Psychotherapie darstellen.

Da die Meinung der Fachleute bei der Entscheidung der Betroffenen für oder gegen Selbsthilfegruppen eine große Rolle spielt, sollten Patienten ermutigt werden, mit ihren stationären und ambulanten Therapeuten oder Ärzten über das Thema Selbsthilfe für psychische Störungen zu sprechen.

Da eine große Zahl an Angehörigen-Selbsthilfegruppen existiert, sollte überlegt werden, ob man belastete Angehörige der Patienten in die Aufklärung zum Thema Selbsthilfe mit einbezieht. Dies könnte z.B. im Rahmen spezieller Besuchstage („Tag der offenen Tür“) oder im Rahmen von Paar- oder Familiengesprächen geschehen.

Da nur die längere Teilnahme an einer Gesprächs-Selbsthilfegruppe sinnvoll ist, sollten die Patienten mit Arbeits- und Wirkungsweise sowie den Grenzen von Selbsthilfegruppen vertraut gemacht werden, um einem vorzeitigen Abbruch entgegen zu wirken. Falls der Patient Fragen hat, muss der Arzt / Therapeut qualifiziert Auskunft geben können. Sinnvoll ist es, Informationsmaterialien einzusetzen (erhältlich bei der NAKOS, siehe wichtige Adressen) und den Patienten die Adressen der Selbsthilfekontaktstelle am Heimatort mitgeben zu können.

Patienten, welche trotz des Versuchs keine Selbsthilfegruppe fanden, zeigten sich in unserer Stichprobe belasteter als Patienten, welche an einer Selbsthilfegruppe teilnahmen. Daher sollte man mit den Patienten stets abklären, ob es vor Ort eine Selbsthilfekontaktstelle gibt. Der Patient sollte möglichst noch im stationären Rahmen Kontakt mit der betreffenden Selbsthilfekontaktstelle vor Ort aufnehmen. So kann er klären, ob eine passende Gruppe vorhanden ist bzw. gegründet werden könnte. Auch sollte der Patient fragen, wie das weitere Vorgehen der Kontaktstelle gewöhnlich aussieht (z.B. Wie erfolgt die Vermittlung zu bestehenden Gruppen? Welche Unterstützungsmöglichkeiten zur Gruppengründung sind vorhanden?) und evtl. schon einen Beratungstermin dort vereinbaren. Offen bleibt die Frage, ob das Personal der Selbsthilfekontaktstellen mit solchen Anfragen von Patienten nach stationärer psychotherapeutischer Behandlung immer adäquat umgehen kann. Trotz eher positiver Selbstauskünfte in unserer Befragung ist der erhebliche Fortbildungsbedarf auf diesem Gebiet in Fachkreisen wohlbekannt und wird von den Mitarbeitern auch immer wieder artikuliert.

Um mehr Patienten die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zu ermöglichen sind einzelne punktuelle Ansätze nicht hinreichend. Es bedarf verstärkter Information, Diskussion und Fortbildung auf mehreren Ebenen (Patienteninformation, Schulung und Fortbildung von Ärzten und Psychotherapeuten in den verschiedenen Versorgungssystemen) sowie intensiver Öffentlichkeitsarbeit.

Kontakt:

Jürgen Matzat

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen

Friedrichstraße 33

35392 Gießen

Telefon: 0641 / 99 456 12

E-Mail: juergen.matzat@psycho.med.uni-giessen.de

Internet: <http://www.uniklinikum-giessen.de/selbsthilfe/>