

Gabriele Bemba

Welche Bedeutung haben Selbsthilfegruppen bei Lebererkrankungen?

Gesund, jung und fit sein, das sind Wünsche, die in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert haben und große Wertschätzung genießen. Mit Gesundheit und Fitness verbindet man Anerkennung, Belastbarkeit, Erfolg, Flexibilität, Kompetenz, Leistungsfähigkeit in Beruf, Familie, Schule, Studium und Sport. Bei diesen Assoziationen fällt es nicht schwer nachzuvollziehen, wie sich Menschen fühlen, die chronisch krank und behindert sind. Sie fühlen sich häufig ausgegrenzt, nicht mehr voll anerkannt und verzweifeln nicht selten selbst an ihrer eingeschränkten Leistungsfähigkeit.

„Nur du allein kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein“ – diesem Grundsatz eines Selbsthilfegruppenmitglieds aus den Vereinigten Staaten folgen mittlerweile rund drei Millionen Menschen in Deutschland, die in Selbsthilfegruppen mitarbeiten. Sie würden es nicht tun, wenn es ihnen nichts bringen würde. Selbsthilfegruppen, -organisationen und -kontaktstellen zählen mittlerweile zu anerkannten Partnern in unserem Gesundheitswesen. Sie leisten einen entscheidenden Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von kranken und behinderten Menschen. Erfahrungsaustausch, gegenseitige, insbesondere emotionale Unterstützung und umfassende Informationen helfen den Betroffenen, ihre Krankheit besser zu bewältigen. Auch wenn die staatliche und

kommunale Selbsthilfeförderung keine gesetzlich festgeschriebene Pflichtaufgabe, sondern eine freiwillige Leistung ist, gewinnt die gesellschaftliche Anerkennung der Selbsthilfe in Deutschland an Bedeutung. Dokumentiert wird die stärkere Wahrnehmung der Bedeutung auch dadurch, dass der Bund im Rahmen seiner Gesundheitsberichterstattung der „Selbsthilfe im Gesundheitsbereich“ mit dem gleichnamigen Titel ein eigenes Themenheft widmet. Auch wurde die Selbsthilfeförderung durch die gesetzlichen Krankenkassen im Sozialgesetzbuch V verankert (vgl. § 20 Abs. 4 SGB V). Zunehmend unterstützt auch der Bund die Selbsthilfe. In diesem Zusammenhang müssen die vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziales unterstützte Dokumentation

„Patientenrechte in Deutschland“ sowie die mittlerweile vom Bundesministerium für Bildung und Forschung zahlreichen finanziell geförderten Kompetenznetze für die verschiedensten Erkrankungen erwähnt werden. Auch das Kompetenznetz Hepatitis, bei dem die Deutsche Leberhilfe e.V. als Kooperationspartner mitwirkt, wird finanziell mit Mitteln aus dem Bundeshaushalt unterstützt. Wichtiges Ziel ist, die Aufklärung von Betroffenen und der Öffentlichkeit im Rahmen der Prävention zu verbessern sowie die Betroffenen zeitnah und verständlich über vorhandene und neue Therapiemöglichkeiten zu informieren.

Entscheidungspartnerschaft

Die Bedeutung der Selbsthilfe bei der Bewältigung von Krankheiten korreliert maßgeblich mit drei großen, zunehmend an Aktualität gewinnenden Herausforderungen an unsere Gesellschaft. In diesem Zusammenhang wird im Bericht der Enquete-Kommission „Bürgerschaftliches Engagement“ (2002) die kollektive Selbsthilfe als wesentliches Element aktiver Bürgerbeteiligung in der sozialstaatlich organisierten Gesellschaft Deutschlands beschrieben. Es handelt sich um die Autonomie, Eigenverantwortung und Selbstbestimmung der Bürger im Allgemeinen und der Patienten im Besonderen. Die Selbsthilfe unterstützt und fördert diese gesellschaftlichen Herausforderungen maßgeblich. So kommt es nicht von ungefähr, dass in den Bibliotheken und Buchhandlungen immer mehr Bücher mit Titeln wie „Gesundheit in Eigenverantwortung“, „Der mündige Patient“, „Der kundige Patient“, „Mein Recht als Patient“ – die Reihe ließe sich beliebig fortsetzen – zu finden sind. Immer steht der aktiv han-

Angebote der Deutschen Leberhilfe e.V.

Die Leistungen der Deutschen Leberhilfe e.V. sind nur möglich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Deshalb können wir die Informationsschriften an Nicht-Mitglieder nur gegen Erstattung der Porto- und Versandkosten abgeben. Der Preis für eine Broschüre beträgt EUR 2,50, jede weitere Broschüre kostet EUR 1,50.

Sonderhefte und Einzelausgaben der Lebenszeichen können für EUR 6,50 ebenfalls angefordert werden. Wir schicken Ihnen die gewünschten Broschüren per Post zu und legen einen Überweisungsträger bei.

Mitglieder können unsere Broschüren, Einzelausgaben der Lebenszeichen und Sonderhefte umsonst anfordern. Bestellung bitte an die Deutsche Leberhilfe e.V., Luxemburger Str. 150, 50937 Köln, oder Fax: 02 21/28 299 81

Absender:

Name, Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Broschüren (ab EUR 2,50)

- Autoimmunhepatitis
- Fettleber
- Hepatitis B
- Hepatitis C
- Lactulose
- Leberzirrhose
- Meulengracht-Erkrankung
- Hepatische Enzephalopathie
- Primär biliäre Zirrhose (PBC) und
- Primär sklerosierende Cholangitis (PSC)
- Risiko Blut
- Tumoren der Leber, bösartige

Sonderhefte:

- Hepatitis B (EUR 5,00)
- Hepatitis C (EUR 5,00)
- Laborwerte – für jedermann verständlich gemacht (EUR 5,00)
- Spätfolgen von Lebererkrankungen (EUR 6,50)

Bewünschte Informationsschriften bitte ankreuzen.

Bestellung ausfüllen und per Fax 02 21 / 282 99 81 oder Post an die Deutsche Leberhilfe e.V.



delnde Patient im Mittelpunkt, der wegen seiner Krankheit gerade nicht als Bittsteller oder als bloßer Empfänger von medizinischen Leistungen auftritt. Führt man sich vor Augen, dass der Patient das Recht hat, Art und Umfang seiner medizinischen Behandlung selbst zu bestimmen, erscheinen die aktive Selbsthilfe und ihre Rolle bei der Unterstützung des Patienten, seine Eigenverantwortung, seine Mitspracherechte, kritisches Hinterfragen, aber auch seine Bedürfnisse in den Dialog mit seinem Arzt einzubringen, in einem klaren Licht. Maßstab des Handelns ist hier das Ziel, den einzelnen Patienten in die Lage zu versetzen, eine echte Behandlungs- und Entscheidungspartnerschaft mit seinem Arzt zu erreichen. Zugestimmt werden muss auch dem Sachverständigenrat für die konzertierte Aktion im Gesundheitswesen, wenn dieser feststellt, dass der „informierte Patient“ bislang unzureichend als eine wichtige Kraft zur Lösung von Problemen im Gesundheitswesen erkannt wird. In diesem Zusammenhang stellt der Sachverständigenrat das Problem dar, dass insbesondere auch chronisch Kranke häufig keine Antworten auf Fragen zu ihrer gesundheitlichen und sozialen Situation erhalten. Ursache für dieses Phänomen ist auch, dass entweder keine professionelle oder aber keine organisierte Selbsthilfe bekannt oder vorhanden ist.

Auch die psychosozialen Aspekte sind wichtig

Entscheidend für die zunehmende Bedeutung der Selbsthilfe sind die Zunahme chronischer Erkrankungen, verbesserte Behandlungsmöglichkeiten und die steigende Lebenserwartung. Mittlerweile überwiegen chronische Erkrankungen in unserer Bevölkerung, die mit einer verfügbaren medizinischen Therapie in der Regel nicht zu heilen sind. Häufig handelt es sich um Krankheiten, deren Zustandekommen vom individuellen Verhalten sowie von gesellschaftlichen Einflüssen mitbestimmt wird. Diese Grundsätze gelten insbesondere für eine Vielzahl von Patienten, die von einer Lebererkrankung betroffen sind. In dieser Situation ist nicht nur die strikte medizinische Behandlung zu berücksichtigen. Ebenso bedeutsam sind die körperliche und psychosoziale Situation des Patienten. Ein weiterer Faktor

ist die von den Patienten häufig erfahrene Stigmatisierung in ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld, aber auch in der Öffentlichkeit. Ein großes Problem bei Lebererkrankungen im Allgemeinen und bei Spätfolgen im Besonderen ist, dass sie häufig nicht erkannt oder Symptome von den Betroffenen aus falscher Scham verschwiegen werden. So ist es gerade bei chronischen Lebererkrankungen und ihren Spätfolgen enorm wichtig, dass zwischen Patient und Arzt eine vertrauensvolle Beziehung besteht, damit der Patient offen über selbst festgestellte Symptome und seine Ängste reden kann. Diese Beziehung setzt neben dem Einfühlungsvermögen, der fachlichen Kompetenz und dem Verständnis des Arztes auch ein ausreichendes Zeitbudget voraus. Sowohl von den behandelnden Ärzten als auch von den Patienten wird häufig übereinstimmend festgestellt, dass die für das ärztliche Gespräch zur Verfügung stehende Zeit nicht immer ausreichend bemessen ist. Der Patient bleibt mit seinen Fragen und Ängsten alleine. Hier wird deutlich, dass das Potenzial für die Selbsthilfegruppen auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung, der Stabilisierung von Behandlungserfolgen und der psychosozialen Rehabilitation enorm ist. Es gibt mittlerweile Anhaltspunkte dafür, dass sich die Bewältigung einer Krankheit nicht nur positiv auf die psychische Anpassung, sondern auch auf den somatischen Krankheitsverlauf auswirkt.

Die Rückbesinnung auf die Autonomie, Eigenverantwortung, Selbst- und Mitbestimmung des Individuums in Zeiten knapper finanzieller Mittel in unserem Gesundheitssystem kommt nicht von ungefähr. So schlägt die erfolgreiche Arbeit von Selbsthilfegruppen auch unter dem ökonomischen Aspekt zu Buche; es handelt sich um einen Beitrag zur Kostendämpfung, der von den Betroffenen selber erbracht wird.

Weg aus der Einsamkeit

Außerdem ist für die Bedeutung der Selbsthilfe im Gesundheitswesen auch ein allgemeines gesellschaftliches Phänomen maßgebend. Zwar ist es auch heute meistens die Familie, die auf Grund ihrer emotionalen Bindung, Nähe und Rollenverteilung im Krankheitsfall solidarische Hilfe und soziale Unter-

Definition von Selbsthilfe(-gruppen)

Grundsätzlich definieren sich Selbsthilfegruppen über ihre Arbeit. Die inzwischen gängigste Definition ist von den Spitzenverbänden der Krankenkassen in Zusammenarbeit mit den Spitzenverbänden der Selbsthilfe in den Grundsätzen zur Förderung der Selbsthilfe gemäß § 20 Abs. 4 SGB V erarbeitet worden und wird hier zitiert.

„Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf örtlicher/regionaler Ebene, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – betroffen sind. Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen materiellen Gewinn erwirtschaften. Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. In der regelmäßigen, meist wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Gleichstellung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem an ihre Mitglieder. Darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von professionellen Helfern (z.B. Ärzten, Therapeuten, anderen Medizin- oder Sozialberufen) geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.“ (DAK (2000) Grundsätze zur Förderung der Selbsthilfe, Eigenverlag, S. 9)

stützung leistet. Immer häufiger jedoch haben chronisch Kranke keine feste familiäre Bindung. Und nicht selten ist die Krankheit selbst Ursache sozialer Vereinsamung. Häufige Beispiele sind neben HIV-Infektionen oder psychischen Störungen auch virus- oder alkoholbedingte Lebererkrankungen. Hier kommt der Selbsthilfegruppe die Bedeutung zu, außerhalb familiärer Bindungen tragfähige soziale Beziehungen aufzubauen, deren Fundament die Solidarität und die gemeinsame Betroffenheit sind. Die Bedeutung der Mitarbeit eines Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe wird deutlich, wenn man bedenkt, dass Voraussetzungen für einen effektiven Umgang mit krankheitsbedingten Belastungen aktive und problemorientierte Strategien, eine eher optimistische und kämpferische Grundhaltung sowie die Aktivierung von sozialer Unterstützung sind.





Grenzen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen können familiäre Bindungen genauso wenig ersetzen wie professionelle medizinische oder psychotherapeutische Unterstützung. Sie sind eine wichtige Ergänzung zu unserem professionellen Gesundheitssystem. Auch ist stets zu beachten, dass Selbsthilfegruppen nicht für Menschen geeignet sind, die sich in akuten Krisen befinden. Hier ist professionelle Hilfe durch einen Arzt und in akuten psychischen Krisen durch einen Psychologen oder Psychiater notwendig. Ob für einen bestimmten Menschen eine Selbsthilfegruppe geeignet ist, hängt grundsätzlich nicht von Art und Ausmaß seiner Erkrankung ab. Seine Persönlichkeit, Lebensgeschichte, Einstellungen, individuellen und sozialen Ressourcen und sein Leidensdruck können maßgeblich eine erfolgreiche Selbsthilfegruppenarbeit beeinflussen oder gar verhindern. Alle Beteiligten müssen auch akzeptieren, dass es in unserer Gesellschaft Menschen gibt, die nicht teamfähig sind. Daran ändert sich auch nichts, wenn diese Menschen chronisch krank sind.

Deutsche Leberhilfe e.V.

Eine Initiative für Betroffene stellt sich vor

Die Deutsche Leberhilfe e.V. wurde vor über 18 Jahren von engagierten Patienten gegründet. Der gemeinnützige Verein ist bundesweit tätig und hat sich als Informationsschnittstelle zwischen Ärzten und Leberpatienten etabliert. Die Leberhilfe verfolgt als Hauptziel, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, indem sie Patienten und ihre Angehörigen berät und Informationsschriften in verständlicher Sprache herausgibt. Ein weiteres Ziel der Leberhilfe ist, die Bevölkerung über mögliche Ursachen, den Verlauf, Therapie und Verhütung von Leberkrankheiten zu informieren. Langfristig soll dies auch dazu beitragen, Vorurteile zu entkräften und den schlechten Ruf der Lebererkrankungen als „selbstverschuldete“ Krankheiten zu verbessern.

Zurzeit unterstützen über 1.800 Menschen die Deutsche Leberhilfe e.V. als Mitglieder bei der Erreichung ihrer Ziele. In der Kölner Geschäftsstelle sind drei fest angestellte Mitarbeiter tätig. Unterstützt wird die Deutsche Leberhilfe e.V. auch durch eine Vielzahl ehrenamtlicher Helfer, die in den einzelnen Bundesländern als Kontaktstelle vor Ort fungieren. Ehrenamtliche Hilfe leistet auch der wissenschaftliche Beirat der Deutschen Leberhilfe e.V., der aus namhaften Hepatologen und Gastroenterologen besteht und die Richtigkeit, Aktualität und Seriosität der medizinischen Informationen gewährleistet.

Möglichkeiten von Selbsthilfegruppen bei Lebererkrankungen

Die Arbeit von Selbsthilfegruppen alleine kann eine chronische Lebererkrankung nicht beseitigen. Sie kann jedoch zu einer spürbaren Verringerung der krankheitsbedingten Belastungen führen: Körperliche und seelische Beschwerden lassen sich mildern. Im Ergebnis ist häufig eine Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen feststellbar.

Wie bei vielen anderen chronischen Erkrankungen auch ist die Annahme der Lebensveränderung durch den Betroffenen auch bei einer chronischen Lebererkrankung erforderlich. Es müssen Strategien zur Bewältigung der und zum Leben mit der Erkrankung entwickelt werden. Hinzu kommen Verhaltensänderungen in Alltag, Beruf und Schule, die erforderlich sind, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, aber auch die Auseinandersetzung mit einer geänderten Lebensprognose, mit den immer wieder als bedrohlich empfundenen Labor- und anderen Untersuchungsergebnissen sowie mit der als Abhängigkeit erlebten Beziehung zu Ärzten, Medikamenten, Therapeuten und zu Repräsentanten der Sozialversicherungen. Bei Lebererkrankungen kommt nicht selten eine soziale Vereinsamung des Betroffenen hinzu, da sich Mitglieder aus Familie, Freundes- und Bekanntenkreis sowie Kollegen am Arbeitsplatz alleine auf Grund der Diagnose von dem Betroffenen zurückziehen. Hat der Betroffene den Schock und die Verzweiflung, etwa nach einer Diagnose „chronisch replikative Hepatitis C“, „Leberzirrhose“ oder „hepatische Enzephalopathie“, erst einmal überwunden, kommt er in eine Phase, in der er sich damit auseinandersetzt, ob und wie er seine Krankheit annimmt, ob er mehr oder weniger passiv den Krankheitsverlauf als zwangsläufig und unabwendbares Schicksal betrachtet oder ob er sich aktiv in seiner eigenen Sache engagiert, um aus seiner Situation das Beste zu machen.

Scham und Angst verzögern Diagnose

Verständnisvolle und einfühlsame Ärzte sind auch für jeden chronisch Leberkranken ein Segen. Eine von Vertrauen und partnerschaftlichem Miteinander ge-

prägte Arzt-Patienten-Beziehung gelingt jedoch nicht immer. So kommt es häufig vor, dass eine hepatische Enzephalopathie nicht erkannt wird, weil der Betroffene dem Arzt typische krankheitsweisende Symptome wie Störungen der Feinmotorik, Veränderungen der Persönlichkeit und eingeschränktes Leistungsvermögen aus „falscher Scham“ oder mangelndem Selbstwertgefühl verschweigt. Letztlich sind solche Verhaltensweisen Hinweise dafür, dass der Betroffene seine Krankheit (noch) nicht bewältigt oder gar angenommen hat. Eine wesentliche Voraussetzung für die Bewältigung der mit chronischen Lebererkrankungen und ihren Spätfolgen verbundenen enormen emotionalen Belastungen ist die Verfügbarkeit emotionaler Unterstützung. Sie kann durch nahe Bezugspersonen geleistet werden, wobei der Partner und vor allem die Qualität der Partnerbeziehung eine Rolle spielen. Zudem erweisen sich in verschiedenen Phasen des Bewältigungsprozesses auch die Unterstützung durch Information und Rat über Krankheit und die Behandlungsmöglichkeiten sowie die Unterstützung durch persönliche Anerkennung und Wertschätzung als wertvoll.

Emotionale Unterstützung

Gelingt es dem Betroffenen nicht, die Informationen über seine Krankheit, Risiken und Spätfolgen sowie die Behandlungsmöglichkeiten von seinen behandelnden Ärzten zu erhalten, so gewinnt die informative Unterstützung durch Selbsthilfegruppen an Bedeutung. Kann die Familie die tägliche Bewältigung der Krankheit als gemeinsamen Prozess nicht oder nicht umfassend leisten, gewinnt die soziale Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe an Bedeutung, in der andere Betroffene Rückhalt und psychosoziale Hilfestellung für Alltagsprobleme geben können. Die Vorteile einer Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe liegen vor allem in dem Erfahrungsaustausch ihrer Mitglieder, die ähnliche Erfahrungen mit der Krankheit, ihrer Behandlung und Experten gemacht haben. Hinzu kommt ein selbstbestimmter sozialer Austausch von Informationen für den Alltag und Bewältigungsmöglichkeiten, der die Eigenverantwortung fördert. Selbsthilfegruppen haben auch Effekte im Bereich der Stabilisierung von professionell erzielten



Behandlungserfolgen. So ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe häufig Anstoß für eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Krankheit, ihrer Diagnose, Therapie und regelmäßigen Kontrolluntersuchungen. Bei Leberkranken besteht ein besonderes Bedürfnis, mit anderen Betroffenen die Bedeutung und mögliche Konsequenzen von Laborergebnissen zu besprechen. Zusätzlich hat der Erfahrungsaustausch vor und während einer Interferon-Behandlung bei chronischen HBV-/HCV-Infektionen einen hohen Stellenwert. Die emotionale Unterstützung durch die Gruppe trägt oft auch entscheidend zum individuell erzielbaren Therapieerfolg bei, da sie die Compliance des Betroffenen fördert. Selbsthilfegruppen sind auch bei Lebererkrankungen grundsätzlich geeignet, zu mehr, zu einer „neuen“ Lebensqualität des Betroffenen beizutragen und ihm längst verloren geglaubte Lebensfreude wiederzubringen.

Selbstvertrauen stärken

Schließlich sind Gruppentreffen grundsätzlich geeignet, das Selbstvertrauen des Betroffenen zu stärken, seine physische und psychische Situation zu verbessern und ihn zu motivieren, auch über die aktive Mitgliedschaft in der Selbsthilfegruppe hinaus sozial aktiv zu werden. Die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe fördert die soziale Kompetenz der Mitglieder sowohl aus der Sicht als Hilfesuchender als auch als Helfender. Letztlich ist die Weitergabe

von persönlichen Erfahrungen bei Spätfolgen von Lebererkrankungen, aber auch bei Wartekandidaten, für die Ratschläge von bereits Transplantierten eine äußerst wichtige Hilfe sind, von unschätzbarem Wert, die von keinem anderen Akteur im Gesundheitswesen geleistet werden kann. Häufig bietet der Austausch von persönlichen Erfahrungen in einer Selbsthilfegruppe auch für den chronisch Leberkranken eine Möglichkeit, aus seiner passiven Rolle als Patient in eine aktivere und selbstbewusstere Position zu kommen, die ihn in die Lage versetzt, die Reaktionen seiner Umwelt auf seine Erkrankung besser zu bewältigen.

Problem: Scheitern in der Gruppe

Allerdings ist zu beachten, dass sich für einzelne Mitglieder der Selbsthilfegruppen auch Probleme ergeben können, wenn sie frühzeitig in einer Selbsthilfegruppe scheitern, da sich ihr Leidensdruck verstärkt hat und sich die erwünschte Linderung des Leidensdrucks nicht eingestellt hat. So wurde in einer Studie festgestellt, dass es einem großen Teil von Aussteigern aus einer Selbsthilfegruppe nach der Teilnahme schlechter ging als vorher. In diesen Fällen ist es wichtig, dass die Betroffenen von einem Arzt oder Psychologen aufgefangen werden, wenn sie selbst mit der Situation nicht fertig werden und die soziale Unterstützung in Partnerschaft oder Familie nicht ausreichend ist. In diesem Zusammenhang kommt dem

Interesse des behandelnden Arztes, sich bei seinem Patienten kontinuierlich nach dem Status der Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe zu erkundigen, eine große Bedeutung zu. Außerdem besteht für Selbsthilfegruppen die Gefahr einer Überforderung, wenn sie Betreuungsfunktionen oder Therapieaufgaben übernehmen sollen, die durch professionelle Institutionen unseres Gesundheitssystems zu erbringen sind. Beispiele sind Patientenschulungen oder die Integration von Migranten. In Abhängigkeit von der Homogenität der Gruppe kann im Einzelfall bereits auch die Integration von Drogen- oder Alkoholabhängigen in eine Selbsthilfegruppe für Lebererkrankungen ohne professionelle Hilfe zum Problem werden. Auch ist der Aspekt der freiwilligen Mitgliedschaft des Betroffenen für den Erfolg der Teilnahme ein nicht zu unterschätzender Gesichtspunkt. Es ist wichtig, dass die Mitglieder kontinuierlich und aktiv mitarbeiten, da sich positive Effekte der Gruppenarbeit nicht von heute auf morgen einstellen und ihre Zeit brauchen. Eine Gruppe kann nur funktionieren, wenn es zu einem wechselseitigen Geben und Nehmen kommt, denn sie arbeitet in der Regel freiwillig, unentgeltlich und unter hohem Einsatz privater Zeit. Ist das Gleichgewicht eines aktiven Miteinanders nicht vorhanden, können ausgeprägte Anspruchshaltungen und Versorgungserwartungen einzelner Gruppenmitglieder in der Praxis auch für Spannungen sorgen, die schon zur Auflösung von Selbsthilfegruppen geführt haben. Schließlich kann eine erfolgreiche Gruppenselbsthilfe nur gelingen, wenn alle Beteiligten, freilich unter Berücksichtigung ihrer aktuellen gesundheitlichen Leistungsfähigkeit, ein hohes Maß an Engagement einbringen. ■

Autor: Gabriele Bemba

Literatur:

- Ärztammer Nordrhein: *Gesundheitsselbsthilfe in Nordrhein*. 2000
 Faltermaier T: *Gesundheitspsychologie*. Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart. 2005
 Härter M et al.: *Gemeinsam entscheiden – erfolgreich behandeln*. Deutscher Ärzteverlag, Köln. 2005
 Jacob W./Schipperges H: *Kann man Gesundheitseinlernen?* Gentner Verlag, Stuttgart. 1981
 Matzat J: *Wegweiser Selbsthilfegruppen – Eine Einführung für Laien und Fachleute*. Psychosozial-Verlag, Gießen. 2004
 Robert Koch-Institut: *Gesundheitsberichterstattung des Bundes – Heft 23 – Selbsthilfe im Gesundheitsbereich*
 Schlemmer J: *Gesundheit in Eigenverantwortung*. Atrio-Verlag, Bad Mergentheim. 1984