

Jürgen Matzat

Zur Rolle von Selbsthilfegruppen
in Versorgung und Interessenvertretung

Entwicklungsphasen der Selbsthilfe - Bewegung in Deutschland

etwa	Phase der
bis 1977	Ignoranz
1977 - 82	Neugier // Widerstand (Forschungsprojekte in GI, HD, HH)
1982 - 87	Akzeptanz, Idealisierung (DAG SHG; SH - Kontaktstellen)
1987 - 92	Institutionalisierung, Professionalisierung (Modellprogramme der Bundesregierung)
1992 ff.	Finanzierung, „Legalisierung“ (§ 20 SGB V)
2000	<i>Gesundheitsreform 2000 (§ 20, Abs. 4, SGB V)</i> → <i>Selbsthilfe-Förderung durch die GKV (2023: ca. 90 Mill. €)</i>
2004	<i>GKV - Modernisierungsgesetz (§ 140 f SGB V)</i> → <i>„Patientenbeteiligung“ (z. B. im Gemeinsamen Bundesausschuss)</i>

Selbsthilfegruppen



Deutsche Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

„Selbsthilfegruppen sind **freiwillige**, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame **Bewältigung von Krankheiten, psychischen** oder **sozialen** Problemen richten, von denen sie – entweder selber oder als **Angehörige** – betroffen sind.

Sie wollen mit ihrer Arbeit keinen Gewinn erwirtschaften.

Ihr Ziel ist eine Veränderung ihrer **persönlichen Lebensumstände** und häufig auch ein Hineinwirken in ihr **soziales und politisches Umfeld**.

In der regelmäßigen, oft wöchentlichen Gruppenarbeit betonen sie Authentizität, Gleichberechtigung, gemeinsames Gespräch und gegenseitige Hilfe.

Die Gruppe ist dabei ein Mittel, die **äußere** (soziale, gesellschaftliche) und die **innere** (persönliche, seelische) **Isolation** aufzuheben.

Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre **Mitglieder** und nicht auf **Außenstehende**; darin unterscheiden sie sich von **anderen Formen des Bürgerengagements**. Selbsthilfegruppen werden **nicht von professionellen Helfern geleitet**; manche ziehen jedoch gelegentlich Experten zu bestimmten Fragestellungen hinzu.“

*Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (DAG SHG) e. V. (Hrsg.):
Selbsthilfegruppen - Unterstützung: Ein Orientierungsrahmen. Gießen 1987, Seite 5*

Motto der Anonymen Alkoholiker :

Du allein kannst es,
aber du kannst es nicht allein



Anonyme Alkoholiker

Zu Wirkungen der Selbsthilfe

Die **Forschungslage** ist bunt und fragmentiert, natürlich keine randomisierten kontrollierten Studien, oft nur kleine Stichproben oder gar nur Fallberichte, eher Selbsteinschätzungen als „objektive“ Daten.

Aber es gibt Hinweise

Erster Hinweis: Verbreitung der Selbsthilfe

ca. 70.000 bis 100.000 *Selbsthilfegruppen*
ca. 75% der Gruppen im *Gesundheitsbereich*
ca. 8.000 Gruppen im *Suchtbereich*
ca. 5.000 „*Psycho*“-*Selbsthilfegruppen*
ca. 300 *Selbsthilfe - Organisationen*
davon ca. 150 in BAGS, DPWV, **DHS**
(chronische Erkrankung, Behinderung, **Sucht**)
ca. 100 *Selbsthilfe - Organisationen* in ACHSE
ca. 350 *Selbsthilfe - Kontaktstellen*

→ „*Vierte Säule des Gesundheitswesens*“
(*Horst Seehofer, als Bundesgesundheitsminister*)
aber keine „*Leistungserbringer*“ !!!!!

Zweiter Hinweis: Staatliche Förderung (durch GKV)

§ 20h SGB V:

(1) Die Krankenkassen und ihre Verbände fördern Selbsthilfegruppen und -organisationen, die sich die gesundheitliche Prävention oder die Rehabilitation von Versicherten bei einer der im Verzeichnis nach Satz 2 aufgeführten Krankheiten zum Ziel gesetzt haben, sowie Selbsthilfekontaktstellen im Rahmen der Festlegungen des Absatzes 4. Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen beschließt ein Verzeichnis der Krankheitsbilder, bei deren gesundheitlicher Prävention oder Rehabilitation eine Förderung zulässig ist; sie haben die Kassenärztliche Bundesvereinigung und die Vertretungen der für die Wahrnehmung der Interessen der Selbsthilfe maßgeblichen Spitzenorganisationen zu beteiligen. Selbsthilfekontaktstellen müssen für eine Förderung ihrer gesundheitsbezogenen Arbeit themen-, bereichs- und indikationsgruppenübergreifend tätig sein.

Dritter Hinweis: Staatliche Anerkennung im Rahmen der gesetzlichen Interessenvertretung von Betroffenen (→ Gemeinsamer Bundesausschuss etc.)

§ 140f SGB V:

Die für die **Wahrnehmung der Interessen der Patientinnen und Patienten** und der *Selbsthilfe* chronisch kranker und behinderter Menschen maßgeblichen Organisationen sind in Fragen, die die Versorgung betreffen, nach Maßgabe der folgenden Vorschriften zu beteiligen.

Vierter Hinweis: Die Einstellung der Bevölkerung zu Selbsthilfegruppen

forsa-Umfrage für die DAK 2016:
1.003 Befragte (repräsentativ)

83 % Zustimmung zu

„Selbsthilfegruppen sind eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Behandlung“

über alle Altersgruppen,

zeitlich stabil zu früheren Befragungen

Fünfter Hinweis: Zusammenarbeit von Ärzten und Psychotherapeuten mit Selbsthilfegruppen

	<i>EP* / PN*</i>
<i>„Ich halte Selbsthilfegruppen für sinnvoll.“</i>	95% / 97%
<i>„SHG können mich bei der Betreuung chronisch kranker oder schwieriger Patienten entlasten.“</i>	77% / 92%
<i>„Ich habe bereits einmal mit einer SHG positive Erfahrungen gemacht.“</i>	71% / 65%
<i>„Ich vermittele einzelne Patienten zu SHG.“</i>	65% / 62%
<i>„Ich bin prinzipiell bereit, ohne Honorar SHG zu beraten.“</i>	33 % / 46%

**EP = Einzelpraxen*

**PN = Praxisnetze*

SCHOLZE, Peter: Selbsthilfegruppen im Fokus: KVB stellt Umfrageergebnisse vor. In: Bayerisches Ärzteblatt 3/2008, S. 150

Kooperation von Rehabilitation und Selbsthilfe

Online-Befragung einer Gelegenheitsstichprobe von
101 Rehabilitationseinrichtungen im Nov. / Dez. 2020:

- 76% weisen regelmäßig auf Selbsthilfe hin
 - 74% pflegen Kontakte zu Selbsthilfegruppen, -organisationen oder -Kontaktstellen
 - 71% wünschen sich mehr Information über Selbsthilfe in Aus-, Fort- und Weiterbildungsgängen im Gesundheitswesen
- Selektionsbias wahrscheinlich, vor allem Einrichtungen für Sucht- sowie für psychische / psychosomatische Erkrankungen.
Sehr geringe Antwortquote!

Haenel, J., Wittmar, S., Wuensche, I., Borgetto, B. (2022)

Deutschlandweite Befragung zur Vernetzung und Kooperation von Rehabilitation und Selbsthilfe (VERS 2.0):

Ein Überblick über Meinungen, Kontakte und Kooperationen von Rehabilitationseinrichtungen in Bezug auf Selbsthilfe.

In: Die Rehabilitation, 62(01), 13-21.

Sechster Hinweis: Befragung von 1.192 Sprecher/innen von Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen MITGLIEDER

Was bedeutet den Mitgliedern ihre Selbsthilfegruppe?



96% Ich habe das Gefühl, nicht alleine zu sein



92% Ich kann offen über meine Probleme sprechen



90% Ich profitiere von den Erfahrungen der anderen



80% Ich lerne, die Erkrankung besser zu bewältigen



60% Meine Teilnahme ist positiv für Familie/Partnerschaft



56% Ich bin weniger durch die Erkrankung belastet

9 von 10

Gruppen-Sprecherinnen und -Sprecher fühlen sich durch ihre Aufgabe in der Selbsthilfegruppe persönlich bereichert.

Aus: SHILD-Studie — Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland <https://www.uke.de/extern/shild/ergebnisse.html>

Siebenter Hinweis: Befunde aus der Suchtselbsthilfe - Forschung

N = 103 Patienten nach 6 bis 9 Monaten ambulanter Entwöhnungstherapie

56 Patienten (55%) besuchten im Anschluss eine Selbsthilfegruppe

Katamnese über 24 Monate

„Entscheidende Prädiktoren für die Aufrechterhaltung der Abstinenz nach Therapieende waren der *regelmäßige, wöchentliche* Besuch einer Selbsthilfegruppe.“

„Selbsthilfegruppenbesucher haben eine *7-fach* höhere Wahrscheinlichkeit, abstinent zu bleiben.“

Bottlender, M. und Soyka, M.

Prädiktion des Behandlungserfolges 24 Monate nach ambulanter Alkoholentwöhnungstherapie: Die Bedeutung von Selbsthilfegruppen

in: Fortschr Neurol Psychiat 2005, 73, S. 150 – 155

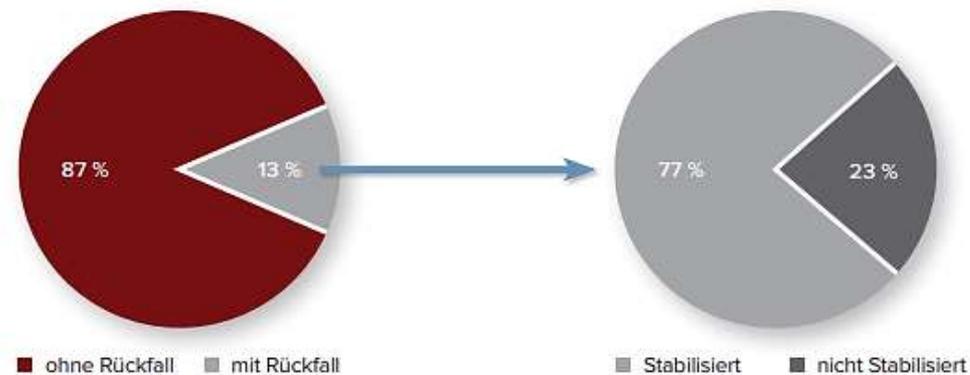
(Hervorhebung: Jürgen Matzat)

Statistik 2017 der fünf Sucht - Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

- 80 % der regelmäßigen Besucher von Selbsthilfegruppen der Abstinenz - Verbände leben dauerhaft abstinent
- 19 % kommen in Gruppen, *ohne* vorher professionelle Hilfe in Anspruch genommen zu haben

Rückfälle in Selbsthilfegruppen der fünf Sucht - Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

8. Rückfälle und Stabilisierungserfolge



Quelle: Statistik 2017 der fünf Sucht-Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Anonyme Alkoholiker

„Empirical reviews of the literature on
AA and 12-step treatment
consistently converge on the finding that
AA is, at a minimum, helpful to many
as they try to recover from alcohol dependence.“

KELLY, John Francis et al.

How do people recover from alcohol dependence? A systematic review of the research on mechanisms of behavior change in Alcoholics Anonymous.

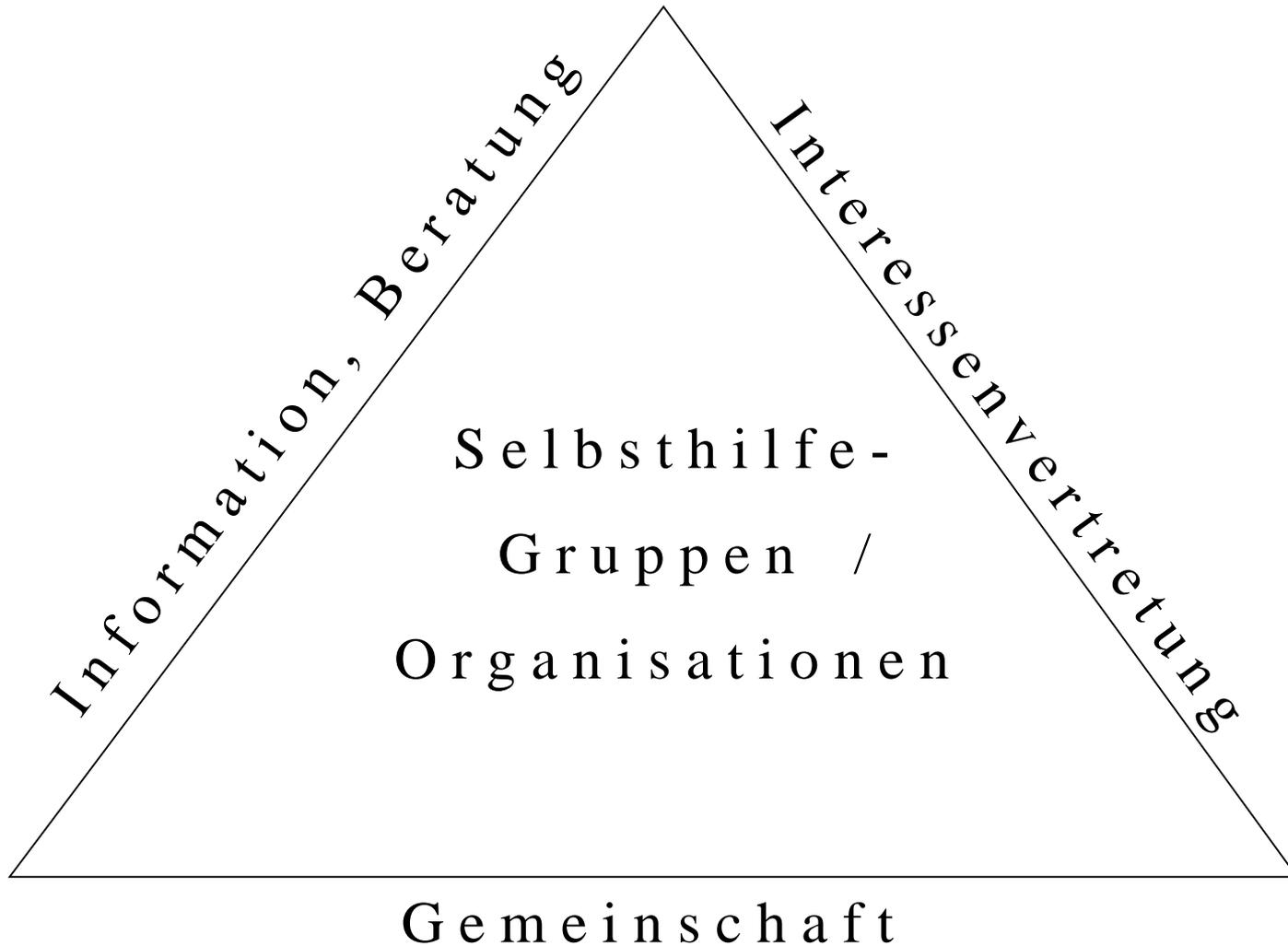
In: Addiction Research and Theory, June 2009, 17 (3), S. 236 -259

Hervorhebung: Jürgen Matzat

Motto der Selbsthilfe
(nach Michael Lukas Moeller):
„Reden hilft!“

Und mehr noch

Die dreifache Bedeutung der Selbsthilfe



Zu allen Fragen der Selbsthilfe

- www.nakos.de
- www.dag-shg.de
- www.bag-selbsthilfe.de

Literatur

- Kofahl, C., Haack, M., Nickel, S., Dierks, M.-L. (Hrsg) (2019)
Wirkungen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.
LIT-Verlag, Reihe Medizin-Soziologie, Band 29
- Matzat, J. (2024)
Selbsthilfegruppen.
In: Kruse, J., Langewitz, W., Schneider, A., Söllner, W., Waller, C., Weidner, K., Zipfel, S. (Hrsg.):
Uexküll Psychosomatische Medizin.
München: Elsevier (9. Aufl.)
- Matzat, J. (2021)
Selbsthilfe in Deutschland – Eine Erfolgsgeschichte.
In: Hessisches Ärzteblatt 3 / 2021, S. 169 - 171
- Moeller, M. L. (1996)
Selbsthilfegruppen. Anleitungen und Hintergründe.
Reinbek: Rowohlt
- Moeller, M. L. (2007)
Anders helfen. Selbsthilfegruppen und Fachleute arbeiten zusammen.
Gießen: Psychosozial-Verlag