

SELBSTHILFEGRUPPEN als niederschwelliger Ansatz von Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung umfasst Maßnahmen und Aktivitäten, mit denen die **Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale** der Menschen erreicht werden soll.

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein **höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit** zu ermöglichen und sie **damit zur Stärkung ihrer Gesundheit** zu befähigen.

Ein wichtiger Handlungsbereich der Gesundheitsförderung:

Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen

Soziale Netze, Nachbarschaften, bürgerschaftliche Gemeinschaftsaktivitäten und SELBSTHILFEINITIATIVEN.

Quelle: WHO, Ottawa Charta für Gesundheitsförderung 1986 und Bangkok Charta 2005)

Sozial bedingte Ungleichheit von Gesundheitschancen

Armut macht krank - wer arm ist hat mit hohen gesundheitlichen Belastungen zu kämpfen und eine geringere Lebenserwartung (Quelle: Münchner Armutsbericht 2011)

- **Armut - (Aus-)Bildung - Einkommen/berufliche Stellung - Gesundheit** bedingen sich gegenseitig.
- Sozial benachteiligte Menschen haben geringere Gesundheitschancen da Bildung und Einkommen wichtige objektive Gesundheitsressourcen darstellen.
- Risikogruppen: u.a. Arbeitslose, Alte Menschen, Chronisch Kranke, Menschen mit Behinderung, Menschen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende.

Selbsthilfe in München

**ca. 1.200 Selbsthilfegruppen/ -initiativen,
davon ca. 900 im Gesundheitsbereich**

zu Themen wie z.B.:

*Krebs, Diabetes, Borreliose, Allergie, Endometriose,
Migräne, Rückenschmerzen, Angst, Alkoholsucht,
MS, Hepatitis, ADHS, Morbus Crohn, Depression,
Zöliakie, Dialyse-Patienten, Hirntumor, Asthma,
Internetsucht, Trichotillomanie, Alopecia Areata,
Bipolare Störungen, Kaufsucht, Essstörungen,
Schlaganfall, Rheuma, Osteoporose, CFS*

*Arbeitslosigkeit, Alter, Familie und Beziehungen,
Migration, Nachbarschaft, Tauschbörsen, Wohnen...*

Was ist eine Selbsthilfegruppe?

Ein **freiwilliger**, meist loser Zusammenschluss von Menschen,

- deren Aktivitäten sich auf die **gemeinsame Bewältigung** von Krankheit, psychischen Problemen und sozialen Schwierigkeiten richten oder die gemeinsam an einem Thema arbeiten,
- von denen sie - entweder **selber oder als Angehöriger** betroffen sind,
- **ohne professionelle Leitung** aber ggf. mit Unterstützung/Kooperation
- meist **regelmäßige Treffen**, oft prozesshaft über einen längeren Zeitraum

Selbsthilfegruppen sind ein niedrigschwelliges Angebot:

- **Kostenlos** - **Anonym** - **Auf gleicher Augenhöhe** - **Selbstbestimmt** - **Keine Wartezeiten** -

Leistungen der Selbsthilfe - Was machen die Leute in Selbsthilfegruppen?

- Sie tauschen Informationen und Erfahrungen aus,
 - sammeln Fachwissen zu ihrem Thema,
 - beraten andere Betroffene und Angehörige,
 - kooperieren mit Experten, z.B. Ärzten und Kliniken
 - unterstützen und helfen einander alltagspraktisch,
 - gestalten gemeinsam Freizeit,
 - vertreten ihre Interessen in Gremien und Lobbyarbeit
- ... zum Nutzen für sich und andere!**

Gesundheitsressourcen

Objektive Gesundheitsressourcen:

- Bildung
- Einkommen
- Handlungsspielräume
- Soziales Kapital /Netzwerke

Subjektive Gesundheitsressourcen:

- Selbstwertgefühl
- Selbstwirksamkeitsgefühl
- Reziproke Einbindung
- „Sinn/Lebensziele“

(Quelle: Prof. Dr. Rolf Rosenbrock, Vortrag für Gesundheitsbeirat Landeshauptstadt München, 13.02.2014)

Selbsthilfe wirkt gesundheitsfördernd - auf der individuellen Ebene

- **Verständnis, Beistand und Ermutigung**
- **Neues Soziales Netz**
- **Wissenspool und Orientierung**
- **Ganzheitliche und bekenkende Beratung**
- **Solidarität und Gegenseitigkeit**
- **Lern- und Aktionsfeld - Selbstwertgefühl**
- **„Soft Skills“: kommunikative Fähigkeiten und soziale Kompetenzen**

***Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit: Weg vom „passiven Patienten“:
Aktive Gestaltung des eigenen Schicksals / Gesundheit!***

Selbsthilfe wirkt gesundheitsfördernd - in die Gesellschaft hinein

- **Information und Enttabuisierung:** Sensibilisierung, Abbau von Vorurteilen
- **Ergänzung und Bereicherung** des professionellen Systems, der Behandlungs- und Beratungsangebote
- **Integrative und ganzheitliche Konzepte:** Austausch und Zusammenarbeit von erlebter und erlernter Kompetenz.
- **Innovation und Korrektiv** für Sozial- und Gesundheitspolitik, Frühwarnsystem für neue Problemfelder und Erkrankungen.
- **Mitbestimmung und Teilhabe:** Aktiv für Verbesserungen im Versorgungssystem. Beteiligung von Betroffenen an politischen Entscheidungen.

Selbsthilfe hilft, braucht aber auch selbst Unterstützung

Selbsthilfe ist Gesundheitsförderung pur!

Selbsthilfe stärkt zentrale Gesundheitsressourcen des Einzelnen - egal, ob die Gruppen ein direkt gesundheitsbezogenes oder soziales Thema haben - und Selbsthilfe nimmt Einfluss auf die gesundheitliche und soziale Versorgungslandschaft!

Um nachhaltig wirken zu können braucht Selbsthilfe förderliche Rahmenbedingungen, Unterstützung und Vernetzung!

Das Selbsthilfezentrum München



Das Selbsthilfezentrum München...

...ist seit 1985 die **zentrale Kontakt- und Informationsstelle** für die Selbsthilfe in München

... ist in **Trägerschaft von FöSS e.V.** „Verein zur Förderung von Selbsthilfe und Selbstorganisation

... wird **finanziert** von der Landeshauptstadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt, Sozialreferat) & Krankenkassenverbände in Bayern

Leistungen des Selbsthilfezentrums

Information & Vermittlung in Selbsthilfegruppen

5.000 Beratungen pro Jahr per Telefon, e-Mail, vor Ort

Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Raumvergabe an über 200 Gruppen im Jahr (7 Räume)

Qualifizierung und Beratung, Seminare und Veranstaltungen zu verschiedenen Themen, z.B. Gruppengründung, Finanzierung, Leitung und Moderation, Konflikte, Öffentlichkeitsarbeit etc.

Vernetzung zwischen Fachwelt und Selbsthilfe

Schulung von professionellem Personal als Multiplikatoren

Fachveranstaltungen mit Einbeziehung der Selbsthilfe

Kooperationen von Fachstellen mit Selbsthilfegruppen

Schon mal an Selbsthilfe gedacht?

Kooperieren Sie als Fachstelle im Sozial- oder Gesundheitsbereich mit der Selbsthilfe!

- **Gegenseitiger Wissenszuwachs**
 - **Sich ergänzende Leistungen**
 - **Ganzheitliche Angebote**

Wir unterstützen Sie dabei!

Zu guter Letzt...

Du allein kannst es,
aber du kannst es nicht allein!

(Motto der Anonymen Alkoholiker)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Mirjam Unverdorben-Beil
Selbsthilfezentrum München**

Kontakt zum SHZ

**Selbsthilfezentrum München
Westendstr. 68
80339 München**

(089) 53 29 56 - 17

mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de

www.shz-muenchen.de

Fax:(089) 53 29 56 - 49