

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Ao. Univ.-Prof. Dr. Herbert Janig

Selbsthilfe – Bedeutung für die seelische Gesundheit:
Machen Selbsthilfegruppen gesund?

In einer Studie des Fonds Gesundes Österreich wurden TeilnehmerInnen von Selbsthilfegruppen u.a. nach ihrem Gesundheitszustand und ihrem subjektiv erlebten Wohlbefinden befragt.

Den wichtigsten Beitrag zum Wohlbefinden und zur subjektiv erlebten Lebensqualität liefern für SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen gleichermaßen ihre Partner, ihre Kinder und die Selbsthilfegruppe. Erst danach folgen professionelle Helfer. TeilnehmerInnen, die ihre Selbsthilfegruppe wichtig nehmen oder schon lange dabei sind, erleben einen unschätzbaren Zugewinn an Kompetenz und Wohlbefinden. Sie können mit ihrer Krankheit und ihren Folgen besser umgehen, haben mehr Freude und Lebensmut, sind selbstbewußter, fühlen sich besser verstanden und weniger isoliert. SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen beurteilen ihren Gesundheitszustand teilweise recht positiv: Besonders hoch werden die soziale und körperliche Funktionsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden eingeschätzt; niedriger der aktuelle Gesundheitszustand, die Vitalität und die körperliche Rollenfunktion, also das Ausmaß, in dem der körperliche Gesundheitszustand Aktivitäten beeinträchtigt. Vor allem jene, die noch nicht lange erkrankt sind und sich schon bald nachdem sie ihre Diagnose erfahren haben, einer Selbsthilfegruppe angeschlossen haben, beurteilen ihren aktuellen Gesundheitszustand deutlich besser, berichten über ein hohes Ausmaß an psychischem Wohlbefinden und über positive Gestimmtheit, verglichen mit jenen PatientInnen, die erst mehrere Jahre nach Beginn der Erkrankung zur Selbsthilfegruppe gekommen sind. Auch wirkt sich die Geborgenheit, die jemand in der Gruppe erlebt, die Anerkennung durch andere und das Gefühl, anderen auch wirklich helfen zu können, auf das psychische Wohlbefinden positiv aus. TeilnehmerInnen aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen erleben aber ihren Gesundheitszustand durchaus verschieden. Während sich die Anonymen Alkoholiker einen weit besseren Gesundheitszustand als andere SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen zuschreiben, erleben MS-GruppenteilnehmerInnen ihre körperliche Funktionsfähigkeit und Rollenzuschreibung vergleichsweise weniger gut. D & A-GruppenteilnehmerInnen erleben sich körperlich aktiv und kräftig, aber weniger vital. Frauen nach Krebs hingegen erleben keinerlei Beeinträchtigung ihrer sozialen Beziehungen durch ihre Erkrankung, spüren aber, dass ihr körperlicher Gesundheitszustand zur Zeit weniger Aktivitäten zuläßt, als sie es gewohnt sind. SelbsthilfegruppenteilnehmerInnen lernen, ihre Erkrankung bzw. Behinderung in ihre Persönlichkeit zu integrieren, ihr Leben neu zu orientieren, größere Authentizität zu erlangen und ihrer neuen Lebenssituation auch etwas Positives abzugewinnen. Selbsthilfegruppen verfügen über viele gesundheitsförderliche Ressourcen, denn sie gewährleisten ein stabiles, gesellschaftlich anerkanntes Umfeld und ermöglichen dem Einzelnen in der Gruppe Anerkennung und Hilfeleistung. Sie sind aber weder eine Alternative zur medizinischen Behandlung, noch können sie als komplementäre Entwicklung im Gesundheitswesen verstanden werden, denn sie sind kein Ersatz für andernorts im Gesundheitswesen nicht geleistete Arbeit. Sie erbringen eine neue, zusätzliche Leistung im Gesundheitswesen. Die TeilnehmerInnen verstehen sich oft als „Profis“ für ihre Gesundheit bzw. Krankheit und können als Vorboten zukünftiger PatientInnen, die viel an Eigenvorsorge und Eigenverantwortung übernehmen werden müssen, gesehen werden.

Dr. Herbert Janig, ao. Univ.-Prof., Leiter der Abteilung für Psychologische Grundlagenforschung an der Universität Klagenfurt; Studium der Psychologie und Pädagogik in Wien, Klinischer - und Gesundheitspsychologe