

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Dipl.-Psych. Jürgen Matzat

Selbsthilfe – Bedeutung für die seelische Gesundheit:
Psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen

In der außerordentlich bunten und vielfältigen Selbsthilfegruppen-Landschaft (in Deutschland) stellen Selbsthilfegruppen zu psychosozialen Themen wie Ängsten, Depressionen, Trennungs- und Verlustsituationen, psychosomatischen Beschwerden usw. einen speziellen Typus dar. Am liebsten spreche ich, um es positiv zu konnotieren, von „Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit“. Damit sind nicht etwa (nur) EA-Gruppen gemeint, sondern vor allem solche Selbsthilfegruppen, die in einem ähnlichen Setting wie Gruppentherapie – nur eben ohne professionelle Leitung – an seelischen Problemen arbeiten. Ihre Zahl nimmt in Deutschland sehr stark zu. Sie stellen eine wichtige Ressource für Prävention und Rehabilitation in diesem Bereich dar; in manchen Fällen können sie professionelle Therapie ersetzen. Bedingung hierfür sind unter anderem eine hinreichende Kontinuität der Teilnahme und das Einhalten von bestimmten Setting-Variablen. Eine angemessene fachliche Begleitung ist zumindest eine förderliche, häufig wohl notwendige Bedingung.

In meinem Referat möchte ich die Selbsthilfegruppen-Landschaft in Deutschland insgesamt schildern, dann auf den Typus der „psychologisch-therapeutischen“ Selbsthilfegruppen im besonderen eingehen. Bedeutsame therapeutische Prinzipien und Wirkmechanismen solcher Gruppen sollen diskutiert und Formen der fachlichen Anregung, Beratung und Supervision solcher Gruppen bzw. daran interessierter Personen sollen dargestellt werden. Als eine erprobte Form der Kooperation wird das sogenannte „Gesamttreffen“ vorgestellt. Ich beziehe mich dabei vor allem auf meine über 20-jährige Praxiserfahrung an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Gießen, wo seit 12 Jahren eine eigene „Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen“ besteht. Die für beide Seiten gedeihliche Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten der psychosozialen Versorgung sind mir ein zentrales Anliegen.

Jürgen Matzat

geb. 1951, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut; seit 1977 an der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Justus-Liebig-Universität Gießen., u. a. Forschungsprojekt „Psychologisch-therapeutische Selbsthilfegruppen“ (Prof. M. L. Moeller), einer der Gründer und langjähriges Vorstandsmitglied der Fachorganisation Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.; seit 1987 Leiter der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in der Psychosomatischen Klinik in Gießen; Beteiligung an den beiden Modellprogrammen der Bundesregierung zur Selbsthilfegruppen-Unterstützung; Redakteur der „Selbsthilfegruppen Nachrichten“ (seit 1999 „Selbsthilfegruppenjahrbuch“); langjähriges gesundheitspolitisches Engagement für Selbsthilfegruppen, zuletzt im Rahmen der „Gesundheits-Reform 2000“ (Neugestaltung des § 20 SGB V).