

## 2. ÖSTERREICHISCHE GESUNDHEITSFÖRDERUNGSKONFERENZ

**Mag. Monika Maier**

Gesundheitsförderung durch Selbsthilfe:

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfegruppen-Unterstützung im Rahmen der Gesundheitsförderung

In meinem Impulsreferat möchte ich zum einen den Stellenwert von Selbsthilfegruppen im Rahmen der Gesundheitsförderung aufzeigen und zum anderen aber auch auf die professionelle Unterstützung von Selbsthilfegruppen durch Selbsthilfe-Dachverbände bzw. Kontaktstellen eingehen. Welches berufliche Selbstverständnis notwendig ist, um Selbsthilfegruppen zu unterstützen, ohne sie zu vereinnahmen und den TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu geben, ihre Stärken und Fähigkeiten auch in Situationen des Mangels zu entdecken und zu entwickeln, wird ein weiterer Schwerpunkt meines Referates sein.

Die Diagnose einer schwerwiegenden Gesundheitsstörung macht oft eine Veränderung bisheriger Verhaltensweisen notwendig. Diese Veränderung kann aber nicht von professioneller Seite (ÄrztInnen, TherapeutInnen usw.) erfolgen, sondern setzt persönliches Engagement voraus. Auch Gesundheitsförderung kann nicht verordnet werden und sie kann ohne Beteiligung der BürgerInnen nicht greifen. Selbsthilfegruppen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsförderung, da sich Menschen, die unter vergleichbaren Belastungen leiden, zusammenschließen, um ihre Situation durch eine aktive Auseinandersetzung mit dem Problem zu verbessern. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bedeutet in der Regel einen Schritt zu stärkerer Eigenverantwortlichkeit im Hinblick auf eine schwierige Lebenssituation. An die Stelle von Resignation, Verleugnung und gesellschaftlicher Isolation, die als zusätzliche Krankheitsrisikofaktoren wirken, tritt Aktivität, offenere Artikulation von Ängsten und Belastungen, Entstigmatisierung von Krankheiten und ein selbstbestimmter Umgang mit Problemen.

Damit verbunden ist die Emanzipation von weitgehend passiven, auf Fremdhilfe vertrauenden LeistungsempfängerInnen zu mündigen PatientInnen, die ihre Kompetenzen in Gesundheits- und Krankheitsfragen nutzen, um vermehrt und aktiv, aber auch gezielter die Angebote zur Gesunderhaltung und Krankheitsbewältigung in Anspruch zu nehmen. Selbsthilfe-Unterstützungseinrichtungen (Dachverbände, Kontaktstellen) haben unter anderem die Aufgabe, Menschen mit gleichartigen Erkrankungen oder Problemen miteinander in Kontakt zu bringen und ihnen durch diese Vernetzung Zugang zu sozialer Teilhabe und Partizipation zu ermöglichen.

Im traditionellen Selbstbild der psychosozialen Arbeit besteht die Hilfe zur Selbsthilfe darin, den Betroffenen fürsorgliche Hilfe angedeihen zu lassen. Diese Form der Hilfe unterstellt, dass bei den Betroffenen generell Hilfsbedürftigkeit diagnostiziert werden kann, die behandelt werden muss. Eine wesentliche Voraussetzung für die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist aber eine

Problemsicht, die sich nicht an den Defiziten der Betroffenen, sondern an ihren Fähigkeiten und Ressourcen, orientiert. Gerade die Arbeit mit Selbsthilfegruppen stärkt das Vertrauen in die Kräfte von Menschen, ihre Angelegenheiten auch in schwierigen Situationen selbst regeln zu können.