

Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
demenzkranker Menschen

Entstehung und Hintergrund der Selbsthilfegruppen

- ▶ Formen der Selbsthilfe bereits in mittelalterlichen Gilden - Gründung von Genossenschaften in der 2. Hälfte des 19.Jhd.
- ▶ Ende des 19.Jhd. Erste Betroffenenverbände im Gesundheits - und Behindertenbereich
- ▶ 1935 in den USA die ersten Gruppen der Anonymen Alkoholiker - daraus entstand weltweite Bewegung
- ▶ Nach dem 2. Weltkrieg - Gründungswelle von Betroffenenverbänden - Kriegsopferverbände
- ▶ 50er und 60er Jahre - Gründung von Organisationen für Behinderte und chron. Kranke durch Betroffene und vor allem Angehörige
- ▶ 70er Jahre hat sich die Form der heutigen SHG entwickelt

Selbsthilfegruppe - Was ist gemeint ?

- ▶ TN einer SHG lösen sich aus der persönlichen Isolation
- ▶ Festigen dadurch ihre soziale Kompetenz
- ▶ Selbstständigkeit und Eigenverantwortung werden gestärkt
- ▶ Durch regelmäßigen Austausch an Erfahrungen und Informationen werden TN zu „Experten in eigener Sache“
- ▶ Neue Wege im Umgang mit der Erkrankung bzw. mit den Problemen finden
- ▶ Gezielter und effizienter professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
- ▶ Alle Beteiligten sind für das funktionieren der Gruppe verantwortlich
- ▶ Eine aktive ,kontinuierliche Mitarbeit

Selbsthilfe - Prinzip

Gruppen - Prinzip

- ▶ Selbsthilfe - Prinzip = Lösungen von eigenen Problemen außerhalb der Familie mit oder auch ohne professionelle Hilfe (Kooperation mit Expertentum)
- ▶ Gruppen - Prinzip = Lösungen durch gemeinschaftliche Problembearbeitung

Wodurch sind Selbsthilfegruppen gekennzeichnet

- ▶ Die Betroffenheit - entweder selbst oder Angehörige
- ▶ Gruppengröße von 6 bis 12 Personen
- ▶ Regelmäßige Gruppentreffen
- ▶ Die Art der Teilnahme = freiwillig, regelmäßig, aktiv und gleichberechtigt
- ▶ Die Orientierung der Gruppenarbeit richtet sich nach den Bedürfnissen der Betroffenen

Was sind die Ziele einer Selbsthilfegruppe

- ▶ An wen richtet sich die Gruppe = Betroffene selbst oder an Angehörige
- ▶ Das Gespräch mit Gleichgesinnten schafft Erleichterung , Menschen die ebenso betroffen sind, können einander besser verstehen
- ▶ Zusätzlich - Vorträge : Medizin, Recht, Pflege
- ▶ Die SHG versucht Information zu vermitteln und als Bindeglied zwischen Arzt, Betroffenen und Angehörigen zu fungieren

„ Selbsthilfegruppen sind Versuche, aus eigener Betroffenheit heraus gemeinsam mit anderen eigene Wege bei der Bearbeitung eigener Probleme gehen zu lernen.“

Ablauf der Gruppentreffen

- ▶ Treffen finden monatlich statt
- ▶ Freundschaftliche Atmosphäre und ein niederschwelliger Zugang - alles soll ohne große Hürde möglich sein
- ▶ Die Gruppe vermittelt den TN , dass sie nicht alleine sind
- ▶ Die Gruppe macht stark und ermöglicht es, auch in traurigen Situationen lachen zu können
- ▶ Niemand wird ausgefragt oder gedrängt, sich zu öffnen
- ▶ Positiv und befreiend erleben Angehörige, dass es gegenseitiges Verständnis und keine Schuldgefühle gibt

„Leistungen“ einer Selbsthilfegruppe

- ▶ Qualitativ wichtige Funktionen auf der Ebene unmittelbarer psychosozialer Hilfestellungen
- ▶ Gesundheitlicher Orientierung
- ▶ Alltäglicher Lebensbewältigung
- ▶ Eigene Interessensvertretung
- ▶ Die TN einer SHG sind besser in der Lage ihre Bedürfnisse und Anliegen zu artikulieren
- ▶ Damit tragen sie zu einer Bedürfnis - und kundenorientierten Entwicklung im Sozial - und Gesundheitsbereich bei.

Wirkungen einer Selbsthilfegruppe

- ▶ Rückgang von Symptomen im psychischen Bereich (Ängste, Depressionen, Kontaktstörungen)
- ▶ Besserung der psychosomatischen Beschwerden
- ▶ Verbesserung der Kenntnisse über die Erkrankung
- ▶ „Expertentum in eigener Sache“ - wodurch professionelle Hilfe gezielter , kritischer und damit effizienter in Anspruch genommen werden kann
- ▶ Entdeckung neuer Wege im Umgang mit der Erkrankung
- ▶ Stärkung der sozialen Kompetenz - die Teilnehmer lösen sich aus der persönlichen Isolation, damit wird ihre Selbstständigkeit und Eigenverantwortung gefestigt

Grenzen einer Selbsthilfegruppe

- ▶ Keine Dienstleistungseinrichtung, die beliebig und passiv konsumierbar ist - von den Teilnehmern wird aktive Mitarbeit gefordert
- ▶ SHG kann medizinische oder therapeutische Behandlung nicht ersetzen - kann aber sinnvoll ergänzen und unterstützen
- ▶ SHG ist keine „Beratungsstelle“

A - E - I - O - U

Auffangen - Ermutigen - Informieren - Orientieren - Unterhalten

- ▶ Wirkungen von Selbsthilfegruppen - Studie Univ. Prof. Dr. Herbert Janig
(Universität Klagenfurt)

Überlegungen vor der Gründung einer Selbsthilfegruppe

- ▶ Bin ich in der Lage und möchte ich kontinuierlich, selbstständig und aktiv eine Gruppe leiten
- ▶ Ist mein gesundheitlicher und psychischer Zustand so stabil, dass ich Schwierigkeiten aus eigener Kraft überwinden kann
- ▶ Reichen meine sozialen Fähigkeiten - Kommunikation, Toleranz um eine Gruppe zu leiten
- ▶ Kann ich meine eigene Situation so weit akzeptieren, dass ich mich anderen Teilnehmern öffnen und mitteilen kann

Suche nach Gleichbetroffenen

- ▶ Z. B. ExpertInnen - Ärzte , Sozialarbeiter, Therapeuten - von einer Gruppengründung informieren
- ▶ Informationsblätter - Anschlagtafeln in Arztpraxen, Apotheken, Gesundheitsämter
- ▶ In lokalen Medien einen kurzen Pressebericht

Gruppenregeln für einen positiven Gruppenverlauf

- ▶ Zugang zur SHG ist die eigene Betroffenheit, entweder direkt oder als Angehöriger
- ▶ Jeder TN ist Experte in eigener Sache und nicht Experte für die anderen TN
- ▶ SHG - TN werden mit ihrer individuellen Krankheitserfahrung in der Gruppe akzeptiert und sind für sich selbst verantwortlich
- ▶ Alle TN sind gleichberechtigt - trotzdem gibt es abgesprochene Verantwortlichkeiten (Ablauf der Treffen, Organisation und Koordination)
- ▶ Die Gruppe trifft sich regelmäßig für 1,5 bis 2 Std.
- ▶ Die TN kommen pünktlich - wer verhindert ist meldet sich ab
- ▶ Was in der Gruppe besprochen wurde, wird niemals nach außen getragen
- ▶ SHG - TN sprechen von sich selbst und nicht über andere
- ▶ Aktives Zuhören ist die Grundlage, um andere verstehen zu können
- ▶ Erfahrungen weitergeben - keine Ratschläge

GRUPPENTREFFEN dient dazu

„Würde ich dir einfach die Antworten sagen, die ich kenne, so wäre alles, was du davon mitnimmst, eine Handvoll Ratschläge.

Aber wenn du selbst auf die Antworten kommst, dann wirst du diese Antworten wirklich besitzen.

Sie werden deine Antworten sein, die du festhalten kannst und du wirst vielmehr an sie glauben, weil du sie selbst herausgefunden hast.

Selbsthilfe - Unterstützungseinrichtung

► Selbsthilfe Tirol

Dachverband der Selbsthilfegruppen und Selbsthilfevereine im Gesundheitsbereich

Mitglied der ARGE Selbsthilfe Österreich

Innrain 43

6020 Innsbruck

0512 - 577198

www.selbsthilfe-tirol.at