

Kurzbericht über den Workshop 3

„Selbsthilfe und Psychotherapie – entweder – oder? Doch beides?“

Wann kann Selbsthilfe eine Psychotherapie am besten ergänzen? Die Kraft der Betroffenenkompetenz

Impulsgeber:

- **Almuth Rönner**, Vorstandsmitglied des Bayerischen Landesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V. (BayPe e.V.), TAG EX-IN Bayern
- **Corina Maria Weixler**, Psychologische Psychotherapeutin in freier Praxis in Ingolstadt
- **PD Dr. med. Andreas Schuld**, Chefarzt Klinikum Ingolstadt, Zentrum für psychische Gesundheit

Der Workshop wurde aufgrund der hohen TeilnehmerInnen-Anzahl mit über 60 Personen als Plenumsveranstaltung abgehalten.

Frau Rönner berichtete in ihrem Impuls von ihrer eigenen Krankengeschichte mit den unterschiedlichen Behandlungen und wie sie letztlich zur Selbsthilfe gekommen ist. Aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen und dem Austausch mit anderen Betroffenen kommt sie zu dem Schluss, dass professionell Tätige in der Psychiatrie mehr die Betroffenenkompetenz in die Behandlung einbeziehen müssten. Selbsthilfe ist für sie ein wichtiger Baustein, der zu einer verbesserten Patientenbetreuung führe. Sie setzt sich deshalb innerhalb ihres Vereines und der Arbeitsgemeinschaft EX-IN für eine größere Beteiligung von Betroffenen in die professionelle Behandlung von Patienten ein.

Mehr Informationen unter <http://www.psychiatrie-erfahrene-bayern.de/index.html> oder <http://www.ex-in.info/virthos.php?/>

Frau Weixler beschrieb am Anfang ihres Impulses kurz ihre bisherigen Kontakte mit Selbsthilfegruppen während ihrer Tätigkeit als Psychotherapeutin in freier Praxis. Im Weiteren beleuchtete sie die Stärken und Schwächen von Selbsthilfe und Psychotherapie aus mehreren Blickwinkeln. Ihrer Meinung nach stellt sich die Kompetenz der beiden Angebote folgendermaßen dar:

Selbsthilfe	Psychotherapie
Expertentum im Bezug auf das Problem (Krankheit, Lebenskrise, belastendes Ereignis), seine Auswirkungen und die Bedürfnisse des Betroffenen	Expertentum im Bezug auf die Entstehung, Funktionalität und individuell mögliche Veränderung von Erleben und Verhalten

Die Grenzen der Selbsthilfe sieht sie vor allem in der persönlichen Belastbarkeit des Betroffenen, der Angst, sich durch den Besuch der Gruppe einer „Öffentlichkeit“ auszusetzen und einer möglichen unzureichenden Beziehungs- bzw. Gruppenfähigkeit bei bestimmten Erkrankungen.

Die Grenzen der Psychotherapie liegen in ihren Augen vor allem darin, dass strukturelle Rahmenbedingungen vorliegen (begrenzte Dauer, lange Wartezeiten,

unflexible Vorgaben), Erfahrungswissen fehlt und die psychotherapeutische Behandlung kein soziales Netzwerk ersetzen kann.

Herr Dr. Schuld definierte in seinem Impuls zunächst die Psychotherapie mit ihrem wissenschaftlichen Ansatz, ging auf die Unterschiede von Selbsthilfe und Psychotherapie ein und schilderte die Arbeit der stationären Psychotherapie anhand von ausgewählten Erkrankungen.

Die Ziele und Stärken von Selbsthilfe und Psychotherapie erörterte er wie folgt:

Selbsthilfe	Psychotherapie
A-E-IO-U (Janik): <ul style="list-style-type: none"> ü Auffangen ü Ermutigen ü Informieren ü Orientieren aneinander ü Unterhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ü Aufbau einer Änderungsmotivation ü Idealerweise Auflösung der Symptome ü Allgemeine Steigerung der selbstregulativen Kompetenzen

Die Gefahren fasst er in einer Übersicht zusammen:

Selbsthilfe	Psychotherapie
„Laienstatus“ bezüglich Nutzung und Veränderung individueller Kompetenzen bzw. Defizite	„Laienstatus“ bezüglich der Dimensionen eines Problems und seiner Bedeutung
Fixierung auf Problem	Zu geringer emotionaler Rückhalt
Problematische Gruppenprozesse, unterschiedliche Bedürfnislagen	Fehlender Austausch mit Betroffenen

Fazit aller ImpulsgeberInnen:

Eine stärkere Verknüpfung von Selbsthilfe und Psychotherapie ist je nach Patient und Krankheitsverlauf wünschenswert.

In der Fragerunde am Ende des Workshops kamen noch unterschiedliche Themen wie das Triologkonzept, die zu geringe Anzahl von Therapieplätzen oder die Akzeptanz der Selbsthilfegruppen bei professionell Tätigen kurz zur Sprache. Für eine ausführliche Diskussion fehlte leider die Zeit.

Zusammengestellt von Tanja Günther, Kiss Weißenburg, Workshopmoderation