

10. Bayerischer Selbsthilfekongress Abschlussplenum: Vorstellung der Ergebnisse

Moderation: Theresa Keidel

Abschlussständchen „Der Weg“, Kreuzbund Würzburg, Leitung: Sonja Bolch

Wenn ich einen Tag Gesundheitsminister/in wäre, würde ich...

- * diesen Kongress besuchen,
- * ein Gesetz schaffen, dass Psychologie im Ärztstudium verankert wird: Denn Schulmedizin ist wichtig, aber die Seele kommt oft zu kurz
- * Barrierefreiheit in ganz Bayern einführen
- * mehr Fachärzte in ländliche Gebiete locken, besonders Psychologen
- * Präventionsarbeit mehr unterstützen
- * Selbsthilfeförderanträge vereinfachen und den Gruppenleiter bei der Verwendung mehr Freiheiten lassen
- * viele Selbsthilfegruppen besuchen, um von deren Problemen zu erfahren
- * einen Selbsthilfefördertopf in den Regelhaushalt einstellen, denn die Krankenkassen erwarten ja zu Recht eine kommunale und staatliche Beteiligung
- * ein Gesetz erlassen, dass erst operiert werden darf, wenn alle konservativen Methoden ausgeschöpft sind. Insbesondere sollen die Physiotherapie und der Selbsthilfebereich gestärkt werden
- * mehr Krankenhauspersonal einstellen
- * ein Bonussystem für Selbsthilfegruppebesucher einführen
- * die Gesundheitsreform überdenken: Gesundheit soll nicht vom Geldbeutel abhängig sein
- * das Sozialgesetzbuch überarbeiten, d.h. chronisch Erkrankten eine Dauerverordnung erleichtern
- * keine Ignoranz beim Ausstellen eines Schwerbehindertenausweises erlauben
- * als Mitarbeiter/in einer Krankenkasse oder der Rentenversicherung dafür danken, dass ich diese Krankheit nicht habe und mir nichts weh tut
- * würde ich mir Gedanken machen, wie Selbsthilfe in die alternde Gesellschaft einzubinden wäre. Es gibt viel Einsamkeit und Isolation, da könnte die Gesellschaft einen großen Beitrag leisten
- * INSEA in ganz Deutschland (Selbstmanagementprogramm "Gesund und aktiv leben") anbieten
- * Alkohol und Nikotin verbieten

Einige Workshops wurden kurz vorgestellt:

Themenforum: „Gesunder Schlaf“

Der erholsame Schlaf ist wichtig für die Gesundheit. Themen waren Schnarchen mit Atemaussetzern und Therapiemöglichkeiten, aber auch Tipps rund um den erholsamen Schlaf.

Am Ende des Kongresses gab es noch Danksagungen an die Mitwirkenden im AK Selbsthilfekongress, sowie die Überreichung von „Steinbildern“ an die 4 Selbsthilfekontaktstellenvertreter und einen Selbsthilfeorganisationsvertreter für runde Jubiläen des letzten Jahres.

Workshop 1: INSEA – Gesund und aktiv leben

INSEA ist ein Selbstmanagementprogramm aus Amerika, das über die Schweiz nach Deutschland gekommen ist und bei SeKo Bayern koordiniert wird. Die angebotenen Kurse in Bayern werden von der Medizinischen Hochschule in Hannover evaluiert. Dieser Kurs für chronisch Kranke und Angehörige besteht aus sechs Teilen, der siebte Teil bildet eine Brücke zur Selbsthilfe. Es wurden im Workshop drei Aktivitäten durchgeführt, die die Anwesenden vom Nutzen des Kurses überzeugten.

INSEA gibt es bisher an vier Modellstandorten in Bayern: Main-Spessart, Augsburg, Nürnberg und München, nächstes Jahr kommen noch Kempten und Bamberg hinzu.

Workshop 2: Selbsthilfe und Inklusion

Die LAG Selbsthilfe in Bayern ist das größte Netzwerk der verbandlichen Selbsthilfe mit derzeit 106 Organisationen als Mitglieder.

Im Workshop war ein reger Gesprächsaustausch. Das Thema Inklusion berührt alle Lebensbereiche. Es ist sehr wichtig, sich an die Politik zu wenden. In der Praxis könnte eine Selbsthilfegruppe z.B. einen Preis an ein Kaufhaus verleihen, das barrierefrei ist. Wichtig ist es auch, Netzwerke im direkten Umfeld zu bilden, z.B. auch im Bildungsbereich. Inklusion bedeutet Entwicklung und da muss man dran bleiben.

Ein Beispiel aus Bamberg: Dort haben sich Selbsthilfegruppen von behinderten und chronisch kranken Menschen zu einer Arbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen. Dadurch haben sie bei der Erreichung ihrer Ziele mehr Gewicht, auch mit Hilfe der Behindertenbeauftragten in Bamberg.

Workshop 5: Bayern wird bunter

Der Workshop war gut besucht. Thema war die interkulturelle Öffnung der Selbsthilfe. Eine Idee ist das Gesundheitstandem, das bedeutet z.B. einen Migranten durch einen von derselben Krankheit Betroffenen begleiten zu lassen, also eine Art Paten.

Oder eine Willkommensmappe zu erstellen mit Selbsthilfe-Infos.

In andern Ländern gibt es ein anderes Selbstverständnis und Selbsthilfegruppen in der hier praktizierten Form sind zum Teil unbekannt. Wenn man dagegen an Selbstorganisation im weiteren Sinne des Begriffs denkt, stellt man fest, dass es sehr viel davon gibt.

Aus dem Gesprächskreis wurde der Würzburger Appell formuliert, der dazu aufruft, sich weiter Gedanken dazu zu machen und eventuell auch ein Projekt zu starten, wie Migranten in die Selbsthilfe eingebunden werden können.

Workshop 6: Ohne Moos nix los!?

Es wurden viele Fragen gestellt und beantwortet, teilweise auch Probleme gelöst. Ein großer Teil des ab nächstem Jahr zusätzlichen Krankenkassengeldes soll bei der Gruppenförderung für zusätzliche Unternehmungen und Projekte verwendet werden. Es hängt davon ab, was von den Selbsthilfegruppen beantragt wird.

Der Freistaat Bayern fördert neben den Krankenkassen auch chronisch Kranke und behinderte Menschen in Selbsthilfegruppen. Soziale Gruppen sind nach wie vor nur auf kommunale Förderung angewiesen

Workshop 7: Im persönlichen Kontakt überzeugen!

Selbsthilfe hat Zukunft und der Schlüssel liegt in einer gelingenden Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren des Gesundheitssystems, z.B. Therapeuten, Ärzten, Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfekontaktstellen. Es muss noch gelernt werden, wie man sich einander annähert. Das Handwerkszeug für eine solche Zusammenarbeit gibt es schon in Theorie und Praxis, wie beispielsweise beim Qualitätssiegel selbsthilfefreundliches Krankenhaus.

Der Workshop war sehr praktisch aufgebaut. Es gibt sechs Schritte, zu einer guten Kooperation, die mit den Teilnehmern abgearbeitet wurden.

Als Anregung: Selbsthilfegruppen sollten sich fragen, was ist das Anliegen, das Herz unserer Gruppe? Die Wahrhaftigkeit lässt sich am besten transportieren. Die Selbsthilfegruppe sollte für Kooperationen ein Team haben, damit die Arbeit nicht an Einzelnen hängen bleibt.