



Sehr geehrte Damen und Herren,

nachfolgend finden Sie die Dokumentation zum 6. BKK-Selbsthilfetag am 4. Oktober 07 im Rahmen der RehaCare in Düsseldorf.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr BKK-Newsletter-Team

Wir haben die Ergebnisse der Tagung in folgenden Artikeln zusammengefasst:

Studie zur Aktivierung von Selbsthilfe-Potentialen

Umfassende wissenschaftliche Untersuchungen zu Methoden und Möglichkeiten der Selbsthilfe sind bislang noch Mangelware. Erste Ergebnisse zur Frage, wie Selbsthilfe auf eine noch breitere Basis gestellt werden kann, präsentierte Prof. Trojan auf dem BKK-Selbsthilfetag in Düsseldorf. [mehr...](#)

Große Potentiale bei der Mitgliedergewinnung - Bereitschaft größer als tatsächliches Engagement

Weil Selbsthilfe per Definition Menschen befähigt, sich selbst zu helfen und deshalb grundsätzlich temporär angelegt ist, sind die Institutionen der Selbsthilfe permanent herausgefordert, neue Mitglieder zu gewinnen und alte Mitglieder zu ehrenamtlichem Engagement zu bewegen. Eine Herausforderung, die unabhängig von Tradition und regionaler Präsenz der Organisation, der Erfahrung der Verantwortlichen oder der Zahl der Betroffenen besteht. [mehr...](#)

Teilprojekt „Erfahrungsschätze heben – vorhandenes Wissen nutzen“

Kompetenznetzwerke sollen helfen, Menschen aus schwer erreichbaren Gruppen zu aktivieren. Bei einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfekontaktstellen im Jahr 2005 hielten 60% der Befragten den Erfolg von Selbsthilfe zur Aktivierung sozial benachteiligter Gruppen für zu gering. [mehr...](#)

„Hab ich ein Ohr nur, find ich schon mein Wort“

In-Gang-SetzerInnen sollen Selbsthilfegruppen während der Startphase unterstützen. Aller Anfang ist schwer, das gilt auch für neu gegründete Selbsthilfegruppen: Viele Menschen haben zu Beginn Probleme, sich fremden Personen anzuvertrauen und offen über ihre Sorgen zu sprechen – organisatorische Aufgaben spielen für sie deshalb eine Nebenrolle. [mehr...](#)

Projekt „Selbsthilfeaktivierung bei Diabetikern mit Migrationshintergrund“

Der Anteil an chronisch Kranken ist bei Menschen mit Migrationshintergrund überdurchschnittlich hoch. Doch gerade für wenig integrierte Migranten ist Selbsthilfe keine realistische, weil unbekanntere Alternative. Die Ursache sind zumeist soziokulturelle Unterschiede und Sprachbarrieren. [mehr...](#)

Selbsthilfe als wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung

Einzelne Krankenkassen können nicht nur auf Angebote der Selbsthilfe verweisen, sondern sie können auch zu deren Entstehung beitragen, wie Bärbel Roschlau, Referentin für Rehabilitation und Selbsthilfe bei der Siemens BKK (SBK) in Berlin, exemplarisch veranschaulichte. [mehr...](#)

[PDF Version - Newsletter-Archiv](#)

Sie möchten auf den BKK-Newsletter in Zukunft verzichten? Klicken Sie [hier](#)

Einige der hier aufgeführten Themen und Artikel gibt es nicht in den einzelnen Webseiten sondern nur hier. Alle Informationen sind urheberrechtlich geschützt. Der Newsletter darf gerne weiter empfohlen werden.

Impressum:

BKK Bundesverband, Kronprinzenstrasse 6, 45128 Essen

Redaktion:

Dr. Alfons Schröder, Christoph Schwippert, Brigitte Jürgens-Scholz, Jörg Meyer (Gruppe-M), Dr. Reinhold Sochert, Dr. Viola Weber, Jürgen Wolters.

Ihr persönlicher Ansprechpartner:

Christoph Schwippert Tel. 0201 / 179-1388, schwippertc@bkk-bv.de

Studie zur Aktivierung von Selbsthilfe-Potentialen

Umfassende wissenschaftliche Untersuchungen zu Methoden und Möglichkeiten der Selbsthilfe sind bislang noch Mangelware. Erste Ergebnisse zur Frage, wie Selbsthilfe auf eine noch breitere Basis gestellt werden kann, präsentierte Prof. Trojan auf dem BKK-Selbsthilfetag in Düsseldorf.

Professor Alf Trojan, Direktor des Instituts für Medizinsoziologie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, untersucht im Rahmen eines vom BKK Bundesverband geförderten mehrjährigen Vorhabens unter anderem Möglichkeiten zur „Aktivierung von Selbsthilfe-Potentialen.“

Ziel der auf mehrere Jahre angelegten Studie sei es, „Erkenntnis darüber zu gewinnen, welche Ressourcen und Anreize in Detail notwendig sind, um die Reichweite von Selbsthilfe im Allgemeinen zu erhöhen und Betroffene mit jeweils besonderem Bedarf im Einzelnen besser zur kontinuierlichen aktiven Teilnahme zu bewegen“, so Trojan. Um zunächst den aktuellen Wissensstand zu erheben, wurde nicht nur die einschlägige Fachliteratur recherchiert, sondern es wurden auch Ansprechpartner von Organisationen, Kontaktstellen und Unterstützungseinrichtungen der Selbsthilfe sowie diverse Vertreter der Wissenschaft und dem Gesundheitswesen befragt. Um den Praxisbezug der Forschung noch zu verstärken, wurde zudem eine „Projektsteuerungsgruppe“ aus BKK Mitarbeitern und Vertretern der Selbsthilfe eingerichtet. Die Studie selbst besteht aus drei Teilprojekten:

1. Erfahrungsschätze heben

„Unsere erste Aufgabe ist, die bereits existierenden Erfahrungen diverser Selbsthilfe-Akteure auszuwerten und anderen zugänglich zu machen“, erklärte Trojan. Darum werden für das Teilprojekt „Erfahrungsschätze heben“ Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen und -unterstützungseinrichtungen (SKS) befragt und im Rahmen von Workshops zusammengebracht, um mittelfristig Praxishilfen und -konzepte für die Gewinnung schwer erreichbarer Zielgruppen und für neue Selbsthilfefzusammenschlüsse zu entwickeln.

2. Mitglieder gewinnen

„Selbsthilfegruppen stehen vor der permanenten Herausforderung, Betroffene anzusprechen, neue Mitglieder zu gewinnen, und erfahrene Gruppenmitglieder zu aktivem Engagement zu bewegen. Das gilt insbesondere für Zielgruppen mit besonderem Bedarf, zum Beispiel sozial Benachteiligte oder Menschen mit Migrationshintergrund“, berichtet Trojan.

Darum werden im Teilprojekt „Mitglieder gewinnen“ Methoden und Möglichkeiten von Mitgliederanwerbung und -aktivierung in Selbsthilfeorganisationen (SHO) analysiert. Die Ergebnisse einer Expertenbefragung sowie Literatur- und Internetrecherchen sollen die Grundlage schaffen, um im Rahmen von Workshops Multiplikatoren-Konzepte für „Aktivierungshelfer“ in den SHO und in der BAG SELBSTHILFE zu entwickeln. Erkennbar sei schon jetzt, dass eine Herausforderung der Zukunft sei, Angebote der Selbsthilfe auf die Werthaltung anderer kultureller Kontexte einzurichten und in den Kontext anderer Aktivitäten zu stellen.

3. Selbsthilfe in Gang setzen

Schließlich sei zu untersuchen, unter welchen Umständen neue Gruppen am besten in Gang gesetzt und am Laufen gehalten werden, so Trojan. Das Teilprojekt „Selbsthilfe in Gang setzen“ befasst sich insbesondere mit dem Einsatz so genannter „In-Gang-Setzer“, die sich in bestimmten Settings und für besondere Krankheitsgruppen zunehmend Kompetenzen aneignen und dezentral tätig werden, und die über Supervision und Beratung locker an die Kontaktstellen gebunden sind. Die Effektivität solcher „In-Gangsetzer“ würde derzeit bereits in acht verschiedenen Selbsthilfe-Kontaktstellen erprobt und erfahre schon jetzt große Beachtung bundesweit.

Weiterführende Informationen: <http://www.uke.uni-hamburg.de/extern/asp/>

(29.10.2007,)

Große Potentiale bei der Mitgliedergewinnung - Bereitschaft größer als tatsächliches Engagement

Weil Selbsthilfe per Definition Menschen befähigt, sich selbst zu helfen und deshalb grundsätzlich temporär angelegt ist, sind die Institutionen der Selbsthilfe permanent herausgefordert, neue Mitglieder zu gewinnen und alte Mitglieder zu ehrenamtlichem Engagement zu bewegen. Eine Herausforderung, die unabhängig von Tradition und regionaler Präsenz der Organisation, der Erfahrung der Verantwortlichen oder der Zahl der Betroffenen besteht.

Der seit 1897 bestehende deutsche Allergie- und Asthmabund beispielsweise, der rund 18.000 Betroffene in bundesweit 150 Ortsgruppen vertritt, verzeichnet jährlich rund 1.000 Abmeldungen, wie Bundesvorsitzende Marliese Köster berichtete. Ihre Erkenntnis: „Die meisten Betroffenen treten aus, sobald sie sich selbst gut versorgt fühlen, und sehen keinen Anlass, ihr erlangtes Wissen weiterzugeben.“ Nicht selten spielten auch finanzielle Aspekte eine Rolle.

Probleme in der Mitgliedergewinnung und –Erhaltung sind aber mitunter auch auf eine steigende Anzahl alternativer Informationsangebote zurückzuführen, wie Elke Knör, Präsidentin der Deutschen Tinnitus-Liga e.V., anmerkte. Gerade mal 17.000 von bundesweit rund 1.000.000 an Tinnitus Leidenden nähmen Angebote der institutionalisierten Selbsthilfe in Anspruch. Viel zu viele Betroffene verließen sich mittlerweile auf Informationen aus der Zeitung oder dem Internet. Eine bedenkliche Entwicklung, meint Knör, denn: „Diesen Menschen fehlt zum einen die Hilfestellung, die Vielzahl vorhandener Informationen richtig zu bewerten, zum anderen der soziale Rückhalt, den eine Selbsthilfegruppe bietet.“

Eine weitere Schwierigkeit für nachhaltige Arbeit in den Selbsthilfegruppen bestehe darin, unter den Betroffenen Ehrenamtler zu finden, die für die Organisation einer Gruppe befähigt sind, speziell wenn das relevante Krankheitsbild psychische Komponenten enthält. Sinnvoll könnte es deshalb sein, freiwillige Helfer für den Gedanken der Selbsthilfe zu gewinnen.

Dass gerade im Bereich des Ehrenamts hohe Potentiale für die Unterstützung der Selbsthilfe bestehen, zeigen repräsentative Befragungen wie der „Freiwilligen-Survey“ der Bundesregierung. Demnach wäre etwa ein Drittel aller Bürger bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren, wenn die Rahmenbedingungen andere wären. Das wären doppelt so viele Menschen wie bisher - ein enormes Potential, aus dem Selbsthilfeorganisationen schöpfen können, wenn sie die richtigen Maßnahmen erkennen und ergreifen.

Aber: „Noch stehen Selbsthilfeorganisationen Jahr für Jahr vor der Herausforderung, sich regelrecht neu zu erfinden, um überhaupt neue Mitglieder zu gewinnen. Denn es fehlen fundierte Belege, worin die Anreize tatsächlich liegen“, erklärte Rüdiger Fabian, seit 1988 Geschäftsführer und seit 1993 Präsident der Deutschen Schmerzhilfe e.V. Immerhin sieht er aus seiner Erfahrung heraus eine besondere Chance im Ausbau der kontinuierlichen und direkten Kommunikation mit Betroffenen sowie einer gezielten Schulung von Selbsthilfe-Initiatoren, die zwar Erfahrung mit Selbsthilfe haben, aber wenn möglich nicht zu demselben Krankheitsbild.

Solche „In-Gang-Setzer“ könnten insbesondere helfen, neue Gruppen während der Entstehung zu unterstützen, erklärte Andreas Greiwe, Fachberater für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW. Aber damit es überhaupt so weit kommt, dass Gleichbetroffene zusammen finden, sollten auch Krankenkassen weitaus mehr themenspezifische Veranstaltungen anbieten, empfahl Bärbel Roschlau, Referentin für Rehabilitation und Selbsthilfe bei der Siemens BKK.

Marliese Köster plädierte zudem dafür, Inhalte und Ergebnisse politischer Gremienarbeit stärker nach außen zu tragen, denn so könne man für mehr öffentliche Präsenz zu sorgen. Dass der deutsche Allergie- und Asthmabund seine Mitgliederzahl durch Neu-Anmeldungen konstant hält, führt die Bundesvorsitzende vornehmlich auf einen zielgruppengerechten Internet-Auftritt zurück. Darüber hinaus hält sie eine stärkere interdisziplinäre Vernetzung für zukunftssträftig. So könnten zum Beispiel Selbsthilfegruppen für Asthma und Herzkrankheiten kooperieren und Betroffenen eine „Ko-Mitgliedschaft“ anbieten.

Eine weitere generelle Herausforderung besteht darin, schwer erreichbare Personengruppen wie sozial Benachteiligte oder Menschen mit Migrationshintergrund für Selbsthilfe zu gewinnen. Wie das zu schaffen ist, demonstrierte Thomas Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach, der Menschen mit Migrationshintergrund vor Ort persönlich ansprach. Dabei stieß er auf so großes Interesse, dass mittlerweile Selbsthilfe-Wegweiser und Infoveranstaltungen in verschiedenen Sprachen ebenso im Gespräch sind wie die Gründung „ethnisch homogener Selbsthilfegruppen“.

(24.10.2007,)

Teilprojekt „Erfahrungsschätze heben – vorhandenes Wissen nutzen“

Kompetenznetzwerke sollen helfen, Menschen aus schwer erreichbaren Gruppen zu aktivieren. Bei einer bundesweiten Befragung von Selbsthilfekontaktstellen im Jahr 2005 hielten 60% der Befragten den Erfolg von Selbsthilfe zur Aktivierung sozial benachteiligter Gruppen für zu gering.

Die Erhebung ergab auch einen großen Informationsbedarf zu Zielgruppen und Barrieren, die Menschen von der Teilnahme an Selbsthilfegruppen abhalten. Als eines von drei Teilprojekten des BKK-Vorhabens „Aktivierung von

Selbsthilfepotenzialen“ stellte Christopher Kofahl auf dem BKK Selbsthilfetag dazu das Projekt „Erfahrungsschätze heben – vorhandenes Wissen nutzen“ vor.

In der Vorphase des Projekts war drei Zielgruppen besondere Priorität zugewiesen worden: Menschen mit Migrationshintergrund, Arbeitslose und/oder Sozialhilfeempfänger und Männer. Zu den für Selbsthilfe schwer erreichbaren Personengruppen gehören aber auch Obdachlose und pflegende Angehörige. „Die Unkenntnis über die Angebote von Selbsthilfe, aber auch Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme spielen eine große Rolle“, betonte Christopher Kofahl, Leiter der AG Patientenorientierung und Selbsthilfe am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Um diesen Menschen dennoch die Möglichkeiten der Selbsthilfe aufzuzeigen, sei es zunächst einmal wichtig, Erfahrungen mit schwer erreichbaren Gruppen zu sammeln. Denn wie die Befragung von 2005 ergab, haben viele der Mitarbeiter in SKS bisher nur begrenzte Erfahrung im Umgang mit sozial benachteiligten Menschen. Verständigungsprobleme und Überforderungsängste kommen erschwerend hinzu.

Andererseits ist es nahe liegend, dass es in den zigtausend Selbsthilfegruppen und den Organisationen der Selbsthilfe durchaus Erfahrungen mit dem Umgang zur Problematik gibt. Das Projekt „Erfahrungsschätze heben“ soll Selbsthilfeeinrichtungen deshalb stärker für das Thema aktivieren und einen intensiven Erfahrungsaustausch zwischen ihnen ermöglichen. In Workshops für Mitarbeiter von Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeorganisationen soll deren Wissen gebündelt und aufbereitet werden, um es anschließend verbreiten zu können. „Drei Tagungen fanden in diesem Jahr bereits statt,“ berichtet Kofahl.

Zum Programm gehörte es, die Barrieren der Beteiligung an Selbsthilfe aufzuzeigen und Schulungs- und Informationsmaterial zu erstellen, das Wege zur Überwindung dieser Barrieren aufzeigt. Langfristiges Ziel des Projekts sei es, sowohl, übertragbare Qualitätskriterien und Arbeitshilfen empfehlen zu können, als auch Kompetenznetzwerke zu entwickeln, um die Verbreitung der Erfahrungen zu erleichtern. „Im Rahmen von Erprobungsprojekten und durch die Vernetzung neuer Kooperationspartner ist eine katalytische Entwicklungsarbeit geplant“, erklärt Kofahl. Das hieße, dass man das vorliegende Wissen leichter zugänglich macht, vor allem in den Bereichen der Selbsthilfeunterstützung (Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen und BAG Selbsthilfe).

Angesichts dieser hochgesteckten Ziele beeilte Kofahl sich, zu betonen, Selbsthilfe solle keinesfalls induziert, also aufgedrängt werden: „Selbsthilfe ist nicht für alle sinnvoll. Wir wollen Betroffenen lediglich die Chance geben, sie zu nutzen.“ Gelingen soll dies zum Beispiel anhand von Modellprojekten, die innerhalb der Workshops erarbeitet werden.

Thomas Schüler vom Selbsthilfebüro Offenbach hat in diesem Jahr begonnen, eines dieser Projekte in die Praxis umzusetzen: In Offenbach, die Stadt mit dem höchsten Ausländeranteil Deutschlands, setzt er vor allem auf Öffentlichkeitsarbeit, um Menschen mit Migrationshintergrund zu erreichen, denn: „In unserer Kontaktstelle tauchen sie praktisch nicht auf.“

Neben Recherchen zu Fachliteratur und zu der Erfahrung anderer Selbsthilfebüros war Schüler die direkte Kontaktaufnahme mit der Zielgruppe wichtig: „Eine Kollegin ist in Wohnviertel mit vielen Migranten gegangen und hat sie angesprochen.“ Dabei sei sie auf ebenso großes Interesse gestoßen, wie ein lokaler Selbsthilfetag, bei dem über vorhandene Angebote informiert wurde. Auf Bannern wurde dabei in verschiedenen Sprachen auf das Informationsangebot aufmerksam gemacht. Schüler: „In manchen Sprachen, wie dem Türkischen, gibt es das Wort Selbsthilfe nicht, das mussten wir umschreiben.“ Umfragen und ein SHG-Wegweiser sollen folgen. Zugleich machte Schüler aber auf mangelnde Ressourcen aufmerksam: „Die Frage ist, wie die Kontaktstellen dies alles zusätzlich bewältigen sollen.“

Als eine weitere Möglichkeit, Menschen mit Migrationshintergrund für Selbsthilfe zu gewinnen, schlug Christopher Kofahl die Gründung von ethnisch homogenen Gruppen vor. Aus seiner Sicht seien solche Vereinigungen zwar nicht das eigentliche Ziel der Aktivierungsprojekte. „Die Möglichkeit sollte jedoch gegeben sein.“

(24.10.2007,)

„Hab ich ein Ohr nur, find ich schon mein Wort“

In-Gang-SetzerInnen sollen Selbsthilfegruppen während der Startphase unterstützen.

Aller Anfang ist schwer, das gilt auch für neu gegründete Selbsthilfegruppen: Viele Menschen haben zu

Beginn Probleme, sich fremden Personen anzuvertrauen und offen über ihre Sorgen zu sprechen – organisatorische Aufgaben spielen für sie deshalb eine Nebenrolle.

Andreas Greiwe, Fachberater für Selbsthilfe des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes NRW, hat die Erfahrung gemacht, dass viele Selbsthilfegruppen darum die Startphase gar nicht erst überstehen. So etwas sollen, so die Zielsetzung eines Modellprojekts, ehrenamtliche so genannte In-Gang-SetzerInnen verhindern: Sie könnten die ersten Treffen als „Nicht Betroffene“ begleiten, Strukturvorschläge geben und die Mitglieder zum Austausch ihrer Probleme und Erfahrungen anregen.

„Die Anfangsphase einer Selbsthilfegruppe ist eine Zeit der Unsicherheit und Verletzbarkeit“, erklärt Andreas Greiwe. Gerade das gemeinsame Kommunizieren falle vielen schwer. Geschulte In-Gang-SetzerInnen könnten neue Gruppen in dieser Phase begleiten und den in SEBSTHILFE unerfahrenen Mitgliedern dabei helfen, „einander zu finden“. „Jedoch nur, wenn die Gruppe dies wünscht!“ unterstreicht Greiwe. Nach den ersten Treffen ziehe sich der In-Gang-Setzer dann zurück. Zwar kann er nach einer Pause noch einmal in die Gruppe kommen, um sich über die Entwicklungen zu erkundigen: „Danach soll die Gruppe aber allein bestehen können.“

Das bundesweite Projekt wird vom Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW getragen und vom BKK-Bundesverband und BKK-Landesverband NRW finanziert. „In allen Bundesländern haben sich Interessenten für das Programm gemeldet, manchmal sogar zu viele“, berichtete Andreas Greiwe auf dem Selbsthilfetag. Er machte deutlich, dass es sich bei den In-Gang-SetzerInnen nicht um Betroffene oder Fachleute zum Thema handeln dürfe: „Die nötige Distanz zur Gruppe soll verhindern, dass der Begleiter in eine Expertenrolle gerät.“ Denn wenn sich einmal eine Leiterfigur etabliert habe, schrecke das viele Interessierte ab, der Gruppe später beizutreten.

Stattdessen würden Menschen eingesetzt, die an einem „sinnvollen Engagement“ interessiert sind. „Sie sollen sich nicht selber einbringen, nur deutlich machen, dass Selbsthilfe wichtig ist“, so der Fachberater. In-Gang-SetzerInnen würden somit als eine Art Mentoren eingesetzt, die Anregungen und Strukturen vorgeben, und sei es nur, um das nächste Treffen der Gruppe zu planen. Hilfreich für die Aufgabe sei dabei Erfahrung im Umgang mit Menschen und mit Selbsthilfe an sich. „Wer mit Selbsthilfe vertraut ist, wird besonders akzeptiert von Menschen, die an SEBSTHILFE interessiert sind“, weiß Greiwe. Trotzdem sei diese Erfahrung keine Voraussetzung für die neue Aufgabe.

In-Gang-SetzerInnen arbeiten ehrenamtlich und verpflichten sich, an regelmäßigen Treffen für den kollektiven Austausch mit Kollegen und den Selbsthilfekontaktstellen teilzunehmen. „Die ständige Verbindung zu den Kontaktstellen ist wichtiger Teil des Projekts“, betont Greiwe.

Die Idee für das Konzept kommt aus Dänemark. In Deutschland wurde zunächst im Kreis Steinfurt umgesetzt – diese Erfahrungen dienen als Basis für die Entwicklung eines bundesweiten Projekts. Dabei geht es zum einen darum, die Selbsthilfekontaktstellen für das Konzept zu qualifizieren und zum anderen um Schulung und Begleitung der In-Gang-SetzerInnen vor Ort. Andreas Greiwe spricht hier von Empowerment: „Das heißt, dass wir in die Fähigkeiten der anderen vertrauen, die nur entfaltet werden können, wenn wir sie bei anderen Menschen voraussetzen.“

Das erste auf dieser Basis gegründete Modellprojekt wurde dieses Jahr in Krefeld gestartet. Anne Behnen, pädagogische Fachkraft in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld, schilderte auf dem Selbsthilfetag: „Wir schulen zurzeit acht In-Gang-SetzerInnen in den Themenbereichen Kommunikation, Gruppendynamik, Handwerkszeug und Konfliktberatung.“ Sie sieht in dem Projekt großes Potenzial: „Ich bin sicher, dass es die Rahmenbedingungen für die Selbsthilfe verbessern wird.“ In-Gang-SetzerInnen könnten Mitglieder dazu ermutigen, ihre Fassade wegzulassen und ihre persönliche Empfindsamkeit zu zeigen. Behnen: „Und dann klappt Selbsthilfe.“

(24.10.2007,)

Projekt „Selbsthilfeaktivierung bei Diabetikern mit Migrationshintergrund“

Der Anteil an chronisch Kranken ist bei Menschen mit Migrationshintergrund überdurchschnittlich hoch. Doch gerade für wenig integrierte Migranten ist Selbsthilfe keine realistische, weil unbekannt Alternative. Die Ursache sind zumeist soziokulturelle Unterschiede und Sprachbarrieren.

Weil andererseits Selbsthilfeangebote auch Migranten bei Umgang und Bewältigung von Krankheiten unterstützen können, rückt die Frage „Wie erreicht man diese Zielgruppen“ in den Blickpunkt. Auf dem BKK-Selbsthilfetag wurde dazu das Projekt „Selbsthilfeaktivierung bei Diabetikern mit Migrationshintergrund“

vorgestellt, das die vergleichsweise große Gruppe der betroffenen Migranten über Selbsthilfe-Aktivitäten in Deutschland informieren und sie zur Teilnahme daran motivieren soll.

„Obwohl das Thema Migranten heute viel mehr im Mittelpunkt steht als noch vor einigen Jahren, findet Engagement für sie fast nur im kulturellen Bereich statt“, bedauerte Christopher Kofahl vom Institut für Medizin-Soziologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf. Dabei seien besonders bei chronischen Krankheiten gesundheitliche Selbsthilfeszusammenschlüsse sehr wichtig. Diabetes z. B. ist eindeutig auch ein Problem für Migranten, aber die werden durch Informationsangebote kaum erreicht. Das hat auch finanzielle Folgen, denn bei Diabetes werden 75% der Kosten für Folgekrankheiten ausgegeben, wie Martin Hadder, Landesvorsitzender des Deutschen Diabetiker Bundes NRW, erklärte. Eine andere Lebensführung könnte das verhindern, doch: „Leben mit Diabetes erfordert ein hohes Selbstmanagement.“ Und das kann Selbsthilfe fördern.

Für Migranten ist es meist schwierig, sich über diese und andere Aspekte zu informieren. Haben Behandelnder und Patient Probleme, sich zu verständigen, fallen wichtige Hintergrundinformationen oft einfach weg. Hinzu kommen mögliche Tabuverletzungen aufgrund der kulturellen Herkunft. Das vom BKK-Bundesverband geförderte Projekt „Selbsthilfeaktivierung bei Diabetikern mit Migrationshintergrund“ will anhand von Diabeteschulungen die Gesundheitskompetenz von Patienten fördern, denen das deutsche Gesundheitssystem nicht vertraut ist und die nicht über die Sprachkenntnisse verfügen, die vorhandenen Materialien zu nutzen.

Christopher Kofahl: „Die Migranten sollen einerseits ganz praktisch den Umgang mit technischen Hilfsmitteln erlernen; andererseits geht es darum, empfundene Scham oder Stigmata umzudeuten.“ Zugleich müssten die Patienten die Vielschichtigkeit ihrer Krankheit erkennen. Für Menschen mit Migrationshintergrund sei es besonders wichtig, so Hadder, die Möglichkeiten der Selbststeuerung in der Therapie zu erkennen: „Wir wollen sie motivieren, ihr Leben eigenverantwortlich zu planen und sich persönlichen Zuspruch in Selbsthilfegruppen zu holen.“

Als Grundlage für die Umsetzung des Konzepts sollen zunächst Wissen und Informationen im Bereich Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund recherchiert werden: „Dazu gehört nicht nur, nach bereits existierenden Selbsthilfe-Gruppen zu suchen, sondern auch, nach Erfahrungen mit der Krankheit in den Herkunftsländern zu fragen“, erläuterte Projektbegleiter Kofahl.

Er sieht die Vorbereitungsphase in drei Stufen: Das Sammeln von Adressen, die Kontaktaufnahme und schließlich Tagungen und Workshops zum Thema. Von bereits erfahrenen Selbsthilfekontaktstellen könnte man auch Unterstützung für den Aufbau von muttersprachlichen Diabetiker-SHG erhalten. Für die gibt es offenbar Bedarf, denn: „Oft kommen Menschen aus der so genannten Gastarbeitergeneration in die Gruppen und stellen fest, dass sie sich aufgrund der Sprache nicht genug beteiligen können“, sagte Kofahl.

Neben der Kooperation mit den Gesundheitslotsen des MiMi Projekts (Mit Migranten für Migranten) ist die Einrichtung der Stelle eines interkulturell kompetenten Selbsthilfe-Mediators geplant. Er oder sie soll bei der Erstellung und Weiterentwicklung von kulturadaptierten Informationsmaterialien für die entsprechenden Zielgruppen helfen. Um möglichst viele Betroffene mit dem Projekt zu erreichen und Multiplikatoren zu gewinnen, sollen insbesondere Migrantenorganisationen und Integrationsbeauftragten eingebunden werden.

Noch befindet sich das Projekt in der Planungsphase. Aber Martin Hadder konnte auf dem Selbsthilfetag schon ein Praxisbeispiel zum Thema vorstellen: Die Selbsthilfegruppe türkischsprachiger Diabetiker e.V. in Berlin, die schon seit 1999 existiert. Die Konzentration auf türkischstämmige Betroffene begründete er mit der hohen Zahl an Diabeteskranken in dieser Gruppe. Außerdem trete Diabetes vor allem mit zunehmendem Alter auf: „Und die Zahl türkischstämmiger älterer Menschen in Deutschland vergrößert sich schneller als die anderer Personengruppen“, so Hadder. Die gewonnen Erfahrungen könnten anschließend auf andere ethnische Gruppen übertragen werden. Er will die Ziele jedoch nicht zu hoch stecken: „Schon kleine Erfolge stellen uns zufrieden.“

(24.10.2007,)

Selbsthilfe als wichtiger Baustein der Gesundheitsförderung

Einzelne Krankenkassen können nicht nur auf Angebote der Selbsthilfe verweisen, sondern sie können auch zu deren Entstehung beitragen, wie Bärbel Roschlau, Referentin für Rehabilitation und Selbsthilfe bei der Siemens BKK (SBK) in Berlin, exemplarisch veranschaulichte.

Einzelne Krankenkassen können nicht nur auf Angebote der Selbsthilfe verweisen, sondern sie können auch zu deren Entstehung beitragen, wie Bärbel Roschlau, Referentin für Rehabilitation und Selbsthilfe bei der Siemens BKK (SBK) in Berlin, exemplarisch veranschaulichte.

„In ihrer täglichen Arbeit machen Kunden- und Gesundheitsberater immer wieder die Erfahrung, dass Menschen, wenn sie an einer bestimmten Krankheit leiden, ein großes Bedürfnis haben, sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen“, berichtete Roschlau. Im Gegensatz zu vielen anderen Kassen beließen es die Mitarbeiter der SBK jedoch nicht dabei, Ratsuchende über Angebote der Selbsthilfe zu informieren und entsprechende Broschüren zu verabreichen. Vielmehr ging man davon aus, dass im gesamten Kundenstamm der Kasse ein weitaus breiterer Bedarf nach Informationen zur Selbsthilfe besteht.

„Darum haben wir begonnen, unsere Versicherten systematisch nach ihren jeweiligen Beschwerden zu betrachten“, erläuterte Roschlau. Das Ziel müsse sein, die verschiedenen Zielgruppen, zum Beispiel Diabetiker, Asthmatiker oder Herzranke, entsprechend ihrer individuellen Informations- und Hilfsbedürfnisse anzusprechen und durch themenspezifische Veranstaltungen zusammenzubringen.

Als „Pilotprojekt“ habe man beispielsweise Patienten mit Koronarer Herzkrankheit angeschrieben und vor Ort nicht nur über krankheitsrelevante Themen wie Bewegung oder Stress informiert, sondern auch einen Mediziner über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse berichten lassen. „Diese Veranstaltungen haben zwar bisher noch nicht in der Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe resultiert, vermutlich weil Herzranke oft in Behandlungsprogrammen schon gut versorgt sind. Aber trotzdem wurden sie von den Betroffenen – entsprechend der Idee der Selbst-Hilfe – äußerst gerne in Anspruch genommen“, berichtet Roschlau.

Ähnliche Angebote für weitere Zielgruppen sollen folgen, denn schließlich sei es auch Aufgabe der Krankenkassen, ihren Versicherten zumindest die Möglichkeit zu bieten, Selbsthilfe als Chance zu begreifen. Roschlau resümiert: „Letztlich geht es darum, einen Nährboden zu schaffen, auf dem Selbsthilfe-Angebote gedeihen können.“ Das von der SBK veranstaltete „Asthma-Camp“ für Jugendliche sei das beste Beispiel dafür. Denn aufgrund starker Nachfrage findet es mittlerweile jedes Jahr statt.

(24.10.2007,)

>> [Newsletter abonnieren](#)
>> [Newsletter Archiv](#)