

# Ärzte und Selbsthilfe – ein Bündnis für Patienten

Die Ärztekammer Nordrhein gibt zum fünften Mal einen Selbsthilfegeweweiser für Nordrhein heraus. Denn neben der modernen Medizin unterstützen tausende Selbsthilfegruppen bundesweit chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung dabei, ein erfülltes Leben mit der Krankheit zu gestalten – auch in Nordrhein.

von Sabine Schindler-Marlow



**Rudolf Henke**, Präsident der Ärztekammer Nordrhein: Die Ärztekammer Nordrhein fördert mit der Herausgabe des vorliegenden Wegweisers „Gesundheits-selbsthilfe in Nordrhein“ die sinnvolle Kooperation zwischen Selbsthilfe und Ärzteschaft. Foto: Jochen Rolfes

Die Mehrheit der Deutschen hält bei Krankheiten den Beistand von Selbsthilfegruppen für unverzichtbar. Das ergab im Jahr 2010 eine repräsentative Forsa-Umfrage im Auftrag der Krankenkasse DAK in Hamburg. Demnach finden 86 Prozent der Befragten (N=1.000) den Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen besonders wichtig. Fast genauso viele (84 Prozent) meinen, dass solche Gruppen die Behandlung durch die Ärztin oder den Arzt sinnvoll ergänzen. Als bedeutsam erachten die meisten Befragten Selbsthilfegruppen bei psychischen Problemen wie Depressionen (83 Prozent). Auch bei lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Krebs (81 Prozent) sowie bei chronischen Leiden wie Diabetes (65 Prozent) und Beziehungsproblemen in der Familie (58 Prozent) halten sie die Selbsthilfe für sinnvoll. In diesen Zahlen drückt sich das heutige Gesundheitsverständnis der Bevölkerung aus, zu dem stärker als früher die Eigenverantwortung und ein bewussterer Umgang mit dem eigenen Schicksal gehören.

Etablierte Selbsthilfegruppen wie die Frauenselbsthilfe nach Krebs, die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft oder die Anonymen Alkoholiker genießen auch bei Ärztinnen und Ärzten einen hohen Bekanntheitsgrad und werden daher weiterempfohlen. Seltene Erkrankungen wie das Angelman-Syndrom, Morbus Wilson und das Klippel-Trenaunay-Syndrom und die entsprechenden Selbsthilfeszusammenschlüsse sind dagegen eher unbekannt – und so hat sich im Praxisalltag der Verweis auf lokale Angebote der Selbsthilfe noch

nicht regelhaft etabliert. Das liegt vor allem daran, dass den Ärztinnen und Ärzten in ambulanter und stationärer Versorgung oft verlässliche Basisinformationen fehlen, um vor Ort Kontakte zu knüpfen und Ansprechpartner zu benennen.

## Selbsthilfe lebt vor Ort

Vor diesem Hintergrund hat die Ärztekammer Nordrhein auch im Jahr 2013 ihren Selbsthilfeführer aktualisiert und noch einmal um 500 Adressen erweitert. Die Broschüre „Gesundheits-selbsthilfe in Nordrhein“ listet auf 170 Seiten 2.000 Adressen von Selbsthilfegruppen und -kontaktstellen aus dem bevölkerungsreichsten Bundesland auf. Von A wie Achalasie bis Z wie Zystenniere können sich Ärztinnen und Ärzte unkompliziert über das Selbsthilfeangebot und die Selbsthilfekontaktstellen vor Ort informieren. Für Patientinnen und Patienten steht eine Adressdatei auf der Homepage der Ärztekammer Nordrhein ([www.aekno.de/Selbsthilfe](http://www.aekno.de/Selbsthilfe)) zur Verfügung, die permanent aktualisiert wird.

Die aufgeführten Selbsthilfegruppen bieten ihren Mitgliedern ein breites Angebot der Unterstützung an, indem sie Erfahrungsaustausch und Information ermöglichen, konkrete Hilfen im Alltag zum Beispiel bei Behördengängen oder hinsichtlich Heil- und Hilfsmitteln geben, aber auch Freizeitgestaltung und Familienalltag ermöglichen.

Dieses ehrenamtliche Angebot trägt dazu bei, die Gesundheit von chronisch

kranken Menschen zu stärken und damit deren Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

## Patient profitiert von Kooperation

Neben der Empfehlung von Selbsthilfegruppen profitieren Ärztinnen und Ärzte auch konkret von der Zusammenarbeit und dem Austausch mit Selbsthilfvertretern vor Ort. Dr. Hermann Josef Kahl, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und Kinderkardiologe aus Düsseldorf, arbeitet beispielsweise eng mit Selbsthilfegruppen herzkranker Kinder zusammen. Von den Elterngruppen erhält er wichtige Tipps über Rehabilitationsmaßnahmen, über den erfolgreichen Umgang mit Behörden oder über Freizeitangebote für betroffene Familien und deren Kinder. Diese praktischen Erfahrungen gibt er an seine Patienten weiter und trägt so zur Verbesserung der Lebensqualität der Kinder und deren Familien bei. Um die erlebte Kompetenz der Selbsthilfe strukturiert für die Versorgung der Patienten zu nutzen, werden auch immer häufiger Selbsthilfegruppen zu ärztlichen Qualitätszirkeln eingeladen. Sie schildern dort zum Beispiel praktische Erfahrungen mit Therapieverfahren oder Heil- und Hilfsmitteln. Dieser Erfahrungsaustausch trägt erheblich zur Versorgungsqualität bei.

### „Gesundheits-selbsthilfe in Nordrhein“ (5., erweiterte und überarbeitete Auflage)



Die Broschüre kann bei der Ärztekammer Nordrhein kostenfrei per E-Mail: [sabine.schindler-marlow@aekno.de](mailto:sabine.schindler-marlow@aekno.de) oder per Fax: 0211 4302-2019 bestellt werden. Sie ist aufgrund des umfangreichen Adressregisters als Nachschlagewerk für die Klinik/

Praxis und nicht zur Weiterverteilung an Patienten gedacht.

Für Patienten haben wir alle Adressen der Broschüre im Internet unter [www.aekno.de/Selbsthilfe](http://www.aekno.de/Selbsthilfe) hinterlegt. Das Adressverzeichnis wird monatlich aktualisiert. Ebenfalls können Patienten die Selbsthilfekontaktstelle der Ärztekammer Nordrhein montags bis freitags in der Zeit von 9 bis 16 Uhr unter der Rufnummer 0211 4302-2030 oder per Mail: [selbsthilfe@aekno.de](mailto:selbsthilfe@aekno.de) erreichen.