

## ZUM THEMA

# „Selbsthilfe ist eine starke Bewegung“

## 30 Jahre Selbsthilfezentrum München

*Mit einer großen Jubiläumsfeier und einem Fachtag feierte das Selbsthilfezentrum (SHZ) München am 23. Oktober sein 30-jähriges Bestehen. Die Münchner Ärztlichen Anzeigen sprachen mit dem Geschäftsführer Klaus Grothe-Bortlik über Graswurzelbewegungen, die Zusammenarbeit mit Kliniken und warum der persönliche Kontakt heute noch wichtig ist.*

*Herr Grothe-Bortlik, mit welchen Gefühlen blicken Sie auf die Vergangenheit des SHZ zurück?*

Ich bin erst seit 2008 beim Selbsthilfezentrum beschäftigt, habe aber aus der Ferne schon gegen Ende meines Studiums viel davon mitbekommen, denn das SHZ war damals bei uns Sozialpädagogen in aller Munde. Gegenüber damals hat sich einiges verändert: Damals gab es eine Aufbruchsstimmung. Die Selbsthilfebewegung hat sich in den 1970er/80er Jahren als Graswurzelbewegung entwickelt. Es ging damals vor allem darum, sich von etablierten Systemen abzugrenzen. Im medizinischen Bereich haben sich viele Initiativen gegründet, weil sich Patienten damals von ihren Ärzten nicht verstanden fühlten und es zu wenig Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten gab. Im sozialen Bereich gab es Bürgerinitiativen.

*Was hat sich heute verändert?*

In den vergangenen Jahren ist die Selbsthilfe im System angekommen. 1985 wurde der Selbsthilfebereich in München von der rot-grünen Koalition – damals noch gegen die Stimmen von CSU und FDP – geschaffen. Heute ist es allgemeiner Konsens, dass Selbsthilfe gewollt ist, dass sie eine Bereicherung der Stadtgesellschaft darstellt und ein Gewinn für alle Beteiligten ist. Im Gesundheitsbereich haben viele Ärzte und Kliniken erkannt, dass eine Zusammenarbeit mit uns unterstützend sein kann und dass es eine Chance ist, Patienten nach einer akuten Behandlung nicht ins Leere zu entlassen. Viele Ärzte sind dankbar, wenn Selbsthilfegruppen gerade zu den Fragen des Umgangs mit der Krankheit im Alltag und der Bewältigung der Lebensumstellung weiterhelfen, was sie selber gar nicht abdecken können. Manche Hausärzte rufen heute von sich aus bei Selbsthilfegruppen an und fragen nach. Das wäre früher undenkbar gewesen. In den letzten 10 oder 20 Jahren sind auch viele kon-



Klaus Grothe-Bortlik

krete Kooperationen zwischen Kliniken und Selbsthilfegruppen entstanden. Zum Beispiel werden wir zusammen mit den entsprechenden Gruppen zu vielen Informationsveranstaltungen der Kliniken eingeladen, um diese mitzugestalten.

*Wofür war die Gründung des SHZ wichtig?*

Die einzelnen Pflänzchen, die damals hochgekommen sind, brauchten ein Dach. Wir bieten Hilfe bei der Gründung einer

Selbsthilfegruppe oder auch, wenn zum Beispiel die Leitung wechselt. Wir vermitteln eine Struktur für die ehrenamtlich tätigen Mitglieder, die zum Teil auch tabubesetzte Themen behandeln, etwa psychische oder Suchterkrankungen. In solchen Fällen will man ja oft nicht, dass die Nachbarn davon erfahren, und da hilft es, wenn man sich in einem großen Haus in der Stadt treffen kann. Außerdem unterstützen wir die Gruppen bei der Öffentlichkeitsarbeit, wenn sie zum Beispiel einen Flyer brauchen oder eine Presseanfrage erhalten. Auch bei anderen Außenkontakten, zum Beispiel zu Kliniken, stehen wir zur Seite. Allen Gruppen, die das möchten, bieten wir eine Postadresse an. Und man kann bei uns stundenweise ein Büro mit Computer, Telefon, Fax etc. mieten, sodass man bei uns beispielsweise eine wöchentliche Telefonsprechstunde abhalten kann. Für die Fachkollegen ist es ebenfalls wichtig, eine Anlaufstelle zu haben, wenn sie Kontakt zu bestimmten Gruppen suchen oder Fragen zur Selbsthilfe haben. Und vor allem ist das SHZ wichtig für Patienten. Wenn jemand zum



Beispiel mit einer bestimmten Krebsdiagnose eine Klinik verlässt, erfährt er über uns, wo er eine Selbsthilfegruppe erreichen kann. Wir bieten an vier Tagen in der Woche eine offene Sprechzeit an und beraten ohne vorherige Terminvereinbarung persönlich, telefonisch oder per E-Mail sehr ausführlich. Denn es gibt in München zum Beispiel mehrere Depressions-Selbsthilfegruppen. Also fragen wir bei interessierten Anrufern zum Beispiel nach ihrem Alter und den konkreten Vorstellungen.

### Was sind die Kernpunkte Ihrer Arbeit?

Das Wichtigste ist die Unterstützung der Gruppen. Wir gehen auf ihre unterschiedlichen Bedürfnisse ein und schaffen eine Verbindung zu denjenigen, die eine Gruppe suchen oder gründen möchten. Jeder kann und darf eine Gruppe gründen – das ist unser Kernanliegen. Darüber hinaus wollen wir die Selbsthilfe natürlich bekannter machen. Dazu gehört, dass wir Interviews geben, Flyer drucken und verteilen, in andere Einrichtungen gehen und natürlich auch einen guten Kontakt zur Politik halten. Wir sind froh, dass wir im Münchner Stadtrat gut bekannt sind und einen guten Kontakt zu den örtlichen Krankenkassen und verschiedenen Kliniken haben. Wir unterstützen Gruppen auch bei der Beantragung einer finanziellen Förderung. Die seit 2000 bestehende gesetzliche

Verpflichtung der gesetzlichen Krankenkassen wurde gerade mit dem vom Bundestag am 18. Juni 2015 beschlossenen Präventionsgesetz deutlich unterstrichen. Krankenkassen müssen ab 1. Januar 2016 1,05 Euro pro Versichertem in die gesundheitliche Selbsthilfe investieren und die einzelnen Gruppen finanziell unterstützen, damit diese sich zum Beispiel einen Computer für die Gruppenarbeit anschaffen, ein überregionales Treffen organisieren oder einen Flyer drucken können. Wir hier in Bayern haben so genannte runde Tische, bei denen sich Vertreter aller gesetzlichen Krankenkassen treffen und ihr Geld in einem Topf zusammenlegen.

*Manche Patienten stehen der Selbsthilfe eher kritisch gegenüber, weil sie sagen, da treffen sich alle nur zum Jammern ...*

Ich kann das nachvollziehen. Wir bekommen immer mal wieder die Rückmeldung, dass Selbsthilfe einen solchen Beigeschmack hat. Dem können wir nur entgegenreten, indem wir ein anderes Bild vermitteln. Selbsthilfe ist eine sehr starke Bewegung. Menschen versuchen sehr bewusst, mit ihrem Problem nach außen zu gehen. Ich denke konkret zum Beispiel an eine Vertreterin einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Zöliakie, die mit einer glutenfreien Backmischung zu Pizzerien geht und dort dafür wirbt, dass die Pizzerien diese einsetzen. Das ist das Bild, das wir der Öffentlichkeit vermitteln möchten: Wir möchten Beispiele von Menschen zeigen, die sich auf den Weg machen und ihr Leben in die Hand nehmen.

Zudem möchten wir präventiv wirken. Es gibt das bayerische Modellprojekt INSEA aktiv, das sich an Menschen mit chronischen Krankheiten richtet. Sie lernen in

einem siebenwöchigen Kurs, wie sie mit ihrer Krankheit besser umgehen können – zum Beispiel durch gesunde Ernährung, Bewegung, genügend Schlaf. Das sind im Grunde Themen, die man schon lange kennt. Aber in so einem Kurs kann man sich mit anderen austauschen, einen Schulterchluss fühlen und sich gegenseitig unterstützen.

### Welche Anliegen hat das SHZ an Ärzte?

Wir möchten, dass unsere Gruppen mit ihren individuellen Belangen ernst genommen werden, denn jeder Patient wünscht sich, gehört und unterstützt zu werden. Das tun natürlich viele Ärzte. Aber oft haben sie nicht viel Zeit dafür. An dieser Stelle können Selbsthilfegruppen einspringen. Im zweiten Schritt wünschen wir uns daher, dass Ärzte über Selbsthilfe informiert sind und ihre Patienten darauf aufmerksam machen. Es ist wichtig, von einander zu wissen und gemeinsam einen Weg der Unterstützung zu beschreiten, jeder in seiner Rolle. Gut ist zum Beispiel, wenn Ärzte Informationsmaterial auslegen oder sich an Veranstaltungen von Selbsthilfegruppen beteiligen. Niedergelassene Ärzte haben es natürlich schwerer als Klinikärzte, weil in den Kliniken bereits viele Selbsthilfegruppen vor Ort tätig sind oder dort Informationsveranstaltungen angeboten werden, aber auch sie sind angesprochen. Vorbildlich war beispielsweise das Projekt „Dialog – Münchner Ärzte und Selbsthilfe“, das wir zusammen mit dem ÄKBV und der Deutschen Rheuma-Liga konzipiert und 2005 abgeschlossen haben. Damals hatten wir uns zum Ziel gesetzt, die Kommunikation zu fördern und mit verschiedenen Kliniken zusammenzuarbeiten. Das ist inzwischen unsere Regelaufgabe ge-



## Neuer Internetauftritt

Das Jubiläum des Selbsthilfzentrums wird gefeiert – unter anderem mit einem eigenen Internetauftritt. Unter [www.30-jahreselbsthilfe-muenchen.de](http://www.30-jahreselbsthilfe-muenchen.de) finden Interessierte zum Beispiel Videos mit Interviews der am Jubiläum beteiligten Personen, schriftliche Statements und Vorstellungen von Selbsthilfegruppen, eine Zeitleiste zur Geschichte des SHZ, eine Fotogalerie und vieles mehr.

## Kontakt zum Selbsthilfzentrum München

Die Kontakt- und Beratungsstelle des SHZ bietet eine Clearingberatung und vermittelt in Selbsthilfegruppen:

Sprechzeit: Montag und Donnerstag 14–18 Uhr,  
Dienstag und Mittwoch 10–13 Uhr  
Westendstraße 68, 80339 München  
Tel.: 089 53 29 56-11  
E-Mail: [info@shz-muenchen.de](mailto:info@shz-muenchen.de)

Kontakt für Ärzte, Kliniken und andere professionell im Gesundheitsbereich Tätige:

Ressort Gesundheitsselbsthilfe  
Mirjam Unverdorben-Beil  
Tel.: 089 53 29 56 - 17  
E-Mail: [mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de](mailto:mirjam.unverdorben-beil@shz-muenchen.de)