

# Diakonie trifft Selbsthilfe

## Die medizinische Rehabilitation selbsthilfefreundlich gestalten

In Deutschland gibt es schätzungsweise 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen mit einem breiten Spektrum an Themen in unterschiedlichen Handlungsformen. Ein Schwerpunkt ist die gesundheitliche Selbsthilfe. Die Kooperation von Einrichtungen der medizinischen Rehabilitation mit der Selbsthilfe trägt dazu bei, dass Menschen (auch bei eingeschränkter Gesundheit) möglichst selbstbestimmt am sozialen Leben teilhaben können.

### Selbsthilfe beginnt mit einem gemeinsamen Thema

Ausgangspunkt für ein Engagement in der Selbsthilfe ist oftmals ein Gesundheitsproblem, meist eine chronische Krankheit. Menschen, die sich in der Selbsthilfe engagieren, suchen Unterstützung, Austausch mit anderen, sie wollen lernen, mit der Krankheit im Alltag umzugehen und sie gemeinsam bewältigen. Sie möchten möglichst selbstbestimmt am sozialen Leben teilhaben.

### Selbsthilfe ist vielfältig

Selbsthilfe findet – neben der individuellen Eigenhilfe und der Hilfe durch Familie und Freundeskreis – in unterschiedlichen gemeinschaftlichen Formen statt, zu denen sich Menschen zusammenschließen:

- Selbsthilfegruppen sind ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen mit gleicher Problembetroffenheit oder ihrer Angehörigen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Selbsthilfegruppen organisieren und leiten sich selbst, können aber zu bestimmten Fragen Expert:innen hinzuziehen. Im Mittelpunkt stehen in der Regel das Gruppengespräch, die unmittelbare menschliche Begegnung und der persönliche Erfahrungsaustausch. Die Gespräche sind der Ausgangspunkt für weitere Aktivitäten und gegenseitige Unterstützung, zum Beispiel gemeinsame Alltags- und Freizeitgestaltung, praktische Hilfeleistungen zur sozialen Teilhabe, Öffentlichkeitsarbeit oder Interessenvertretung gegenüber der Politik.
- Selbsthilfeorganisationen oder -verbände arbeiten auf Bundes-, häufig auch auf Landesebene. Vielfach sind sie aus dem Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen entstanden. Sie bieten ihren Mitgliedern fachliche und rechtliche Hilfen, Informationen zur Krankheit sowie zur Darstellung in der Öffentlichkeit und gewährleisten eine politische Interessensvertretung der Betroffenen. Einen

Überblick dazu bietet die Internetseite der BAG Selbsthilfe:

[www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbsthilfe/ueber-uns](http://www.bag-selbsthilfe.de/bag-selbsthilfe/ueber-uns)

- Selbsthilfekontaktstellen sind örtlich oder regional arbeitende professionelle Beratungseinrichtungen. Wer Fragen zu Selbsthilfegruppen in seiner Region hat oder eine neue Selbsthilfegruppe gründen möchte, erhält hier die nötigen Informationen. Die Liste aller Selbsthilfekontaktstellen ist auf den Internetseiten der »Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen« unter [www.nakos.de/adressen/rot/](http://www.nakos.de/adressen/rot/) veröffentlicht.

## Selbsthilfe als gesellschaftliche Kraft

Die Selbsthilfe besitzt ein großes Potenzial zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme. Sie ergänzt die professionellen Hilfen des Gesundheitssystems. Die Selbsthilfe fördert

- die gegenseitige Unterstützung und Hilfe,
- den Wissensaustausch und -erwerb,
- die Entwicklung sozialer Kompetenzen,
- die soziale Teilhabe,
- die praktische Bewältigung von Problemlagen,
- die Patientensouveränität (als Partnerin auf Augenhöhe gegenüber den professionell Helfenden) und
- kann ein gesundheitsfördernder Faktor bei chronischen Krankheiten und Einschränkungen der Teilhabe sein.



Illustration: © Diakonie /  
Francesco Ciccolella

## Selbsthilfe und Diakonie

Zwischen Selbsthilfe und Diakonie haben sich vielfältige Kooperationsstrukturen gebildet. So ist die Selbsthilfe ein tragendes Element der Suchthilfe der Diakonie. Auch in anderen Arbeitsfeldern ist die Selbsthilfe Partnerin diakonischer Werke und Einrichtungen.

In politischer Hinsicht sind die Selbsthilfeverbände für die Diakonie wichtige Partner, die die Perspektive der selbstbestimmten Teilhabe teilen. Indem die Selbsthilfe die Perspektive der Betroffenen vertritt und ihre Kompetenzen (zum Beispiel Wissen und Erfahrungen im Umgang mit schweren und seltenen Erkrankungen) einbringt, wirkt sie als »kritischer Stachel« an der Weiterentwicklung der professionellen Hilfen und des Gesundheitssystems mit.

### Selbsthilfe und medizinische Rehabilitation

Die Kooperation mit der Selbsthilfe ist während des gesamten Rehabilitationsprozesses bedeutend. Das Wissen und die Erfahrungen der Selbsthilfegruppen können dazu beitragen, die rehabilitative Praxis (und Vorsorge) auf Selbstbestimmung und Teilhabe im Alltag auszurichten und den Rehabilitationserfolg nachhaltig zu sichern.

Nicht nur in konzeptioneller Hinsicht, auch im Sozialrecht und in Vereinbarungen hat sich der Bezug der medizinischen Rehabilitation zur Selbsthilfe niedergeschlagen: In Umsetzung von Bestimmungen in § 37 (Qualitätssicherung, Zertifizierung) SGB IX haben die Spitzenverbände der Rehabilitationsträger im Rahmen der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) »grundsätzliche Anforderungen an ein einrichtungsinternes Qualitätsmanagement« sowie »ein einheitliches, unabhängiges Zertifizierungsverfahren, mit dem die erfolgreiche Umsetzung des Qualitätsmanagements in regelmäßigen Abständen nachgewiesen wird«, vereinbart. Stationäre Einrichtungen der medizinischen Rehabilitation müssen sich an dem Zertifizierungsverfahren beteiligen. Die »grundsätzlichen Anforderungen« sowie das dazugehörige Manual machen auch Aussagen zur Kooperation unterschiedlicher Akteure im Rehabilitationsprozess, einschließlich der Selbsthilfe. Die Anforderungen sind durch Qualitätsindikatoren unterlegt. In den unterschiedlichen QM-Verfahren, zum Beispiel im Bundesrahmenhandbuch »Diakonie-Siegel Medizinische Rehabilitation«, wird die Kooperation mit der Selbsthilfe konkretisiert.

In der Rahmenvereinbarung zum Reha-Entlassmanagement (geschlossen zwischen dem GKV-Spitzenverband, der KBV und den Spitzenverbänden der Reha-Leistungserbringer) werden »Hilfestellungen bei der Kontaktabahnung zur Selbsthilfe« als Elemente des Entlassmanagements bestimmt.

Im Qualitätssicherungsverfahren und Entlassmanagement (ärztlicher Reha-Entlassungsbericht) der Deutschen Rentenversicherung kommt den Empfehlungen an die Patient:innen zur Selbsthilfe eine wichtige Rolle für die Stabilisierung des Reha-Erfolgs zu.

## **Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen**

Einen partizipativen Ansatz verfolgt das »Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen«. Es hat fünf Qualitätskriterien für die Belange der Rehabilitationseinrichtungen und ihrer Rehabilitand:innen entwickelt. Sie bilden Selbsthilfefreundlichkeit ab und sind eine Orientierung für die Zusammenarbeit zwischen Rehabilitationseinrichtung und Selbsthilfe. Die Kriterien thematisieren folgende Aspekte:

- Selbstdarstellung wird ermöglicht.
- Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen.
- Ein:e Ansprechpartner:in ist benannt.
- Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert.
- Kooperation ist verlässlich gestaltet.

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen vergibt eine Auszeichnung an Gesundheitseinrichtungen, die die Qualitätskriterien erfolgreich umsetzen. Für diakonische Rehabilitationseinrichtungen kann die Einbindung in das Netzwerk eine Chance zur konzeptionellen und praktischen Weiterentwicklung ihrer Leistungen sein.

Weitere Informationen zu den Qualitätskriterien sowie zu Mitgliedschaft und Auszeichnung sind auf der Internetseite des Netzwerks zu finden: Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen:

[www.selbsthilfefreundlichkeit.de/](http://www.selbsthilfefreundlichkeit.de/)

### **Ansprechpartner:**

Dr. Tomas Steffens

Zentrum Gesundheit, Rehabilitation und Pflege

Arbeitsfeld Medizinische Rehabilitation, Prävention und Selbsthilfe

T +49 30 65211-1665 | F +49 30 65211-3665

tomas.steffens@diakonie.de

### **Diakonie Deutschland**

Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung e.V.

Caroline-Michaelis-Str.1 | 10115 Berlin

[www.diakonie.de](http://www.diakonie.de)

Berlin, August 2024