



## Weiteres in dieser Ausgabe

### Gesundheitsselbsthilfe

Seltenen Erkrankungen eine Stimme geben.....	14
Wer trinkt sich (un)glücklich und wenn ja, warum?	
25. Tagung des Netzwerkes Sucht in Bayern .....	15

### Soziale Selbsthilfe

Grundlagen für die erfolgreiche Verankerung von Selbsthilfe in sozialen Einrichtungen .....	16
Dokumentation des Fachtages „Für mich – für Euch“ .....	17

### Aus dem Selbsthilfezentrum

Neujahrsempfang 2012.....	18
Neues Plakat für die Öffentlichkeitsarbeit des SHZ – Gruppendarstellungen gesucht .....	18
Start der SHZ-Website in neuem Gewand am 8. März.....	19

### Service

Abendsprechstunde der Hausgruppenbetreuung .....	19
Informationen über die Standardleistungen des SHZ .....	19
Die nächsten Fortbildungsangebote des SHZ.....	21

### Termine/Veranstaltungen

Veranstaltungshinweise des Selbsthilfezentrums.....	23
Veranstaltungshinweise von Selbsthilfegruppen.....	24
Weitere Veranstaltungshinweise .....	24

### Informationen über Selbsthilfegruppen

Profile - Selbsthilfegruppen stellen sich vor: Achtsamkeit und Entschleunigung .....	25
Initiativenbörse/Gruppengründungen.....	29

## Titelthema: Wert und Wirkung der Selbsthilfe

### Titelthema:

#### Wert und Wirkung der Selbsthilfe

Selbsthilfe zeigt Wirkung – für den Einzelnen und die Gesellschaft.....	2
Wert und Wirkung der Selbsthilfe am Beispiel der ApK München.....	5
Erste Ergebnisse einer Evaluation der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH).....	8
Erfahrungen aus der Selbsthilfegruppe „Fährhaus“ – ein Interview.....	11

Titelthema im nächsten einBlick:  
Strukturen der Selbsthilfe in Deutschland

### FöBE News



6. Münchner FreiwilligenMesse am 22. Januar 2012 mit 4597 Besucherinnen und Besuchern: wieder ein Highlight des Bürgerschaftlichen Engagements in München .....	31
Fachbeirat für Bürgerschaftliches Engagement (BE) in München .....	33

## Titelthema: Wert und Wirkung der Selbsthilfe

### Selbsthilfe zeigt Wirkung – für den Einzelnen und die Gesellschaft

Die Selbsthilfe hat seit Entstehung der ersten Initiativen und Gruppen in den 1970er-Jahren eine stete Weiterentwicklung, Differenzierung und Verbreitung erfahren. Im Gesundheitsbereich wird Selbsthilfe mittlerweile als 4. Säule des Gesundheitssystems (neben der stationären und ambulanten Versorgung und den öffentlichen Gesundheitsdiensten) bezeichnet. Auch in der sozialen Versorgung ist die Selbsthilfe mit ihren ergänzenden Hilfen ein wichtiger Baustein. Selbsthilfe ist wertvoll und zeigt Wirkung – und das auf den unterschiedlichsten Ebenen.

Im Selbsthilfezentrum München wurden zwei Public Health Forschungsprojekte durchgeführt, die Wert und Wirkung der Selbsthilfe für die Beteiligten (Stark, 1995) sowie den Wert von Kooperationen zwischen Selbsthilfe und Gesundheitseinrichtungen (Findeiß, Schachl, Stark, 2000) beschreiben. Die Ergebnisse, ergänzt durch Erfahrungen aus dem Selbsthilfezentrum, bilden die Grundlage dieses Artikels.

#### Wert und Wirkung der Selbsthilfe für die Beteiligten

##### ➤ Verständnis, Beistand und Ermutigung

In der Gemeinschaft der Gruppe finden Betroffene „Menschen zum Reden“, sie haben nicht länger das Gefühl, mit ihren Problemen alleine fertig werden zu müssen, sich fühlen sich durch das spezielle Verständnis, das so nur von anderen Betroffenen vermittelt werden kann, aufgehoben und geborgen. Dadurch entsteht ein Klima, das einen vertrauensvollen Austausch, ein sich Öffnen ermöglicht.

Weiter auf Seite 3

## Impressum

Der **einBlick** – das Münchner Selbsthilfejournal erscheint 4 x pro Jahr.

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Geschäftsführung SHZ

Selbsthilfezentrum München

Westendstr. 68

80339 München

Fon: (089) 53 29 56 - 15

Fax: (089) 53 29 56 - 49

[klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de](mailto:klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de)

Ansprechpartnerin Redaktion: Ulrike Zinsler

[ulrike.zinsler@shz-muenchen.de](mailto:ulrike.zinsler@shz-muenchen.de)

Titelfoto: Seko Bayern

Trägerverein des Selbsthilfezentrums München: **FöSS e.V.**

(Verein zur

Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation e.V.)

#### Ausgabe 1, März 2012, lfd. Nr. 35

Beiträge von Gastautor/innen müssen nicht unbedingt und in allen Fällen die Meinung der Redaktion wiedergeben. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Gewähr übernommen. Mit einer (behutsamen) redaktionellen Bearbeitung ihrer Beiträge erklären sich die Gastautor/innen einverstanden.

Das Selbsthilfezentrum wird gefördert durch das Sozialreferat der Landeshauptstadt München, durch die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern und durch das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München.

 Gefördert von der  
Landeshauptstadt  
München

 zum Inhaltsverzeichnis

Fortsetzung von Seite 2:

➤ **Neues Soziales Netz**

Das freiwillige Bündnis in der Gruppe entlastet bestehende Netze und Beziehungen, da Familie und Freunde der Betroffenen oft mit der Situation überfordert sind. Manchmal ersetzt die Gruppe auch die sich zunehmend auflösenden traditionellen Netzwerke und wirkt so Isolation und Vereinzelung entgegen.

➤ **Wissenspool und Orientierung**

In Selbsthilfegruppen wird Fachwissen zusammengetragen und durch Erfahrungswissen der einzelnen Betroffenen ergänzt. So entsteht ein facettenreiches, ganzheitliches Wissen, das die Mitglieder befähigt, Entscheidungen fundiert zu treffen und in immer unüberschaubarer gewordenen Systemen professionelle Dienste sinnvoll zu nutzen. Patienten, die in der Selbsthilfe engagiert sind, haben beispielsweise kürzere Klinikaufenthalte, weniger Therapiestunden und einen geringeren Medikamentenverbrauch.

➤ **Ganzheitliche und bekennde Beratung**

In der Gruppe sprechen die Menschen über alle Aspekte ihrer Erkrankung: neben medizinischen Themen tauscht man sich auch zu Fragen aus, die rund um die Krankheit bzw. die Problemlage entstehen, wie Arbeit und Rente, Beziehung und Familie, psychische Belastungen etc. Die Beratung in der Gruppe geschieht auf einer Augenhöhe, jeder ist betroffen, alle sind Schicksalsgefährten. Im Vergleich zum oft hierarchischen Arzt-Patientenverhältnis sind hier die Akzeptanz und die Motivation für eine aktive Veränderung des eigenen Lebens größer, zudem erfolgt in der Gruppe eine soziale Kontrolle hinsichtlich der tatsächlichen Umsetzung der Vorhaben.

➤ **Solidarität und Gegenseitigkeit**

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung, Engagement füreinander auch über die Gruppentreffen hinaus – das zeichnet viele Selbsthilfegruppen aus. Die Mitglieder haben häufig ein Netzwerk aufgebaut, das auch im Alltag Hilfe sichert und dort unterstützt, wo professionelle Hilfe endet: Telefonkontakte bei Krisen, Begleitung zum Arzt oder der Einkauf für frisch Operierte sind nur einige Beispiele.

➤ **Lern- und Aktionsfeld**

Gruppenmitglieder übernehmen Aufgaben und Funktionen, sie entwerfen Flyer, präsentieren sich an Infoständen und beraten Bürgerinnen und Bürger, organisieren Veranstaltungen, treten in Kontakt mit Fachkräften, übernehmen die Gruppenleitung, verwalten die Fördergelder, etc. – jeder trägt entsprechend seiner Fähigkeiten dazu bei, dass die Gruppenarbeit funktioniert und erlebt sich als aktiv, kompetent und leistungsfähig. Das stärkt das Selbstwertgefühl. Die Teilnehmer/innen lernen von- und miteinander, sie entwickeln neue Bewältigungsstrategien, indem sie selbst Erlebtes reflektieren und von den Erfahrungen der Anderen modellhaft lernen.

➤ **„Soft Skills“**

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen austauschen, erweitern ihre sozialen Kompetenzen: Kommunikation, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Kritik- und Konfliktfähigkeit werden durch die regelmäßigen Gruppengespräche, die Auseinandersetzung mit anderen Menschen und anderen Sicht- und Umgangsweisen mit Problemen geschult.

➤ **Selbstvertrauen und Selbstheilungskräfte**

Der passive Patient oder Klient wird zum aktiv Handelnden, er übernimmt Verantwortung für sich und seinen Gesundheitsprozess und glaubt aus den in der Gruppe gewonnenen Erfahrungen daran, dass er selbst etwas tun kann, um seine Situation zu verbessern: Dies alles sind Grundvoraussetzungen, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

## **Der gesellschaftliche Wert der Selbsthilfe**

### ➤ **Information und Enttabuisierung**

Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeverbände auf Landes- und Bundesebene gehen mit ihrer jeweiligen Thematik an die Öffentlichkeit, sie informieren die Bevölkerung und beraten andere Betroffene auch außerhalb der Gruppentreffen. Tabubesetzte Themen wie z.B. Depressionen oder Aids sind u.a. dadurch, dass Betroffene sich zusammengeschlossen und ihre Anliegen öffentlich diskutiert und bekannt gemacht haben, sozusagen „salonfähig“ geworden, Vorurteile konnten abgebaut werden.

### ➤ **Ergänzung des professionellen Versorgungssystems**

Selbsthilfe ergänzt, entlastet und bereichert das professionelle Behandlungs- und Beratungsangebot. Selbsthilfe bietet genau dort Hilfe und Unterstützung, wo die professionelle Versorgung an Grenzen stößt und Erfahrungswissen gefragt ist: Selbsthilfe hat Zeit, hört zu, versteht, erklärt, fühlt mit, tröstet, unterstützt, motiviert, fängt auf, aktiviert, setzt neue Kräfte frei und hilft bei der Bewältigung des Alltags.

### ➤ **Integrative und ganzheitliche Konzepte**

Die Selbsthilfe sucht den Kontakt und Austausch auch mit der professionellen Ebene. Durch Zusammenarbeit von erlebter (Betroffenen-) und erlernter (professioneller) Kompetenz können integrative, ganzheitliche Konzepte gesundheitlicher und sozialer Versorgung entstehen. Beide Seiten lernen voneinander und optimieren dadurch auch ihr eigenes Unterstützungsangebot.

### ➤ **Innovation und Korrektiv**

Für die Sozial- und Gesundheitspolitik hat die Selbsthilfe die Funktion eines „Frühwarnsystems“ für neue Problemfelder und Erkrankungen. Hier werden aktuelle Bedarfe aufgegriffen und Lücken in der Versorgung sichtbar gemacht – wenn es noch kein bzw. ein unzureichendes professionelles Unterstützungsangebot gibt, entstehen sehr schnell Selbsthilfegruppen und Initiativen, die auf diesen Missstand aufmerksam machen und Ideen entwickeln, was an hilfreichen Leistungen zu entwickeln wäre.

## **Mitbestimmung und Teilhabe**

Selbsthilfegruppen und -verbände setzen sich auch aktiv für Verbesserungen im Gesundheitssystem ein, sie beziehen Stellung bei Fachkongressen und kämpfen für ihre Rechte und eine angemessene medizinische Versorgung.

Die Selbsthilfe fordert Beteiligung von Betroffenen auch an politischen Entscheidungen. Erste Schritte sind im Bereich der Gesundheitspolitik zu erkennen, z.B. sitzen seit 2004 Patientenvertreter, die größtenteils aus der Selbsthilfe kommen, in Gremien des Gemeinsamen Bundesausschusses (Gemeinsame Selbstverwaltung der Ärzte, Zahnärzte, Psychotherapeuten, Krankenhäuser und Krankenkassen), wenn auch bislang nur in beratender Funktion.

## **Ökonomischer Wert der Selbsthilfe**

In Deutschland existieren rund 70-100.000 Selbsthilfegruppen und -initiativen mit drei bis vier Millionen Mitgliedern. In Bayern sind das umgerechnet 11.000 Gruppen mit ca. 500.000 Mitgliedern. Selbsthilfegruppen gibt es zu 800 verschiedenen Themen!

Das Wertgutachten der Stiftungsfachhochschule München zum Wert des Bürgerschaftlichen Engagements in Bayern 2008 kommt zu folgendem Ergebnis:

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis

Jeder Euro, der in Bürgerschaftliches Engagement (BE) investiert wird, kommt durchschnittlich siebenfach zurück. Im Bereich Selbsthilfe als Teil des BE ist der Faktor sogar 1:30, wenn es eine örtliche Selbsthilfekontaktstelle gibt, die die Gruppen unterstützt und begleitet.

In einer vergleichenden Darstellung von Untersuchungen zum gesamtwirtschaftlichen Nutzen der Arbeit von Selbsthilfegruppen von Engelhardt, Trojan und Nickel 2009 „Leistungen von Selbsthilfegruppen und deren ökonomische Bewertung“ wird festgestellt: Wenn man durch Umrechnungen die verschiedenen Studien vergleichbar macht, ergibt sich, dass der Wert der geleisteten Arbeit pro Mitglied der Selbsthilfenezusammenschlüsse und Jahr zwischen ca. 700 und 900 Euro liegt.

Fazit: Nicht an der Selbsthilfe sondern mit der Selbsthilfe sparen!

Selbsthilfe-Förderungspolitik ist gestaltende Gesundheits- und Gesellschaftspolitik und somit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. In der Realität sieht es aber noch anders aus: Lediglich die gesetzlichen Krankenkassen sind verpflichtet, die Gesundheitsselfhilfe mit einer konkreten Summe zu fördern. Für die Pflege- und Rentenversicherung existiert zwar eine gesetzliche Grundlage, allerdings ohne festgeschriebene Fördersumme – sie können nach ihrem Ermessen fördern, tun dies aber nur punktuell. Die soziale Selbsthilfe bleibt meist unberücksichtigt und die Förderung durch die öffentliche Hand ist lediglich eine freiwillige Leistung, die regional sehr unterschiedlich gewährt wird. Angemessene Förderung und Integration der Selbsthilfe und ihrer unterstützenden Einrichtungen in das Gesundheits- und Sozialsystem bleibt auch angesichts aktueller Herausforderungen (Altersentwicklung und Themenwandel, Professionalisierung der Selbsthilfe, Migration, Neue Medien etc.) eine wichtige Aufgabe, die gemeinsam von allen Akteuren gestaltet werden sollte!

**Mirjam Unverdorben-Beil, SHZ**

## ► „Wert und Wirkung der Selbsthilfe“ am Beispiel der ApK München

Seit fast vierzig Jahren ist Renate Beck-Hartmann mit der psychischen Krankheit ihrer beiden Schwestern konfrontiert. Sie hat nach eigenen Worten „einen langen Leidensweg“ hinter sich, den sie überwiegend allein und ohne jegliche kompetente Hilfe gehen musste. Seit fast fünf Jahren ist sie nun Mitglied einer Geschwistergruppe. Erleichterung schwingt in ihrer Stimme mit, wenn sie sagt: „Ich bin froh, dass es diese Einrichtung gibt, und es hätte mir sehr geholfen und gut getan, wenn ich eine solche Selbsthilfegruppe schon in jungen Jahren gehabt hätte.“

Insgesamt 30 Mitglieder umfasst diese Selbsthilfegruppe unter dem Dach der „Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker e. V.“ (ApK München). Sie trifft sich mit unterschiedlicher Beteiligung einmal im Monat im ApK-Gruppenraum in der Landsberger Straße 135 und sucht dabei den Gedanken- und Erfahrungsaustausch unter Geschwistern.

„Durch diesen Austausch in unserer Gruppe profitieren die Teilnehmer/innen von den Rückkoppelungen der anderen ‚Leidensgenossen‘“, berichtet Renate Beck-Hartmann: „Wir alle sind Mitglieder des Systems ‚Familie mit psychisch Kranken‘ und müssen uns in diesem System Aufgaben und Herausforderungen stellen, mit denen der Durchschnittsbürger normalerweise nie konfrontiert wird und in das ein ‚Laie‘ sich kaum hineinversetzen kann“. Und: „In unserer Geschwistergruppe wissen wir alle, wovon wir reden, wenn wir über die Krisen unserer kranken Geschwister sprechen. Wir alle haben ein Wissen und einen Erfahrungsschatz auf einem Gebiet, das vielen Menschen unserer Gesellschaft völlig fremd ist. Und diese wertvolle Ressource möchten wir jedem Mitglied zur Verfügung stellen.“

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

## **Praktische Lebenshilfe**

„Die Geschwistergruppe ist für uns die einzige Plattform, auf der wir uns ungeniert und ohne ‚Outing-Ängste‘ austauschen können, wo wir uns gegenseitig Fragen stellen können, für die alle eine Antwort zu finden bereit sind,“ fasst Renate Beck-Hartmann weitere Äußerungen ihrer Mitstreiter/innen zusammen, „wir machen Brainstorming, um Möglichkeiten zu finden, was uns gut tut, was uns aufbaut, wenn wir wieder einmal am Boden zerstört sind. Wir diskutieren über Methoden der Abgrenzung von unseren kranken Geschwistern, wir sprechen über unsere leidvollen Erfahrungen in extremen Akut-Situationen der kranken Geschwister und wie wir Auswege für uns selber finden können. Wir beraten uns über das Hilfenetz der vorhandenen Hilfseinrichtungen für die Kranken. Wir geben uns gegenseitig Tipps, wie wir unsere eigenen Ressourcen aufrecht erhalten, und wir geben uns viel praktische Lebenshilfe auf diversen Gebieten.“

Die Geschwistergruppe ist Teil der „Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer e.V., ApK München.“ Leitsprüche des Vereins sind „Hilfe zur Selbsthilfe“ und „Ein informierter Angehöriger ist ein hilfreicher Angehöriger.“ Primäre Ziele und Aufgaben der ApK sind über die Krankheit, Krisenhilfe und Therapieangebote, über Beschäftigungs- und Wohnmöglichkeiten, über Fragen der medizinischen und der Versorgung im Lebensumfeld psychisch Kranker zu informieren und Hilfe durch gegenseitige Information zu geben und sich somit im Umgang mit dem kranken Angehörigen und in dem psychiatrischen System besser zurecht zu finden.

Der Austausch über Probleme und die gegenseitige Unterstützung laufen schwerpunktmäßig über Selbsthilfegruppen. Darüber hinaus werden durch erfahrene Angehörige Einzelgespräche angeboten sowie Sprechstunden abgehalten in der Klinik Nussbaumstraße sowie im Klinikum München-Ost in Haar.

## **14 Selbsthilfegruppen**

Heute bietet die 1984 gegründete ApK München 14 Selbsthilfegruppen einen Organisationsrahmen und Raum, um sich regelmäßig zu treffen. Zum einen gibt es offene Gruppen (Erstinformation, Stammtisch und Referenteninformation), zu denen alle Interessierten neu hinzukommen können und zum anderen kontinuierlich laufende, konstante Gruppen (Kontaktgruppen, Geschwistergruppe, Partnergruppen, Erwachsene Kinder psychiatrischer Eltern etc.), in denen eine größere Verbindlichkeit zwischen den Gruppenmitgliedern besteht. Die unterschiedlichen Gruppen haben, wie die Titel schon erkennen lassen, verschiedene Schwerpunkte.

Durch die Vielfalt der Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch Kranker und Behinderter wird die Möglichkeit eröffnet, in einem offenen Rahmen Kontakte zu anderen Angehörigen knüpfen zu können, zu gezielten Themen Informationen zu erhalten und in kleinen Gruppen intensive und enge Verbindungen herzustellen.

Alle Gruppen sind nach dem Beziehungszusammenhang zwischen Angehörigen und Betroffenen strukturiert und nicht nach dem Krankheitsbild, da die Probleme oder Sorgen sehr ähnlich sind.

Aus Sicht der ApK-Geschwistergruppe beschreibt Renate Beck-Hartmann dies so: „Oftmals ist die Geschwistergruppe für uns die Klagemauer, die wir dringend brauchen und die es sonst nirgendwo für uns gibt. In der Gruppe dürfen wir unsere Erlebnisse ungeschönt vortragen, unsere Gefühle offenlegen, uns auch mal ausheulen, wenn die Tränen nicht mehr zurück zu halten sind. Wir werden dafür nicht kritisiert, nicht gestoppt, nicht angegriffen oder belächelt oder mit geheucheltem Mitleid bedacht. Wir nehmen uns gegenseitig ernst und suchen gemeinschaftlich den Dialog, arbeiten gemeinsam an Lösungswegen aus den individuellen Konfliktsituationen.“

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

### **Mitarbeit in Gremien**

Die ApK München ist mit knapp 700 Mitgliedern der größte Selbsthilfeverein für Angehörige von psychisch Kranken in Deutschland. Vorstand und aktive Mitglieder leisteten im letzten Jahr 5.500 Stunden ehrenamtliche Arbeit. Die Gesprächsgruppen bestehen aus nicht mehr als 10 Personen. Die offene Selbsthilfegruppe unter thematischer Führung eines Referenten ist die zahlenmäßig Größte. Insgesamt ist die Resonanz auf die Selbsthilfeangebote des Vereins sehr hoch. Im vergangenen Jahr wurden mehr als 1.100 Teilnehmer/innen gezählt.

Neben der Selbsthilfe der Gruppen ist die ApK München als Selbsthilfeorganisation tätig. Dies ist das zweite große Aktivitätsfeld der ApK München in Gestalt von Mitarbeit in den Gremien der Versorgungslandschaft. Die ApK vertritt die Interessen von Angehörigen psychisch Kranker in der Stadt München, beim Bezirk Oberbayern, den Münchner Kliniken und den gemeindepsychiatrischen Einrichtungen. Der Verein, sein Vorstand und viele aktive Mitglieder setzen sich durch die Arbeit in verschiedenen Gremien der Stadt München, des Bezirkes Oberbayern und in Facharbeitskreisen und Lenkungsgremien dafür ein, Versorgungsdefizite zu beseitigen, zum Beispiel:

- in den Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften (PSAGn) der Landeshauptstadt und des Umlandes,
- im Behindertenbeirat und in Arbeitsgruppen wie Wohnen und Arbeit,
- im Lenkungsausschuss des KPM – Krisendienst Psychiatrie München –, der auch mit Unterstützung der ApK München gegründet worden ist,
- in der UBPM Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie München, eine Gemeinschaftsgründung von ApK München und MüPE e.V. – Münchner Psychiatrie-Erfahrenere,
- als Gründungsmitglied der MÜPI, der Münchner Psychiatrie-Initiative,
- und die ApK München ist immer wieder auch in den Gremien des Bezirkes zu Schwerpunktfragen der Versorgung psychisch Behinderter tätig.

### **Von Profis akzeptiert**

Gerade auf diesem Gebiet kann der langjährige ApK-Vorsitzende Kristian Gross eine positive Bilanz ziehen: „Durch ihre intensive Zusammenarbeit und Kommunikation mit den für die psychiatrische Versorgung Zuständigen hat sich die Akzeptanz der Angehörigen psychisch Kranker in den Kliniken und in den politischen Gremien stark verändert.“

Dies gilt besonders auch für die Zusammenarbeit mit den Profis:

- So wurde im Klinikum München- Ost (KMO) mit Oberarzt Dr. Michael Schwarz ein direkter Ansprechpartner und Lotse für die Angehörigen installiert.
- Bereits vor längerer Zeit haben KMO und ApK in einer Gemeinsamen Erklärung *Leitlinien für den Umgang mit Angehörigen psychisch Kranker* festgelegt.
- Der Vorstand der ApK hat regelmäßige Treffen mit der Direktion der KMO in Haar.
- ApK-Mitglieder bieten auf Bitten der Kliniken Sprechstunden in der KMO und in der Klinik Nußbaumstraße an.
- ApK-Mitglieder halten Vorträge vor dem Pflegepersonal in der Nußbaumstraße.

### **Polizisten werden geschult**

Als Meilenstein auf dem Gebiet der Gremienarbeit stellt ApK-Vorsitzender Gerd-Ulrich Brandenburg eine aktuelle Initiative heraus: Die Tötung einer psychisch erkrankten Frau bei einem Polizeieinsatz Ende 2010 in München war für die ApK-Vorstände Anlass, Schulungen für Polizeibeamte zu fordern. Mit Erfolg! Alle 5.000 Polizisten in München werden seit Januar im Rahmen des polizeilichen Einsatztrainings und ihrer Fortbildung im „Umgang mit psychisch erkrankten Menschen“ geschult. Für jeden

[☒ zum Inhaltsverzeichnis](#)

Polizisten sind zehn Stunden für diese spezielle Schulung vorgesehen. Ein Jahr Vorbereitung steckten Innenministerium und Polizei-Dienststellen in dieses Projekt.

Und noch eine weitere Anregung der ApK und ihrer Mitstreiter wurde realisiert: Die Spitze des Polizeipräsidiums München trifft sich regelmäßig in einem Gesprächskreis mit Vertretern der in die Psychiatrie eingebundenen Institutionen und tauscht mit ihnen Erfahrungen aus. Die erste Zusammenkunft fand im Dezember statt. Ein nächstes Treffen ist für Mitte des Jahres geplant.

Großes Lob erhielt die ApK München kürzlich von kompetenter Seite, von Privatdozent Dr. Josef Bäuml vom Klinikum Rechts der Isar: „Angehörige sind so wichtig wie Profis,“ betonte der Mediziner und untermauerte dies wissenschaftlich: „Wir konnten in Studien nachweisen, dass das Engagement gut instruierter Angehöriger die Rückfallquote der psychisch Erkrankten reduziert und es zu einer Verbesserung der Langzeitprognose kommt.“

### ***Geschäftsstelle Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker, ihrer Freunde und Förderer e. V. München***

Landsberger Straße 135  
80339 München  
E-Mail: apk-muenchen.de  
Internet: www.apk-muenchen.de  
Telefon: 089-5 02 46 73  
Fax: 089-51 08 63 26

Bürozeit +Telefonkontakt  
Montag bis Donnerstag: 9.00 - 12.30 Uhr  
Freitag: 10.00 - 12.00 Uhr

## **► Erste Ergebnisse einer Evaluation der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH)**

### **Offenes Sprechen über Ängste in der Gruppe hilft bei ihrer Bewältigung**

In unserem Gesundheitswesen, das heute mit seinen Ressourcen (finanzieller wie anderer Art) nachhaltiger denn je umgehen muss, stellt sich zunehmend die Frage nach Wirksamkeit und (Kosten-) Effizienz von Maßnahmen und Angeboten. Orientierungshilfe hierbei liefert die sogenannte *evidenzbasierte Medizin*. Evidenzbasierte Medizin (aus dem Englischen: *evidence-based medicine* für *auf Nachweise gestützte Medizin*) fordert, dass sich medizinisches/therapeutisches Handeln zum Wohle des Patienten derjenigen Medikamente und Therapiemethoden bedient, deren Nutzen und Wirksamkeit auch wissenschaftlich (durch Nachweise) belegt ist. Deswegen werden beispielsweise Medikamente und Therapiemethoden strenger wissenschaftlicher Überprüfung unterzogen und gemäß bestimmter Richtlinien bewertet. Dies dient der Vergleichbarkeit, so dass Fachleute wie Patienten die Qualität der Angebote und Produkte vergleichen können. Die Ergebnisse aus solchen Studien werden gesammelt und verglichen. Ein bekanntes Institut, das solche systematischen Übersichtsarbeiten erstellt, ist zum Beispiel die *Cochrane Collaboration*, die ihre Schriften in der *Cochrane Library* veröffentlicht.

Denkt man nun an die Selbsthilfebewegung, die ihre Wurzeln ja in der Eigeninitiative von Betroffenen/Patienten und deren eigenem Engagement hat, so ist die Verbindung zur wissenschaftlich gestützten Medizin und Therapie vielleicht nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Bedenkt man aber, dass die Selbsthilfe inzwischen als ein eigenständiger Bestandteil in unserem Gesundheits-Netz gelten darf, so sind Wirksamkeit und natürlich Kosteneffizienz hier ebenfalls wichtig. In der

[☒](#) zum Inhaltsverzeichnis