

# Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen im Bereich Seelischer Gesundheit

*Die Selbsthilfegruppe „ist ein Vertrauensraum geworden. Ein Wohlfühlraum. Ich sage mal, so ein wöchentlicher Anker. So ein Hafen der Sicherheit. Mit dem Wissen, ich kann da alles erzählen, was mich betrifft, was mich belastet. Ohne die Angst haben zu müssen, dass ich nicht verstanden werde.“ (Interviewzitat).*

## Selbsthilfe und Seelische Gesundheit – Einblick in den Forschungsstand

Das Thema seelische Gesundheit gewinnt innerhalb des deutschen Gesundheitssystems sowie in der Selbsthilfelandchaft zunehmend an Bedeutung (Robert Koch-Institut, 2024). Selbsthilfe hat sich dabei als ein zentraler Bestandteil der psychosozialen Versorgung etabliert: „Sie unterstützt die Selbstmanagementkompetenzen, dient dem Austausch und der Aktivierung von Ressourcen und Selbstheilungskräften und dem Verständnis und der Akzeptanz der Erkrankung“ (Gühne et al., 2014, S. 34). Gleichzeitig zeigen sich in der Praxis Herausforderungen: In entsprechenden Selbsthilfegruppen treten vermehrt Anzeichen von Überforderung auf und in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen wird ein erhöhter Beratungs- und Unterstützungsbedarf in diesem Themenbereich deutlich (Hundertmark-Mayser & Tezak, 2020). Die Überforderung innerhalb der Selbsthilfegruppen ist unter anderem dadurch zu erklären, dass diese oftmals gefragt sind, wenn das professionelle Hilfesystem „versagt“. Selbsthilfegruppen werden demnach zum Teil aufgesucht, wenn Verzweiflung aufgrund langer Wartezeiten auf Therapieplätze besteht, obwohl diese keine Therapie oder anderweitige Behandlungen ersetzen können und für Menschen in Krisen oder akuten Krankheitsphasen meist ungeeignet sind (Fuß-Wölbert, 2014). Die beschriebene Situation im Versorgungssystem und die Auswirkungen auf Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen verdeutlichen die Relevanz des Themas seelische Gesundheit im Selbsthilfebereich.

Diese Relevanz griff die Nationale Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (NAKOS) mit dem Projekt „Gemeinschaftliche Selbsthilfe und seelische Gesundheit“ auf, worin die zunehmenden Anforderungen in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen in der Beratung und Begleitung von Menschen mit seelischen Problemen in den Blick genommen wurden. Es wurden

bundesweit Angebote und Handlungsansätze im Selbsthilfebereich bezogen auf seelische Gesundheit recherchiert, gebündelt und aufbereitet (Hundertmark-Mayser & Tezak, 2020). Hervorzuheben ist die 2018 veröffentlichte Arbeitsmappe für Fachkräfte in Selbsthilfeunterstützungseinrichtungen „Selbsthilfe bei seelischen Problemen und Erkrankungen“ (NAKOS, 2018).

Darüber hinaus wurde durch die NAKOS mit der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) 2017 der erste „Round-Table Selbsthilfe und Psychotherapie“ durchgeführt, woraus regelmäßige Round-Table-Gespräche der BPtK mit Betroffenen- und Angehörigenverbänden entstanden sind (Hundertmark-Mayser & Tezak, 2020). Auf Seiten der Psychotherapeut\*innen war eine zentrale Frage, für wen Selbsthilfegruppen unter welchen Voraussetzungen geeignet sein können. Daraufhin wurde betont, dass eine Selbsthilfegruppe im Genesungsprozess eine sinnvolle Ergänzung zur psychotherapeutischen oder ärztlichen Behandlung, parallel oder im Anschluss daran, sein kann. Die Grenze, dass die Selbsthilfe für Menschen in akuten Krisen ungeeignet sei, wurde auch hier benannt. Selbsthilfe kann therapeutische Prozesse zwar unterstützen, sollte jedoch nicht als Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz angesehen werden.

Laut Hauth und Schneller (2016) bewegt sich das Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfe von gegenseitiger Skepsis hin zu vermehrtem Austausch und Kooperation. Dies verdeutlichen sowohl Entwicklungen in der gemeindepsychiatrischen Bewegung, die Betroffene und Angehörige verantwortungsvoll beteiligte, als auch die Historie der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), die einen intensivierten Austausch mit der Selbsthilfe zeigt. 2015 rief der Vorstand der DGPPN das „Trialogische Forum“, einen Expert\*innenbeirat ein, mit dem Ziel, Selbsthilfeverbände durch kontinuierlichen Austausch und Beratungen in die Arbeit der Fachgesellschaft einzubeziehen.

Selbsthilfe erhält zwar zunehmend mehr Ansehen als Bestandteil der psychosozialen Versorgung, dennoch ist im deutschsprachigen Raum wenig Forschung im Bereich seelischer Gesundheit vorhanden, da die meisten Studien entweder die Selbsthilfe allgemein, themenunabhängig betrachten oder den Fokus eher auf körperliche Erkrankungen legen, wie beispielsweise die SHILD-Studie („Gesundheitsbezogene Selbsthilfe