MITTELFRANKEN

kiss.

KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN

Foto: unsplash.com (Detail)

Vom Ich zum Wir

Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog

Unterstützt von

AOK
AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Sehr geehrte Damen und Herren,

als Psychotherapeut oder Psychotherapeutin in der ambulanten bzw. stationären Versorgung wissen Sie sicher längst um den besonderen **Wert von Selbsthilfegruppen**. Im Gegensatz zur klassischen Gruppenpsychotherapie ist hier kein „Profi“ dabei, die Betroffenen sind in der Regel unter sich und interagieren ohne professionelle Anleitung.

Empirische Studien belegen: Das gegenseitige Empowerment in einer Selbsthilfegruppe bringt **viele positive Effekte** mit sich. Teilnehmende berichten von gesteigertem Selbstbewusstsein, von einem Abbau von Ängsten und besseren Fertigkeiten zur Lebensbewältigung. Teilweise konnten sogar weitere stationäre Aufenthalte vermieden werden.

Foto: pexels.com (Diva Plavalaguna)

Eine Selbsthilfegruppe kann niemals eine professionelle psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Aber sie kann eine **wirkungsvolle Ergänzung** sein. Gerade die Selbsthilfegruppen im Umfeld der Heiligenfeld-Kliniken sind hierfür ein gutes Beispiel. Große Erfolge lassen sich außerdem im Suchtbereich feststellen, wo nachgewiesen werden konnte, dass die Rückfallquoten unter Selbsthilfegruppenteilnehmenden weitaus niedriger sind als bei Personen ohne Anbindung an eine Selbsthilfegruppe.

Mit unserem Projekt „Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“ wollen wir Sie gerne dazu ermuntern, das Konzept der gemeinschaftlichen Selbsthilfe intensiver **in Ihrer täglichen Arbeit** mitzudenken. Warum? Weil alle davon profitieren können – nicht nur Ihre Klienten und Klientinnen, sondern auch andere Betroffene und vermutlich auch Sie selbst als Therapeut oder Therapeutin.

Wir von Kiss sind bereits seit über 40 Jahren in der professionellen Unterstützung von Selbsthilfegruppen in Mittelfranken aktiv. Jedes Jahr nehmen über 20.000 Menschen mit unseren Fachberatern und Fachberaterinnen Kontakt auf. Nun wollen wir im Rahmen dieses Projekts unsere Expertise, Ressourcen und wertvollen Netzwerkstrukturen mit Ihnen teilen. Wir wollen uns sozusagen als **Partner anbieten**! Mehr dazu erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei der AOK Bayern für die Förderung dieses Projekts und natürlich schon jetzt bei Ihnen für Ihr Interesse an **„Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“.**

Wir freuen uns, mit Ihnen in Kontakt zu treten!

Mit freundlichen Grüßen

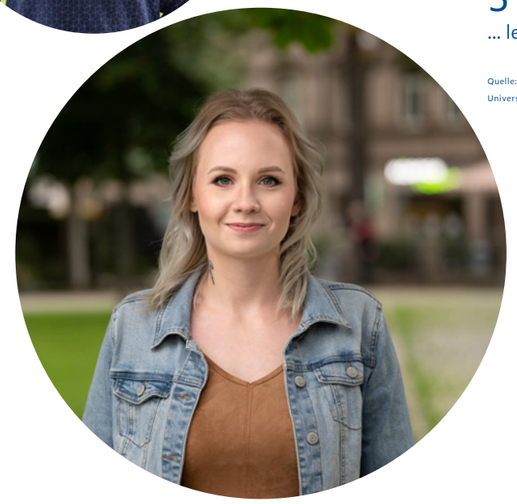
Ihr Team von Kiss

… wie Selbsthilfe wirkt.

Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist vielfältig und niedrigschwellig. Es gibt Selbsthilfegruppen für Männer, Frauen und queere Personen, für alle Altersgruppen (ab 18 Jahren), in vielen unterschiedlichen Muttersprachen und für diverse Peergroups. Manche Selbsthilfegruppen treffen sich vor Ort, andere lieber online.

Viele Gruppen pflegen den regelmäßigen Gesprächskreis, andere machen zusammen Sport und wieder andere treffen sich am liebsten für gemeinsame Kultur- und Freizeitaktivitäten. Manchmal laden Selbsthilfegruppen Experten und Expertinnen z.B. aus dem Gesundheitswesen ein, die über neuste Therapie- oder Forschungsansätze informieren.

Die Treffen der Selbsthilfegruppen sind vertraulich – was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. Und auch wenn die Teilnahme immer freiwillig ist, werden viele der positiven Effekte erst bei einem regelmäßigen Besuch der Selbsthilfegruppe spürbar.



Etliche Gruppen existieren viele Jahre lang – aus gutem Grund:

8 von 10 Selbsthilfeaktiven…

… haben in ihrer Gruppe neue Wege im Umgang mit der eigenen Erkrankung kennengelernt.
… sind zuversichtlicher im Umgang mit der Erkrankung.
… übernehmen mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit.

7 von 10 Selbsthilfeaktiven…

… lernen in der Gruppe mehr über die eigene Erkrankung als überall sonst.
… können die Qualität von Gesundheitsinformationen besser beurteilen.
… haben weniger Scheu, über die Krankheit zu sprechen.

6 von 10 Selbsthilfeaktiven…

… lernen in der Gruppe, Fachpersonal im Gesundheitswesen auf Augenhöhe zu begegnen.

5 von 10 Selbsthilfeaktiven…

… leben gesünder als vorher (Ernährung, Bewegung etc.).

Quelle: SHILD-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) und der Universität Köln

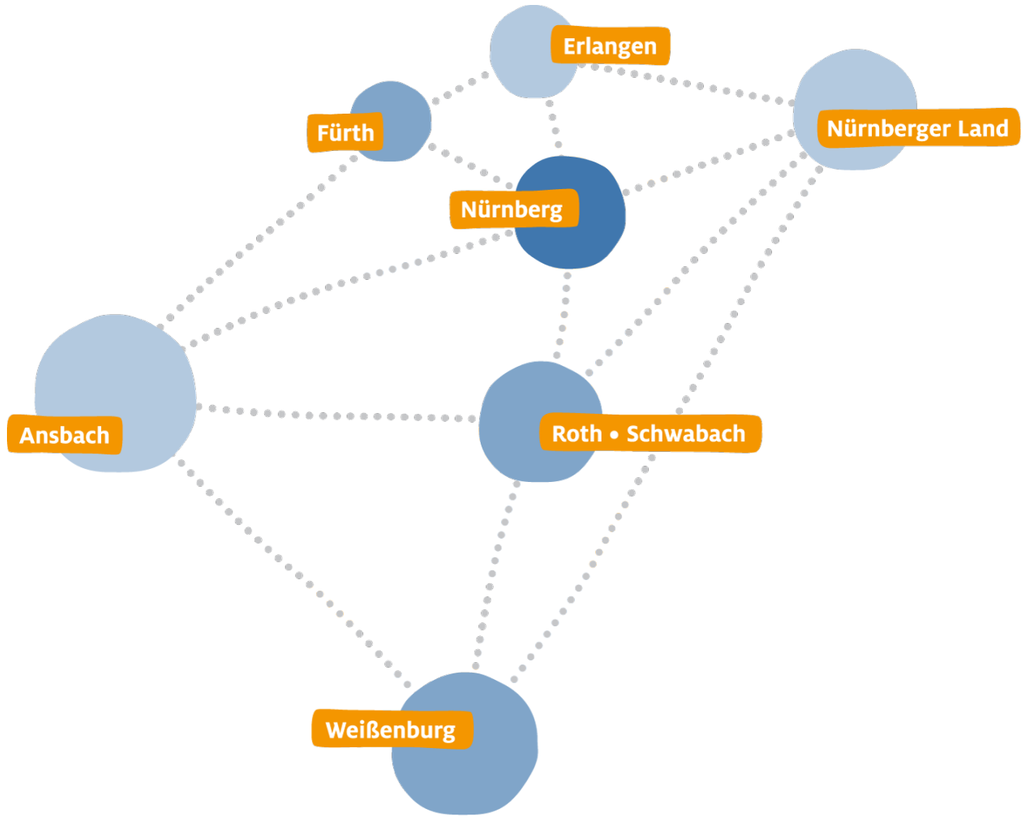
… wer ist für eine Selbsthilfegruppe geeignet? Und wer nicht?

- Für Menschen, die nach Gemeinschaft und Verständnis suchen und bereit sind, aktiv an ihrem Thema zu arbeiten
- Für Personen mit stabiler Grundsymptomatik, die von sozialer Unterstützung profitieren können (z.B. bei Gefahr durch Isolation oder Stigmatisierung)
- Für Klienten und Klientinnen, die neben dem therapeutischen Setting noch mehr Raum brauchen, um ihre Erfahrungen zu teilen
- Für Menschen, die praktische Tipps und emotionale Unterstützung für eine bessere Alltagsbewältigung erhalten wollen
- Für Klienten und Klientinnen, die durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ihre Selbstwirksamkeit stärken und Eigeninitiative entwickeln wollen/sollen

- Für Betroffene, die sich in akuten Krisen befinden, in denen sofort gehandelt werden muss (Suizidgedanken, akute Psychosen, schwere Traumafolgen etc.)
- Für Personen, die sich in einem Gruppengefüge nicht öffnen können (z.B. bei starken Misstrauenstendenzen oder Impulsdurchbrüchen)
- Für Menschen, die erwarten, dass eine Selbsthilfegruppe Therapie ersetzen oder die Wartezeit auf einen Therapieplatz verkürzen kann
- Für Minderjährige, da sonst ein rechtliches Verantwortungsgefälle zu volljährigen Teilnehmenden in der Selbsthilfegruppe entsteht
- Für Menschen, die im Umgang mit fremden Erfahrungen zu verletzlich sind, sodass Retraumatisierungen zu erwarten wären

Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine medizinische Behandlung, Psychotherapie oder Beratung durch Psycholog*innen.

… was macht Kiss?



Grafik: artur Kommunikationsdesign

Der Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. ist Träger von sechs Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe in Mittelfranken. Durch unsere Vernetzung mit über 900 Selbsthilfegruppen sind wir die wichtigste Adresse für gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Region.

Wir beraten und unterstützen

… Menschen, die nach einer Selbsthilfegruppe suchen
… Betroffene und Angehörige, die eine Selbsthilfegruppe gründen möchten
… Selbsthilfegruppen bei sämtlichen Gruppenanliegen

Unsere Beratungen sind vertraulich, kostenfrei und unverbindlich.

Darüber hinaus stellen wir Räumlichkeiten für Gruppentreffen zur Verfügung, betreiben aktive Öffentlichkeitsarbeit für die gemeinschaftliche Selbsthilfe und vertreten die Interessen der Selbsthilfegruppen in kommunalen und überregionalen Gremien der Politik sowie im Gesundheits- und Sozialwesen.

Alle unsere Fachkräfte sind geschulte Selbsthilfeunterstützer und Selbsthilfeunterstützerinnen mit langjähriger Erfahrung in der Beratung und in der Arbeit mit Gruppen. Gerne geben wir unser Wissen auch an andere Fachkräfte im Gesundheits- und Sozialwesen weiter.

… wie gemeinschaftliche Selbsthilfe die psychotherapeutische Behandlung ergänzt – zum Wohl der Betroffenen.

In jüngster Vergangenheit gab es viele Expertenstimmen aus der psychotherapeutischen Fachwelt, die die gemeinschaftliche Selbsthilfe als wichtige Ergänzung stärker in den Fokus rücken.

Zuletzt sehr deutlich wurde dies im Rahmen der Psychotherapie-Richtlinie. Darüber hinaus sprechen sich viele weitere Behandlungsleitlinien für eine aktive Empfehlung von Selbsthilfeangeboten aus, darunter die Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) und etliche S3-Leitlinien. Viele Fachgesellschaften wie die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN), die Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) sowie Berufs- und Fachverbände betonen, wie wichtig die Rolle der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in einem umfassenden Versorgungssystems ist.

Foto: pexels.com (Shvets Production)

„Folgende Potenziale von Selbsthilfegruppen für die Teilnehmer/innen werden in den Leitlinien aufgeführt: emotionale Entlastung und gegenseitige emotionale Unterstützung, konkrete Lebenshilfe, Stärkung ihres Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls, Empowerment, Selbstwirksamkeitserleben, Erweiterung der Strategien im Umgang mit der Erkrankung, Förderung des Erkennens von Frühwarnzeichen, Anregung zum Aufbau beziehungsweise zur Stabilisierung des sozialen Netzes, Aufbau eines individuellen Krisennetzes und Krisenplans, positive Wirkung auf Befindlichkeit und Krankheitsverlauf (z.B. kürzere Klinikaufenthalte). Einzelne Studien deuten auf eine bessere Nutzung des psychiatrischen Gesundheitswesens beziehungsweise einen besonders günstigen Effekt in der Kombination von Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe und Inanspruchnahme von professioneller Hilfe hin.“

Quelle: Hauth, Iris & Schneller, Carlotta: Zum Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen und Problemen. In: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen (Hrsg.), Selbsthilfegruppenjahrbuch 2016 (S. 136–149).

Therapeuten und Therapeutinnen wird hier gewissermaßen eine **Lotsenfunktion** zugeteilt. Im Falle einer geeigneten Beurteilung sind Klienten und Klientinnen ganz gezielt auf Selbsthilfegruppen bzw. die Unterstützung von Selbsthilfekontaktstellen hinzuweisen.

… was Kiss für Sie tun kann.

Foto: unsplash.com (Sarah B)

Unser Projekt **„Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“** ist keine Einbahnstraße. Im Sinne unseres originären Auftrags in der professionellen Selbsthilfeunterstützung wünschen wir uns, dass betroffene Personen und Angehörige einen Weg in die Selbsthilfe finden. Gleichzeitig sind mehr als die Hälfte aller Beratungsanfragen, die uns erreichen, dem psychosozialen Bereich zuzuordnen. Aus diesem Grund wollen wir uns Ihnen nicht nur als Kontaktadresse, sondern auch als Netzwerkpartner anbieten:

1. Beratung durch Mitarbeitende von Kiss
Wenn Sie den Eindruck haben, ein Klient oder eine Klientin könnte neben der therapeutischen Leistung von einer Selbsthilfegruppe profitieren, vermitteln Sie die Person gerne direkt an uns. In einem Beratungsgespräch am Telefon oder in einer unserer Kontaktstellen vor Ort stellen wir optimalerweise den Kontakt zu einer geeigneten Selbsthilfegruppe in der Nähe her.

2. Fachinput für Therapeuten und Therapeutinnen
Laden Sie uns ein in Ihre Supervisionsgruppen, Qualitätszirkel oder auch in Schulungseinheiten im Klinikumfeld. Gerne geben wir unser Wissen aus der Selbsthilfeunterstützung an Sie und Ihre Kollegen und Kolleginnen weiter (z.B. über Vorteile, Wirkungsweise und Grenzen von Selbsthilfegruppen). Auf Wunsch ermöglichen wir ebenso einen Austausch mit Teilnehmenden aus Selbsthilfegruppen.

3. Verbandstagungen
Bei Verbandstagungen auf regionaler Ebene informieren wir das Fachpublikum über die mittelfränkische Selbsthilfelandschaft, unsere Arbeit in den Selbsthilfekontaktstellen, aktuelle Tendenzen in der Selbsthilfeunterstützung und vieles mehr – an einem Infostand, als Vortrag oder als Fachimpuls für Workshops und Seminare. Optional laden wir auch Gruppenteilnehmende mit ein, die ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen.

4. Öffentlichkeitsarbeit für die Selbsthilfe
Bestellen Sie kostenlos unsere Flyer und Broschüren über unsere Homepage zum Auslegen in Ihrer Praxis. Verlinken Sie unsere Homepage und unsere Social-Media-Kanäle oder fordern Sie unser Videomaterial an, um dieses z.B. auf Info-Screens im Wartezimmer zu zeigen. Mehr Infos erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.kiss-mfr.de/vom-ich-zum-wir

Nehmen Sie noch heute Kontakt zu uns auf, wir vermitteln Sie gerne an eine unserer regionalen Kontaktstellen ganz in Ihrer Nähe.

Wir freuen uns auf Sie!

0911 234 94 49

nuernberg@kiss-mfr.de

„Vom Ich zum Wir – Psychotherapie und Selbsthilfe im Dialog“ ist ein Projekt des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. in Kooperation mit der AOK Bayern, um die Vernetzung von Psychotherapie und gemeinschaftlicher Selbsthilfe in Mittelfranken zu stärken. Kiss Mittelfranken wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen, ihre Verbände in Bayern, den Bezirk Mittelfranken und einige Kommunen.

facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken

instagram.com/kissmfr

youtube.com/@kissmittelfranken4528

www.kiss-mfr.de

Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e. V.
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg

Tel. 0911 234 94 49
Fax 0911 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de

Vereinsregister 201741,
Amtsgericht Nürnberg
Steuernummer: 241/110/30541

Selbsthilfekontaktstellen
Kiss Mittelfranken e. V.
ist als gemeinnützig anerkannt.
Spenden zur Unterstützung unserer
Arbeit sind steuerlich absetzbar.

Bankverbindung:
IBAN DE95 7605 0101 0010 3470 60
BIC SSKNDE77
Sparkasse Nürnberg

Kiss Nürnberg•Fürth
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49
nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Erlangen
Henkestr. 78
91052 Erlangen
Tel. 09131 811 78 80
erlangen@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach
Bahnhofsplatz 8
91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg• Gunzenhausen
Westliche Ringstr. 2
91781 Weißenburg
Tel. 09141 976 21 72
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land
Unterer Markt 2
91217 Hersbruck
Tel. 09151 908 44 94
nuernberger-land@kiss-mfr.de

Kiss Roth•Schwabach
Sandgasse 5
91154 Roth
Tel. 09171 989 73 70
roth@kiss-mfr.de