

# Psychotherapie trifft Selbsthilfe

Psychotherapie und Selbsthilfe  
eine gegenseitige Ergänzung

Dr. Dietrich Munz

Landespsychotherapeutenkammer BW



Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Rückblick

Bedeutung der Selbsthilfe(organisationen)

Formen der Selbsthilfe

AWMF-Leitlinien und Selbsthilfe

Selbsthilfe und Psychotherapie

# Rückblick



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Kooperation von Ärzt\*innen und Psychotherapeut\*innen  
und Selbsthilfe ist in der Suchtbehandlung schon lange  
etabliert

DHS-Broschüre „Qualifizierung von Mitarbeitenden in der Suchthilfe“:

Die Sucht-Selbsthilfe ist essenzieller Bestandteil des Suchthilfesystems in Deutschland, sodass ehemalige Betroffene in die Planung und Durchführung bestimmter Angebotsformen zunehmend mehr einbezogen werden.

[https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/Qualifizierung\\_von\\_Mitarbeitenden\\_in\\_der\\_Suchthilfe.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/Qualifizierung_von_Mitarbeitenden_in_der_Suchthilfe.pdf)

# Rückblick



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zum Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen und Problemen (I. Hauth; C. Schneller (2016))

*Obwohl einzelne Profis von Anfang an als Sympathisanten, Anreger und Unterstützer in der Selbsthilfe beteiligt waren, war das Verhältnis wohl insgesamt zunächst von gegenseitiger Skepsis geprägt. Mancherorts bildeten Selbsthilfegruppen und professionelle Versorgung vielleicht eine Parallelwelt oder (friedliche?) Koexistenz.*

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2016/DAGSHG-Jahrbuch-16-Hauth-Schneller.pdf>

# Rückblick



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zwischenzeitlich Selbsthilfe und Selbsthilfeorganisationen  
deutlich an Bedeutung gewonnen:

Verbände der Selbsthilfe (NAKOS; KISS)

Betroffenenverbände (Psychiatrieerfahrene)

Angehörigenverbände

# Bedeutung der Selbsthilfe



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zunehmende Bedeutung der Selbsthilfe(organisationen)

Einbezug in Planungs- und Entscheidungsprozesse im  
Gesundheitssystem:

# Bedeutung der Selbsthilfe



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zunehmende Bedeutung der Selbsthilfe(organisationen)

Einbezug in Planungs- und Entscheidungsprozesse im  
Gesundheitssystem:

- Erarbeitung der Leitlinien (AWMF)

# Bedeutung der Selbsthilfe



ljk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zunehmende Bedeutung der Selbsthilfe(organisationen)

Einbezug in Planungs- und Entscheidungsprozesse im  
Gesundheitssystem:

- Erarbeitung der Leitlinien (AWMF)
- Landeskrankenhauseausschuss

Ihm gehören als Mitglieder an:

8. die Organisationen für die Wahrnehmung der Interessen der Patienten und der  
Selbsthilfe chronisch kranker und behinderter Menschen mit zwei Vertretern,

# Bedeutung der Selbsthilfe



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zunehmende Bedeutung der Selbsthilfe(organisationen)

Einbezug in Planungs- und Entscheidungsprozesse im  
Gesundheitssystem:

- Erarbeitung der Leitlinien (AWMF)
- Landeskrankenhausausschuss
- Aktion Psychisch Kranke (APK)
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- Trialogischer Rat Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit

# Formen der Selbsthilfe



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

## Formen der Selbsthilfe

(AWMF: LL Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen  
(2013/2018))

- 1) Selbstmanagement
- 2) Mediengestützte Edukation und Selbsthilfe
- 3) Selbsthilfegruppen
- 4) Peer-Support

[https://register.awmf.org/assets/guidelines/038-020I\\_S3\\_Psychosoziale\\_Therapien\\_bei\\_schweren\\_psychischen\\_Erkrankungen\\_2019-07.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/038-020I_S3_Psychosoziale_Therapien_bei_schweren_psychischen_Erkrankungen_2019-07.pdf)



## Formen der Selbsthilfe

Selbstmanagement (bzw. Selbstregulierung, skills-training)

Trainingsprogramme für (Selbsthilfe)Gruppen

### [Empfehlung 5 \(2012\)](#)

Selbstmanagement ist ein bedeutender Teil der Krankheitsbewältigung und sollte im gesamten Behandlungsprozess unterstützt werden.



## Formen der Selbsthilfe

Mediengestützte Edukation und Selbsthilfe

Patientenratgeber

Internet- und Computergestützte Selbsthilfeinterventionen

Online-Selbsthilfe-Foren



## Formen der Selbsthilfe

### Mediengestützte Edukation und Selbsthilfe

#### [Empfehlung 6 \(2012\)](#)

Ratgeber und Selbsthilfemanuale sollten interessenunabhängig, leicht verständlich und qualitativ hochwertig sein.

#### [Empfehlung 7 \(2012\)](#)

Internet- und computerbasierte Angebote mit der Möglichkeit professioneller Rückmeldung können bei entsprechender Motivation hilfreich sein.



## Formen der Selbsthilfe

Selbsthilfegruppen

störungsspezifisch – störungsübergreifend

geschlossen

offen

Angehörige

gemischt Angehörige und Betroffen



## Selbsthilfegruppen

### Wirkmechanismen:

- Empathie
- Empowerment und Selbstwirksamkeitserleben
- Ganzheitliche Perspektive der Erkrankung
- Gegenseitige soziale und emotionale Unterstützung
- Modellernen
- Gruppenprozesse (Gemeinschaftsgefühl, Verständnis)
- Wissenserweiterung



## Formen der Selbsthilfe Selbsthilfegruppen

**Empfehlung 8 (2012)**

Patienten sollen über Selbsthilfe- und Angehörigengruppen informiert und, wenn angebracht, zur Teilnahme ermuntert werden.



## Formen der Selbsthilfe

### Peer-Support (Ex-in)

#### Empfehlung 9 (NEU)

Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen sollte Peer-Support\* unter Berücksichtigung ihrer Wünsche und Bedarfe zur Stärkung des Recovery-Prozesses und zur Förderung der Beteiligung an der Behandlung angeboten werden.

Evidenzebene: Ib, Empfehlungsstärke: B



## Empfehlungen zu Selbsthilfegruppen bei

- Alkoholbezogene Störungen (Informieren und Empfehlen)
- Bipolare Störungen (Ermutigung; Hinweis auf Kontaktstellen)
- Unipolare Depression (Infomieren, Ermutigung, Empfehlungsstufe A)
- Angststörungen (Infomieren, Ermutigung)
- Zwangsstörungen (Selbsthilfe zur Rückfallprophylaxe)

# Selbsthilfe - Psychotherapie



ljk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Psychotherapeutische Versorgung und Selbsthilfe: Systematische Verzahnung notwendig (D. Munz)

*Die gelebte Praxis mag in der psychotherapeutischen Versorgung noch ausbaufähig sein. Die Potentiale der Selbsthilfe könnten noch besser genutzt werden. Der Bundespsychotherapeutenkammer ist es daher ein Anliegen, die konkrete Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeuten und der Selbsthilfe und der professionellen Selbsthilfeunterstützung weiter zu fördern.*

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2017/NAKOS-INFO-117.pdf>

# Selbsthilfe - Psychotherapie



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Psychotherapeutische Versorgung und Selbsthilfe: Systematische Verzahnung  
notwendig (D. Munz)

*Vielen Psychotherapeuten sind derzeit die Strukturen der  
Selbsthilfekontaktstellen in ihrer Region noch zu wenig bekannt. Eine Ausnahme  
hier von sind vor allem die Psychotherapeuten, die in den Einrichtungen der  
Suchthilfe tätig sind. Für sie ist die Kooperation mit Selbsthilfegruppen schon  
seit vielen Jahren gängige Praxis.*

# Selbsthilfe - Psychotherapie



ljk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zum Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen und Problemen (I. Hauth; C. Schneller (2016))

*Selbsthilfegruppen und professionelle Versorgung werden als eigenständige, sich ergänzende Angebote gesehen (Borgetto / von dem Knesebeck 2009; Slesina / Fink 2009) ...*

*Dies bedeutet aber auch, dass es sich nicht um konkurrierende Angebote handelt, die sich gegenseitig ersetzen können – obschon sicherlich in unterschiedlichen Krankheitsphasen die Angebote eine unterschiedliche Rolle spielen dürften. Zuweilen wird die Selbsthilfe als „vierte Säule“ des Gesundheitswesens ..bezeichnet.*

# Selbsthilfe - Psychotherapie



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Psychotherapeutische Versorgung und Selbsthilfe: Systematische Verzahnung notwendig (D. Munz)

*Die Selbsthilfe darf dabei aber nicht als möglicher Ersatz für fehlende psychotherapeutische Behandlungskapazitäten missbraucht werden. Die Patienten benötigen immer die gegenseitige Ergänzung beider Angebote. Selbsthilfe und Psychotherapie dürfen sich dabei nicht gegeneinander ausspielen lassen. Die Zukunft liegt in der systematischen Verzahnung beider Angebote. Davon können Patienten nur profitieren.*

# Selbsthilfe - Psychotherapie



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Zum Verhältnis von professioneller Versorgung und Selbsthilfegruppen bei psychischen Erkrankungen und Problemen (I. Hauth; C. Schneller (2016))

*Selbsthilfe ist ein wichtiges Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen. Es besteht Einigkeit darin, dass eine Selbsthilfegruppe keine professionelle Versorgung ersetzt und sie nur bedingt geeignet ist, Wartezeiten auf Therapie- und Behandlungsplätze zu überbrücken.*

# Selbsthilfe - Psychotherapie



lpk

Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

Ärzt/innen, Psychotherapeut/innen und Selbsthilfegruppen: Streitpartner oder Mitstreiter – wo stehen wir heute (D. Fuchs)

*Im täglichen Kontakt mit Selbsthilfegruppen ist es immer wieder eindrucksvoll, wie chronisch kranke Menschen, die häufig selbst nicht „hundert Prozent ihrer Kräfte“ zur Verfügung haben, sich für andere Betroffene einsetzen. In der heutigen Zeit nimmt diese Bereitschaft in der Gesellschaft ab – in der Selbsthilfe jedoch zu. Deshalb verdienen es die Menschen in der Selbsthilfe mehr denn je, unterstützt und gefördert zu werden, damit das Ehrenamt nicht zur Belastung wird und der vierten Säule des Gesundheitswesens die „Hilfsbereitschaft und Nächstenliebe“ erhalten bleibt.*

<https://www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2017/NAKOS-INFO-117.pdf>



Landespsychotherapeutenkammer  
Baden-Württemberg

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!