

Selbsthilfe geht alle an

Ein Workshop-Thema beim Diabetes Kongress 2017 Ende Mai in Hamburg: „**Selbsthilfe im Praxisalltag**“. Wer nahm teil? Fast ausschließlich Selbsthilfe-Aktive. Wer fehlte bis auf rühmliche Ausnahmen, die man an einer Hand abzählen konnte? Ärzte und Diabetesberaterinnen. Dr. Jens Kröger, Vorstandsvorsitzender von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe, war aber schon zufrieden, dass es eine solche Veranstaltung überhaupt ins Programm des wissenschaftlichen Kongresses geschafft hatte.

Sein Ziel der Veranstaltung: „Selbsthilfe kann eine Menge dahingehend bewirken, dass Menschen einfach besser informiert sind ... Das erleichtert natürlich auch den Praxisalltag.“ Jan Twachtmann, Vorstandsvorsitzender von Deutscher Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes (DDH-M), stieß ins selbe Horn: „**Selbsthilfe und Praxen müssen möglichst eng verzahnt sein**, um sich gegenseitig zu unterstützen.“

Um diesen Zusammenhang zu belegen, wurde die SHILD-Studie durchgeführt, die die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland u. a. anhand des Typ-2-Diabetes untersuchte. Sie ergab, erläuterte Silke Kramer aus Hannover, dass im Durchschnitt **Selbsthilfe-Aktive älter sind, länger Diabetes haben und mehr Frauen teilnehmen**. Außerdem liegen bei den Aktiven mehr Begleiterkrankungen vor.

Da stellt sich die Frage: Benötigen jüngere Patienten keine Selbsthilfe? Warum nehmen sie weniger teil? Denn eigentlich ist **Selbsthilfe aus meinem Blickwinkel für alle Altersgruppen hilfreich**. Juliane Grützmann, stellvertretende Vorsitzende der DDH-M: „Wir wollen Mut machen – in der Gruppe wird's leichter.“ Daneben ist die politische Interessenvertretung der organisierten Selbsthilfe ein wichtiger Aspekt für Menschen, aktiv zu werden.

Wie aber kann Selbsthilfearbeit aussehen? Dr. Franz Straube von einer Diabetes-Selbsthilfegruppe in München möchte die Mitglieder der Gruppe **durch Wissensvermittlung fit machen**: „Letztlich geht es ums Ziel Lebensqualität und Lebenserwartung.“ Außerdem hat er ein großes Netzwerk mit Ärzten und Institutionen aufgebaut, bietet Walking- und Kochgruppen an.

Aber ist das für alle geeignet? Ilka Gdanietz, seit 27 Jahren Typ-1-Diabetikerin, hat einen anderen Weg gewählt: „Ich betreibe Online-Selbsthilfe.“ In ihrem Blog ist ihr wichtig, „dass wir kein Blatt vor den Mund nehmen“. **Dort wird auch mal geschrieben, wie blöd es sich mit Diabetes lebt** und wenn mal wieder alles mit dem Diabetes schiefgegangen ist. Wenn andere darauf reagieren, kann das einfach Trost bieten: Man ist nicht allein, andere verstehen einen – denn die Praxis sieht doch meist anders aus als die von Ärzten und Diabetesberaterinnen vermittelte wissenschaftlich korrekte Theorie.

Krögers Fazit: „**Wir brauchen beides!** (...) Das ist der Weg, den wir in Zukunft gehen sollten.“ Und, fragte Moderator Dr. Jochen Riehle am Ende: „Was können die Diabetologen und Diabetesberaterinnen für die Selbsthilfe leisten?“ Silke Kramer gibt bei Bedarf konkrete Hinweise auf Gruppen, so dass die Patienten möglichst wenig Eigeninitiative aufbringen müssen. Selbsthilfe sollte auch Thema in den Diabetes-Schulungen sein, lautete ein anderer Tipp der Teilnehmer – denn manchmal kann es so sogar gelingen, eine ganze Schulungsgruppe in eine Selbsthilfegruppe zu bringen.

Dr. Katrin Kraatz
Redaktion Diabetes-Journal



www.diabetes-online.de

„Selbsthilfe kann eine Menge dahingehend bewirken, dass Menschen einfach besser informiert sind ... Das erleichtert natürlich auch den Praxisalltag.“