

Aufruf der Selbsthilfe

In Thüringen gibt es mehr als 1500 Selbsthilfegruppen, das sind geschätzt über 16.000 Aktive in der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Selbsthilfegruppen stellen eine wesentliche Säule im professionellen Gesundheitssystem dar. Durch die Regelmäßigkeit von Gruppentreffen wird das wichtige menschliche Bedürfnis nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit gefördert und es können Isolation und Einsamkeit aufgehoben werden. Die Mitglieder der Gruppen unterstützen sich bei der Teilhabe am Leben, bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Problemsituationen auch gerade in der jetzigen Pandemiesituation.

Selbsthilfe leistet mit ihrem vielfältigen Engagement einen wesentlichen Beitrag zu mehr Lebensqualität von Betroffenen und deren Angehörigen. Gerade in Zeiten, in denen sich viele Menschen mit Mehrbelastungen in der Corona-Pandemie allein gelassen fühlen, leistet Selbsthilfe einen gesellschaftlichen Beitrag, der wichtiger denn je ist. Durch Kontinuität, Vertrauen und Austausch finden Menschen in Selbsthilfegruppen Halt. Insbesondere die Kernelemente der Selbsthilfe: Solidarität, Selbstverantwortung, Hilfe und ein Miteinander auf Augenhöhe sind wichtige Teile unserer demokratischen Zivilgesellschaft. Dadurch tragen Selbsthilfegruppen dazu bei, den gesellschaftlichen Zusammenhalt in einer Krise zu stärken.

Mit Pandemiebeginn im März 2020 hat sich für viele Betroffene in kurzer Zeit alles verändert. Auf die Herausforderungen im öffentlichen Leben mussten neue Antworten gefunden werden. Der Kontakt zu den Gruppenmitgliedern in den verschiedenen Selbsthilfegruppen wurde neu gestaltet, Gruppentreffen waren neu zu organisieren, Hygienekonzepte zu entwickeln. Mit kreativen Ideen, Erfindungsreichtum und viel Leidenschaft haben engagierte Gruppenmitglieder versucht, fehlende Präsenztreffen auszugleichen. Einige Selbsthilfegruppen haben sich mit Videokonferenzen vertraut gemacht, wiederum andere sind telefonisch in Kontakt geblieben. So waren viele Gruppen auch in schwierigen Zeiten der Pandemie aktiv.

In dieser Zeit wurde die Selbsthilfe durch ihre Verbände, die Verbände der Wohlfahrtspflege, Beratungsstellen und Selbsthilfekontaktstellen regional sowie landes- und bundesweit durch zielgerichtete Aktivitäten wie z. B. Online-Angebote, Beratung und Krisengespräche am Telefon sowie Entwicklung von Hygienekonzepten für Präsenztreffen unterstützt. So konnten Mehrbelastungen und steigende Anforderungen an die Gruppen aufgefangen werden. Dank dieser Unterstützung werden Gruppen zum Weitermachen motiviert.

Die Arbeit in Selbsthilfegruppen braucht verlässliche Strukturen. Wir rufen deshalb die politischen Vertreterinnen und Vertreter auf:

1. Beziehen Sie die Selbsthilfe als vierte Säule im Gesundheitssystem bei lokalen Entscheidungen mit ein, u. a. durch:
 - Gesprächsrunden mit Selbsthilfeaktiven
 - Runde Tische
 - Bedarfsabfragen
2. Sichern Sie die Möglichkeit des kontinuierlichen Austausches in Selbsthilfegruppen, auch in Krisenzeiten, u. a. durch:
 - die Bereitstellung von ausreichend großen Räumen und Unterstützungspersonal für die Gruppentreffen
 - keine Mehrbelastung durch Kosten
 - die Bereitstellung einer guten Infrastruktur für digitale Anwendungen