

„Weg vom Problem, hin zu Ressourcen“

BZ-INTERVIEW mit Ärztin Britta Menne und Sozialarbeiterin Claudia Wehnelt von der Rehaklinik Glotterbad über Selbsthilfe

GLOTTERTAL. Mit der Entlassung aus einer Rehaklinik endet selten das Reha-Programm. Schließlich erarbeiten Kliniken für ihre Patienten Nachsorgekonzepte, die oft auf Selbsthilfe-Strukturen aufbauen. Nun wurde die Rehaklinik Glotterbad als selbsthilfefreundliche Rehaklinik zertifiziert. Projektleiterin Claudia Wehnelt und die ärztliche Direktorin Britta Menne erklären im Gespräch mit Sebastian Krüger, warum Selbsthilfe für den Gesundheitsprozess so wichtig ist und wie Corona die Arbeit von Selbsthilfegruppen erschwert.

BZ: Frau Menne, wie kam die Reha-Klinik bisher durch die Corona-Krise?

Menne: Zum Glück sehr gut, bisher hatten wir keinen einzigen Corona-Fall. Das liegt wohl auch daran, dass wir hier Abstands- und Hygieneregeln schon erlassen hatten, bevor sie landesweit verpflichtend eingeführt wurden. Aber wir leben auch in ständiger Sorge vor der ersten Infektion. Für die Mitarbeiter ist das teilweise sehr belastend, insbesondere wenn Patienten mit der Zeit nachlässiger werden. Überwiegend halten diese sich aber sehr gut an die Regeln, das hilft.

BZ: In der Rehaklinik behandeln Sie Menschen mit psychosozialen Problemen. Wurden diese durch Corona verstärkt?

Menne: Für einige Menschen, die an Ängsten, Depressionen, Stress oder post-traumatischen Störungen leiden, war weniger die Gefahr, die durch das Virus selbst ausgeht, problematisch, sondern die verhängten Restriktionen und die damit verbundene soziale Distanz und Isolierung. Psychisch kranke Menschen, zum Beispiel mit Suchtproblemen, konnten sich nicht mehr ohne Weiteres in ihren Selbsthilfegruppen treffen oder hatten eingeschränkten Zugang zu ihrer gewohnten therapeutischen Versorgung. In der Selbsthilfe wurden Gruppen zum Teil online organisiert oder in kleinere Gruppen geteilt. Hierdurch stand ihnen allerdings noch weniger Raum zur Verfügung. Der Druck auf die Versorgung war und ist noch immer enorm hoch.

BZ: Gibt es schon Selbsthilfegruppen für Corona-Patienten oder für von der Krankheit Gesene?

Menne: Soweit ich weiß, befindet sich



In Corona-Zeiten mussten auch viele Treffen von Selbsthilfegruppen ausfallen. Menschen mit psychischen Beschwerden litten in der Zeit daher oft noch mehr.

FOTOS: STYLEUNEEED (STOCK.ADOBE.COM)/SEBASTIAN KRÜGER

einiges im Aufbau – zunächst online. Der Bedarf ist sicherlich da: Jobverluste, chronische Langzeitfolgen, soziale Distanz. Die psychische Belastung infolge der Schutzvorkehrungen ist für einige Menschen sicher schlimmer als die Krankheit selbst. Auch für die Risikopatienten, die spüren, wie sehr andere Menschen den Kontakt zu ihnen meiden, um sie zu schützen.

„Man kann zum Experten im Umgang mit der eigenen Krankheit werden.“

Britta Menne

BZ: Die Rehaklinik wurde kürzlich als selbsthilfefreundliche Klinik ausgezeichnet. Was verstehen Sie unter Selbsthilfe?

Wehnelt: Es lassen sich zwei Ebenen der Selbsthilfe unterscheiden, die persönliche und die institutionelle. Die persönliche umfasst den eigenen Handlungsbereich und beginnt in dem Augenblick, in dem man sich fragt, was man für sich selbst Gutes tun kann. Die institutionelle Ebene umfasst Selbsthilfegruppen, Organisationen, Interessenverbände.

Menne: Ich würde noch eine dritte Ebene identifizieren: die psychologische. Dabei steht die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung im Mittelpunkt. Kranke Menschen sollten nicht nur Handlungsempfehlungen oder Leitlinien befolgen, sondern auch die Fähigkeit entwickeln, selbst zu entscheiden, wie sie mit Ihrer Krankheit umgehen möchten. Sie können zum Experten im Umgang mit der eigenen Krankheit werden. Das zählt auch zu Selbsthilfe.

BZ: Warum ist sie so wichtig?

Menne: Weil ein kranker

Mensch nur gesunden kann, wenn er auch in der Lage ist, für sich selbst zu sorgen. Dabei umfasst Selbsthilfe nicht nur das eigene Tun, zum Beispiel in Form von Gymnastikübungen, sondern auch den Austausch mit anderen Menschen. Wer sich anderen gegenüber offenbaren kann, gestaltet seinen Gesundheitsprozess viel aktiver, als einer, der nur die Übungen nachmacht, die ihm vorgemacht wurden.

Wehnelt: Empowerment ist ein wichtiges Stichwort. Für Selbsthilfe braucht es unterstützende Strukturen, damit die Menschen spüren, dass sie nicht alleine mit ihren Problemen sind. Gemeinsam kann jeder mehr bewirken als alleine.

Menne: Normalerweise lernt jeder Mensch von Geburt an, Probleme zu lösen und sich selbst zu helfen. Aber nicht jeder lernt das gleich gut. Aufgrund unterschiedlicher Lebensumstände haben manche Menschen Probleme damit. Es fällt ihnen schwer, ihre Ressourcen zu mobilisieren und aktiv zu werden. Deswegen sind institutionelle Anlaufstellen wichtig. In der Gruppe, insbesondere wenn alle gleichermaßen betroffen sind, fällt das leichter. Dort können Schwächere von Stärkeren lernen.

BZ: Haben Sie selbst schon Selbsthilfegruppen besucht?

Menne: Nein.

Wehnelt: Auch ich habe noch nie eine besucht.

Menne: (schüttelt den Kopf) Manchmal erkennt man seine eigenen Selbsthilfegruppen nicht – natürlich habe ich schon in einer mitgewirkt. Als vor fünf Jahren die Flüchtlinge nach Deutschland kamen, habe ich mich in einem Verein engagiert, der sich um Integration bemühte. Es ging uns darum, gemeinsam die Herausforderung zu bewältigen, die aufkommt, wenn viele Menschen neu in eine Stadt kommen. Bei Selbsthilfe muss es nicht immer nur um Krankheiten gehen.

BZ: Erleben Sie häufig, dass Menschen Vorbehalte gegenüber Selbsthilfegruppen haben?

Wehnelt: Ja, anfangs sind viele Menschen skeptisch. Sie denken, in einer Selbsthilfegruppe sitzen alle in einem Kreis und sind traurig. Doch das muss nicht so sein, oft wird viel und vor allem gemeinsam gelacht. Die Kommunikation findet auf einer anderen Ebene statt, der Austausch kann sehr entlastend sein.

Menne: Die Gruppentreffen sind ein wichtiges Element. Erstens gibt es – im Gegensatz zum Gespräch beim Therapeuten – keine Hierarchien. Und zweitens wenden sich die Menschen durch das soziale Miteinander weg von ihren Problemen, hin zu ihren Ressourcen, vor allem wenn sie Raum für gemeinsame Freizeitaktivitäten finden, zum Beispiel gemeinsam Wandern gehen.

Wehnelt: Wenn wir Patienten empfehlen, sich einer Wandergruppe anzuschließen, kommt oft reflexartig der Einwand, dass sie doch zu krank oder zu langsam seien. Das ist anders, wenn sie die Möglichkeit haben, ausschließlich mit ebenfalls Betroffenen wandern zu gehen. Das weckt bei ihnen das Gefühl, sich zeigen zu können.

Claudia Wehnelt (48) leitet das Projekt „Selbsthilfefreundliche Rehaklinik“ und arbeitet seit 2014 in der Klinik Glotterbad.

Britta Menne (58) ist seit 2019 die ärztliche Direktorin der Klinik.



Claudia Wehnelt (links) und Britta Menne freuen sich über das Zertifikat „Selbsthilfefreundliche Rehaklinik“.

INFO

SELBSTHILFE-ZERTIFIKAT

Das Netzwerk Selbsthilfefreundlichkeit und Patientenorientierung im Gesundheitswesen hat fünf Kriterien entwickelt, die die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfefreundlichkeit abbilden. Demnach werden Einrichtungen zertifiziert, die einen festen Ansprechpartner für ihre Patienten haben und diese auf geeignete Selbsthilfegruppen hinweisen, ihre Mitarbeiter schulen, Patienten und Angehörige über den Stellenwert der Selbsthilfe unterrichten und mit anderen Einrichtungen der Selbsthilfe kooperieren.

krue