

Abstract von Heike Scheidhauer

Entwicklung eines Selbstmanagement-Trainingsprogramms für Menschen in Selbsthilfegruppen mit bipolaren Störungen

Der Selbsthilfe kommt eine erhebliche gesellschaftliche Bedeutung zu. Neben der ambulanten, stationären und rehabilitativen Versorgung von Patienten werden Selbsthilfeinitiativen im medizinischen Bereich als "vierte Säule" im System gesundheitlicher Versorgung heranwachsen. Ist es machbar, dass psychisch Kranke - ohne direkte Beteiligung von Experten - eigenverantwortlich und erfolgversprechend ein Schulungsprogramm zum Management ihrer Krankheit absolvieren? Erstmals im deutschsprachigen Raum wurde für die Zielgruppe bipolar erkrankter Menschen ein salutogenetisch ausgerichtetes Selbstmanagement-Trainingsprogramm (SMTP) für die Anwendung in der Selbsthilfegruppe entwickelt und erprobt. Mit dem Ziel, Kompetenzen zu stärken sowie Eigenverantwortlichkeit und Selbsthilfefähigkeit von Individuen und Gruppen zu forcieren, zeigt das SMTP große Nähe zu Empowerment-Ansätzen. Um die Meinung der Betroffenen zu erfahren und Anforderungen an ein solches Programm abzuleiten, wurden bundesweit 15 Selbsthilfegruppen nach ihren Wünschen, Bedenken und Voraussetzungen interviewt. Auf dieser Grundlage entstand ein aus sechs Modulen à 90 Minuten umfassender Entwurf inklusive Handbuch mit methodischen Hilfestellungen, Informationsblättern, Lernimpulsen, Hausaufgaben und diversen anderen Zusatzmaterialien. Während einer sechs Wochen dauernden Testphase erprobte eine der interviewten Selbsthilfegruppen in Eigenregie das im Rahmen dieser Studie entwickelte SMTP. Retrospektiv wurde das Programm anhand einer standardisierten schriftlichen Befragung der Teilnehmer evaluiert. Die Resultate dieser Studie lassen den Schluss zu, dass Betroffene in Selbsthilfegruppen selbstgesteuert und erfolgversprechend ein Selbstmanagementprogramm absolvieren können. Erste Ergebnisse deuten darauf hin, dass die selbständige Auseinandersetzung mit krankheitsspezifischen Inhalten möglicherweise zur Erhaltung bzw. Verbesserung des Gesundheitszustandes beitragen kann. Weitere Untersuchungen sollten sich deshalb - denkbar in prä-post-Studiendesigns - konkreten medizinischen Outcomes bei der Zielgruppe der bipolar erkrankten Menschen in Selbsthilfegruppen (die das SMTP absolvieren) widmen. Mit dieser Studie wurde der Grundstein für die Weiterentwicklung und mögliche Einführung des SMTP in allen interessierten (deutschsprachigen) Selbsthilfegruppen gelegt. Wenn davon ausgegangen wird, dass es sich mit bipolar Betroffenen um eine krankheitsbedingt "schwierige" Indikationsgruppe handelt, stellt sich weiterführend die Frage, welchen Erfolg gesundheitsbezogene Selbstmanagementprogramme bei anderen Krankheitsbildern (Chronischer Schmerz, Osteoporose etc.) oder auch indikationsübergreifenden Zielgruppen (Arbeitslose, sozial Benachteiligte, andere Risikogruppen etc.) haben könnten. Die in dieser Studie vorgelegten Ergebnisse bieten Ansätze, die sich sicher nicht nur aus medizinischer Sicht zu untersuchen lohnen. Zusammengefasst wurde mit dieser Arbeit die Basis geschaffen, das vorliegende SMTP einer großen Zahl von interessierten Selbsthilfegruppen anzubieten, es weiterzuentwickeln und an die Bedürfnisse der Anwender anzugleichen. Die bundesweite Einführung des Programms in der vorliegenden Version wird derzeit vorbereitet. Zukünftig soll es möglich sein, dass sich die Nutzer im Internet eine speziell nach ihren Vorkenntnissen und Wünschen erzeugte Programmversion ausgewählter SMTP-Bausteine zusammenstellen, diese testen und auch bewerten können. Geplant ist die Entwicklung und Weiterentwicklung der Konzeption in einem interdisziplinären Team aus Patienten und Professionellen (Selbsthilfgruppenleiter, Mediziner, Psychologe, Medizinpädagoge).