

# Atemwege und Lunge

eine **Patienten-Bibliothek**



## Selbstfürsorge

ISBN 9 783982 064802  
EAN 2627-647X 00  
9 779772 627647  
(D) 6,50 €

Alpha1 | Asthma | Bronchitis | COPD | Emphysem | Lungenfibrose | Lungenkrebs | Virale Infekte

### **COPD**

- Individuelle ganzheitliche Behandlung
- Forschung und Versorgung
- Selbsthilfetechniken

### **Asthma**

- Von der Allergie zum Asthma
- Schweres Asthma stabilisieren
- Peak-Flow-Messung

### **Bewusstsein**

- Dieselmotor im Wohnzimmer
- Routine benötigt weniger Antrieb
- Innere Stärke entwickeln

Medizinstudierende

# ...hospitieren in Selbsthilfegruppen

**Trotz ihrer nachgewiesenen Wirksamkeit werden Selbsthilfegruppen im medizinischen Kontext noch zu selten aktiv empfohlen, was teilweise auf mangelndes Wissen und Vorurteile zurückzuführen ist.**

Um für Medizinstudierende die Arbeit von Selbsthilfegruppen transparenter zu gestalten, besteht bereits seit dem Sommersemester 2012 eine Kooperation zwischen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn (in Trägerschaft beim Paritätischen NRW) und dem GeoHealth Centre der Universität Bonn. Die Idee dahinter ist, Medizinstudierende für die seelischen und sozialen Auswirkungen von schweren und chronischen Erkrankungen der Betroffenen und deren Angehörigen zu sensibilisieren. Das Projekt startete im Seminar Sozialmedizin zunächst mit einer Hospitation jeder der sieben Seminargruppen im 6. Klinischen Semester des Medizinstudiums der Universität Bonn.

Mittlerweile kann durch das Engagement der Selbsthilfe-Kontaktstelle jeder der bis zu 160 Studierenden an einer regulären Sitzung einer Selbsthilfegruppe teilnehmen. Durch die Berichte von den Hospitationen der Seminargruppen mit jeweils rund 20 Teilnehmern erhalten alle Studierenden einen tiefen Einblick in die Arbeit von Selbsthilfegruppen. Im Folgenden werden Zitate aus den Hospitationsprotokollen zusammengefasst, die die Erfahrungen der Studierenden spiegeln.

## Funktionen und Bedeutung von Selbsthilfegruppen

Die Hospitationen verdeutlichen, dass Selbsthilfegruppen vielfältige Funktionen erfüllen. Mehrere Studierende betonten, dass diese Gruppen „eine wertvolle Ergänzung zur allgemeinen medizinischen Versorgung“ darstellen und „nicht nur emotionale, sondern vor allem auch praktische Unterstützung“ bieten.

Ein zentraler Vorteil liegt in der Möglichkeit des Austauschs unter Gleichbetroffenen. Wie eine Teilnehmerin formulierte: „Selbsthilfegruppen sind eine super Möglichkeit für Betroffene, sich untereinander auszutauschen, ohne ihre Probleme groß erklären zu müssen, da alle im selben Boot sitzen.“ Dieser Austausch



hat nachweislich positive Auswirkungen: Die „große Bedeutung des Austauschs mit Gleichbetroffenen für das Selbstwertgefühl“ wurde ebenso betont wie die psychologische Dimension, dass Selbsthilfegruppen „sehr wichtig sind, um Kontrolle zurückzugewinnen“. Durch den Zugang zu patientenorientierten Informationen, etwa in Form von Magazinen, können „Angehörige und Patienten Informationen erhalten, die sie bei ihren Arztgesprächen unterstützen und den eigenen Umgang mit der Erkrankung beeinflussen können“.

Zusammenfassend wurde festgestellt: „Selbsthilfegruppen können Patienten ermächtigen, ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.“

## Praktische Bewältigung des Alltags

Die Hospitationen spiegelten wider, dass Betroffene oft mit einem „hohen Leidensdruck auch bei vermeintlich ‚kleinen‘ Tätigkeiten des Alltags“ konfrontiert sind. Ein Studierender reflektierte: „Es war mir aufgefallen, dass z. B. ein Krankheitsbild nach einem chirurgischen Eingriff noch lange nicht überstanden ist, sondern Herausforderungen teilweise erst dann – beispielsweise durch unerwartete Einschränkungen im Alltag – anfangen.“

In Selbsthilfegruppen können Betroffene praktische Lösungsstrategien entwickeln und teilen: „Man kann sich Tricks von anderen im Umgang mit der Erkrankung anschauen und sich gegenseitig unterstützen.“ Dabei beobachteten die Studierenden, dass „viele Betroffene kreative individuelle Lösungen zur Bewältigung des Alltags“ entwickeln. Besonders eindrücklich war

für eine Studentin die Erkenntnis, „wie diskriminierend allein Alltagssituationen wie das Einkaufen manchmal sein können“ und „wie viel organisatorischer Aufwand und Selbstorganisation mit der Diagnose einer chronischen Erkrankung einhergehen können“.

### Die Perspektive der Angehörigen

Mehrere Studierende hoben die oft vernachlässigte Perspektive der Angehörigen hervor. Besonders lehrreich fand ein Studierender, „einen Einblick in die Perspektive von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen zu erhalten. Im medizinischen Studium liegt der Fokus auf der Sichtweise und dem Erleben der direkt Betroffenen – die Belastungen und Herausforderungen des familiären oder sozialen Umfelds bleiben dabei jedoch meist unbeachtet“. Die Hospitation habe verdeutlicht, „mit welchen Herausforderungen und organisatorischen und psychischen Belastungen das direkte Umfeld konfrontiert ist und wie wichtig es ist, auch an die Versorgung und Begleitung der Angehörigen psychisch Erkrankter zu denken“.

### Atmosphäre und Gruppendynamik

Durchweg positiv wurde die Atmosphäre in den besuchten Selbsthilfegruppen beschrieben. Mehrfach wurde die „wertschätzende und offene Atmosphäre innerhalb der Gruppen“ hervorgehoben, wodurch sich Studierende „von Beginn an sehr willkommen und eingebunden“ fühlten. Es wurde von „offenen und lieben Menschen,

die uns Studenten direkt angesprochen und sogar über ihre persönlichen Situationen, Gefühle, organisatorische Notwendigkeiten berichtet haben“ gesprochen.

Die Beziehung zwischen den Gruppenmitgliedern wurde als unterstützend wahrgenommen: „Betroffene schätzen an Selbsthilfegruppen, dass der Krankheit genug Raum gegeben wird, aber der soziale Aspekt genauso im Vordergrund steht.“ Der respektvolle Umgang wurde mehrfach betont: „Es wurde auch mit uns Studierenden offen und respektvoll umgegangen, was uns einen sehr realistischen Eindruck vermittelt hat.“

### Belastungen im Krankheitsverlauf

Die Hospitationen sensibilisierten für die Komplexität und die Dauer von Krankheitsverläufen. Hervorgehoben wurde, dass „oft eine lange Zeit bis zur korrekten Diagnosestellung vergeht und ebenso, bis eine passende (und nebenwirkungsarme) Medikation gefunden wird“. Bei onkologischen Erkrankungen wurde deutlich: „Nicht nur die Diagnose ist belastend, sondern auch die Nebenwirkungen von Strahlen-, Chemo- und ggf. antihormonellen Therapien. Die finanziellen Belastungen, die z. B. Krebserkrankungen mit sich bringen können, sind höher, als ich mir dies vorgestellt hatte.“

Studierende erkannten zudem die Vielfalt klinischer Manifestationen: „Wie vielfältig eine Diagnose sein kann und welche klinischen Erscheinungen zudem möglich sind“, wurde als neue Erkenntnis benannt. Besonders beeindruckend war, „wie trotz der Einschränkungen ein aktives Leben möglich ist“.



Einführungsveranstaltung für die Studierenden an der Universität Bonn – Studierendenprojekte dieser Art werden auch in Dresden, Essen und einigen weiteren Universitätsstädten durchgeführt

## Konsequenzen für die ärztliche Praxis

Die Erfahrungen in den Hospitationen führen für die Studierenden zu konkreten Konsequenzen für die nach diesem Semester anstehende Arbeit auf der Station oder in der Praxis. Studierende formulierten: „Für meine spätere ärztliche Tätigkeit nehme ich mit, dass ich offen mit betroffenen Patient:innen umgehe, sie ernst nehme und Selbsthilfegruppen als festen Bestandteil in meine Beraterfunktion integriere und aktiv vorschlagen werde.“ Kritisch wurde angemerkt, dass „Ärzte das Thema Selbsthilfe grundsätzlich offener ansprechen und ‚bewerben‘ sollten“. Entsprechend wurde gefordert: „Mehr Ärzt:innen sollten über die Existenz und die Vorteile von Selbsthilfegruppen informiert sein und dieses Wissen mit ihren Patient:innen teilen.“ Durch eigene Hospitationserfahrungen könnten Medizinstudierende so ihren zukünftigen Patient:innen Ängste und Vorurteile gegenüber Selbsthilfegruppen nehmen und sie ermutigen, einfach einmal Kontakt mit einer Gruppe aufzunehmen.

Hinsichtlich der Arzt-Patienten-Kommunikation wurde betont: „Ein respektvoller Umgang mit Patienten fängt damit an, sich einen ruhigen Rahmen und genug Zeit insbesondere beim Überbringen schwerer Diagnosen zu schaffen und im Verlauf der Behandlung eine wertschätzende vertrauensvolle Atmosphäre zu pflegen.“ Auch von Patientenseite wurde formuliert, dass eine „offene Kommunikation zwischen Arzt und Patient gewünscht wird“. Die Hospitationserfahrung habe „nochmal mehr die fehlende Feinfühligkeit in der Medizin betont“. Besonders die Bedeutung der Nachsorge wurde hervorgehoben: „Der Blick auf die Nachsorge sollte grundsätzlich im ärztlichen Beruf – besonders jedoch in Krankenhäusern – eine stärkere Berücksichtigung finden, um Betroffenen die Lebensumstände zu erleichtern.“

## Persönliche Reflexionen und Lernerfahrungen

Die Hospitationen wurden von den Studierenden als außerordentlich wertvoll eingeschätzt. Ein Studierender beschrieb die Erfahrung als emotional sehr berührend: „Dieses zweistündige Treffen hat mich nachhaltig so unglaublich beeindruckt, berührt und zugleich emotional erwischt, dass ich für mich sagen kann: Diese Erfahrung war mit eine der besonderen, die ich in meinem Studium bisher machen durfte!“

Die Hospitationen führten jedoch auch zu grundlegenden gesellschaftlichen Reflexionen: „Mein Erkenntnisgewinn ist nicht nur, dass wir in unserer Gesellschaft mehr Rücksicht auf die Menschen nehmen sollten, die durch Schicksalsschläge oder was auch immer in eine schwierige Lebenssituation gekommen sind. Wir sollten überhaupt mehr zuhören, mehr Stille aushalten, mehr

Dankbarkeit zeigen und unser Leben wertschätzen.“ „Ich würde jedem Studenten, jeder Studentin wünschen, so eine Hospitation zu erleben!“

## Fazit

Die studentischen Hospitationen in Selbsthilfegruppen erweisen sich als wertvolle Lernerfahrung, die weit über theoretisches Wissen hinausgeht. Sie sensibilisiert(e) für die Lebenswirklichkeit von Betroffenen und Angehörigen, für die Bedeutung von Peer-Support und für Defizite in der aktuellen medizinischen Versorgung. „Selbsthilfegruppen stellen eine wertvolle Ressource für Betroffene dar – eine Ressource, die in der medizinischen Ausbildung und Praxis stärker berücksichtigt werden sollte.“ Ein Studierender schloss seine Rückmeldung mit den Worten: „Danke, dass Sie so etwas für uns organisieren! Einfach großartig!“ Die durchweg positive Resonanz der Studierenden unterstreicht die Bedeutung solcher Begegnungen für die Entwicklung einer patientenzentrierten, empathischen Haltung im ärztlichen Beruf.



**Dr. Silvia Schäffer-Gemein**  
Koordinatorin für Lehre im Fach  
Sozialmedizin  
Universität Bonn

## Quellen:

Die Zitate stammen aus den schriftlichen Rückmeldungen der Medizinstudierenden des Seminars Sozialmedizin im 6. Klinischen Semester im Sommersemesters 2025 an der Universität Bonn. Beim Verfassen dieses Artikels hat die Autorin den KI-Assistent Claude Sonnet 4 verwendet, um die Inhalte zusammenzufassen.

Kuchem-Göhler, G. & Schäffer, S. (2013) Selbsthilfegruppen in Bonn – Hilfe für Betroffene und spannende Einblicke für angehende Mediziner. In: Selbsthilfegruppenjahrbuch 2013. Hrsg. Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. Friedrichstr. 28, 35392 Gießen, [www.dag-selbsthilfegruppen.de](http://www.dag-selbsthilfegruppen.de)

Mit ganz herzlichem Dank für das Engagement, die Koordination, Organisation und Information der Selbsthilfegruppen für dieses Projekt

Der Paritätische NRW  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn  
Lotharstr. 95, 53115 Bonn  
Telefon 0228 – 94933318  
[www.selbsthilfe-bonn.de](http://www.selbsthilfe-bonn.de)



Angela Müller und Carolin Urban  
Fachkräfte Selbsthilfe

### Wertvoller Perspektivwechsel

# Die Erkrankung im Kontext zum ganzen Menschen

„Ein Gruppentreffen in einem Restaurant hatte ich als pure Zeitverschwendung eingeschätzt“, gestand uns kürzlich ein Student, der im Rahmen des Projekts „Medizinstudierende lernen von der Selbsthilfe“ an unserem monatlichen Gruppenabend teilgenommen hat. „Jetzt bin ich froh, dass ich doch gekommen bin, denn dieser Abend hat meine Vorstellungen über die Arbeit von Selbsthilfegruppen sehr verändert.“

Derartige Aussagen haben wir, seit wir an diesem Projekt teilnehmen, schon häufig zu hören bekommen. Wobei unser erster Gruppenabend mit den Studierenden etwas holprig verlief, denn wir mussten feststellen, dass die teilnehmenden Hospitierenden noch nie etwas über die Arbeit von Selbsthilfegruppen gehört oder eine völlig verkehrte Vorstellung davon hatten, wie sie arbeiten. Dies erklärte auch, warum die Student:innen zunächst keine Fragen stellten und den Eindruck vermittelten, sie seien nur stille Beobachter:innen.

Nach dieser ersten Erfahrung beschlossen wir, beim nächsten Treffen aktiver auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zuzugehen. Diese Vorgehensweise funktionierte hervorragend. In das Gruppengeschehen eingebunden, entwickelte sich rasch ein reger Austausch mit Fragen und Antworten von beiden Seiten.

Die nachfolgenden Hospitationen bestärkten diese Form des aktiven Miteinanders erfolgreich. Als äußerst hilfreich erwiesen sich die empathische Art der Student:innen und die Aufgeschlossenheit unserer Gruppenmitglieder. Es war sogar möglich, über Themen zu sprechen, die über das rein Medizinische hinausgingen. Immer wieder zeigten sich die Studierenden beeindruckt, wie positiv und wie offen Betroffene und Angehörige in unserer Gruppe mit der Erkrankung umgehen.

In unserer Selbsthilfegruppe haben wir bereits 16 Studierende bei Gruppenabenden begrüßen dürfen.

Wir empfinden das Projekt als vollen Erfolg und werden gerne weiterhin daran teilnehmen. Die angehenden Ärztinnen und Ärzte können durch die Hospitation hautnah erleben, was „Selbsthilfe“ wirklich bedeutet, wie vielschichtig und unverzichtbar unsere Arbeit ist und dass ihr „Wert“ weit über die oberflächliche Wahrnehmung hinausgeht.

Ein wichtiges Anliegen unserer Selbsthilfegruppe ist es, den angehenden Medizinerinnen und Mediziner die elementare Botschaft zu vermitteln, dass die Krankheit COPD immer im Kontext zum ganzen Menschen gesehen werden muss. Denn nur diese Perspektive führt zu einem nachhaltigen Therapieerfolg.

Das Projekt trägt dazu bei, dass die teilnehmenden zukünftigen Ärzt:innen das Konzept der Selbsthilfe nicht nur kennen, sondern es auch als wertvollen Bestandteil der ganzheitlichen Behandlung begreifen und so später ihren Patienten aktiv als Ergänzung empfehlen werden.



**Patricia  
Zündorf  
und Jochen  
Rhinow**

COPD Selbsthilfegruppe Bonn  
Telefon 0228 – 9669230  
[kontakt@copd-bonn.de](mailto:kontakt@copd-bonn.de)  
[www.copd-bonn.de](http://www.copd-bonn.de)

