Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Hallo und herzlich willkommen zur Folge mit den Apothekern, Apothekerinnen! Der bayerische Apothekerverband und die bayerische Apothekerkammer sind wichtige Förderer unserer Selbsthilfeidee. Sie unterstützen uns schon viele, viele Jahre als Kooperationspartner/-partnerin, inhaltlich und auch finanziell. Viele Apotheken in Bayern arbeiten mit örtlichen Gruppen oder auch Selbsthilfekontaktstellen bereits zusammen und die Kombination Apotheke und Selbsthilfe hat sich schon oft bewährt. Diese Vernetzungsarbeit unterstützen wir gemeinsam. Deshalb freue ich mich, heute zwei Gesprächspartner/-partnerinnen zu haben.

Einmal Sonja Stipanitz, sie ist Patienten- und Selbsthilfebeauftragte des Apothekerverbandes und seit 2006 in der Selbsthilfe aktiv. Hallo, Frau Stipanitz.

Sonja Stipanitz: Hallo zusammen!

Irena Težak: Und mein zweiter Gesprächspartner ist Dr. Helmut Schlager. Er ist Geschäftsführer des wissenschaftlichen Instituts für Prävention im Gesundheitswesen der bayerischen Landesapothekerkammer. Ich grüße sie, Herr Dr. Schlager!

Dr. Helmut Schlager: Grüß Gott auch von mir! Vielen Dank.

Irena Težak: Welche Aufgaben, frage ich zuerst mal Frau Stipanitz, hat denn eine Patienten- und Selbsthilfebeauftragte?

Sonja Stipanitz: Ich bin als Patienten und Selbsthilfebeauftragte die Ansprechpartnerin für die Selbsthilfe. Auf der einen Seite - das heißt also für Selbsthilfeorganisationen, Patienten, Organisationen, Selbsthilfekontaktstellen und auf der anderen Seite für die Apotheke mit ihren Mitarbeitern - und für beide versuche ich, eine Brücke zu machen für die Kooperation. Was tue ich so? Ich vermittle Kontakte. Wenn also eine Apotheke eine Gruppe sucht, eine Frage dazu hat, versuche ich hier, die Lösung zu finden und auf der anderen Seite, wenn eine Gruppe von mir vielleicht einen Referenten haben möchte, versuche ich, vor Ort jemanden zu finden. Ich beantworte Anfragen, ich koordiniere die Unterstützung, zum Beispiel bei gemeinsamen Aktivitäten und bei Suche nach Räumen. Das wäre so meine Aufgabenschilderung.

Irena Težak: Na, das hört sich ja nach ganz schön viel an, aber sie machen das ja nicht hauptberuflich. Hauptberuflich sind sie Apothekerin?

Sonja Stipanitz: So ist es. Das ist ein Ehrenamt und ich bin mit Leidenschaft dabei! Es ist wirklich eine Herzensangelegenheit. Ich freue mich immer, wenn sowohl die Selbsthilfe, als auch die Apotheker auf mich zukommen und ich hier Kontakte vermitteln kann.

Irena Težak: Ja, vielen Dank und dann noch die Frage an den Herrn Dr. Schlager, was macht denn das WIPIG-Institut?

Dr. Helmut Schlager: Ja, da muss man vielleicht zuerst mal die Abkürzung erklären. Das WIPIG steht für Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen, und es ist eine Einrichtung der bayerischen Landesapotheker, die sie schon genannt haben. Das Institut wurde von der Kammer 2007 gegründet, sitzt hier in München und hat die Intention, den Präventionsgedanken in Gesellschaft und Politik zu fördern und, wie es so schön heißt, neue Präventionskonzepte zu entwickeln. Wir haben vier Hauptziele, die nummeriere ich jetzt mal durch, weil die Nummer drei und die Nummer vier, finde ich, passen eben sehr gut auch zur Zusammenarbeit mit der SeKo.

Also Nummer eins ist: Erforschung und Entwicklung neuer Präventions Ideen, einschließlich Projekterstellung und Umsetzung in die Praxis.

Nummer zwei: Entwicklung und Durchführung geeigneter Schulungsmaßnahmen zur Professionalisierung der im Bereich der Prävention tätigen Personen.

Und jetzt kommt die Nummer drei und vier: Aufbau eines Netzwerks aktiver Partner im Gesundheitswesen, so wie das die SeKo auch eine ist, zur Intensivierung der Zusammenarbeit im Bereich der Prävention.

Und zu guter Letzt: Sensibilisierung der Öffentlichkeit, der Gesellschaft und der politischen Entscheidungsträger für das Zukunftsthema Prävention und natürlich gehört die Selbsthilfe da auf alle Fälle auch dazu.

Irena Težak: Na, das war jetzt ganz schön kompliziert. Also was ich mir gemerkt habe, sie vernetzen, das ist ja auch unser gemeinsames Thema. Dann frage ich sie direkt mal weiter. Was begeistert sie denn persönlich an der Selbsthilfebewegung?

Dr. Helmut Schlager: Ja, also, sie haben mich jetzt zwar zum WIPIG befragt, aber ich bin bei der bayerischen Landesapothekerkammer schon einige Jahre länger, nämlich seit 1999 und schon da hat man mir damals gesagt, dass das Thema Selbsthilfe ein ganz wichtiges Thema ist und mit der SeKo arbeite ich quasi als Hauptamtler - das ist so ein bisschen der Unterschied zur Frau Stipanitz, die das ganze ja ehrenamtlich macht - arbeite ich also als Hauptamtler schon seit der Gründung zusammen. 1999 gab es noch keine SeKo. Da haben sich die Apotheker zwar auch schon mit dem Thema beschäftigt, aber es war auch für uns ganz klasse, dass die SeKo gegründet wurde, um da einfach einen professionellen Ansprechpartner zu haben. Und in all den Jahren seit 1999 habe ich ganz wunderbare Menschen in der Selbsthilfe kennengelernt und hab auch wirklich interessante Erfahrungen gemacht, hab gemeinsam mit ihnen Veranstaltungen begleiten dürfen und vieles, vieles mehr. Das begeistert mich alles, weil die Zusammenarbeit ... man spricht ja nicht umsonst von der vierten Säule im Gesundheitswesen, das ist die Selbsthilfe. Diese Zusammenarbeit ist mir persönlich wichtig und ist uns natürlich auch als Apothekerschaft ganz, ganz wichtig.

Irena Težak: Sie waren ja sozusagen sowas ähnliches wie ein Geburtshelfer, für die Einrichtung Selbsthilfekoordination Bayern. Ich weiß, dass sie sich da schon engagiert haben. Vielen Dank. Frau Stipanitz, was begeistert sie denn persönlich an der Selbsthilfe?

Sonja Stipanitz: Ich finde es einfach klasse, dass es hier sich um eine Eigeninitiative handelt, eine Stärkung der Eigeninitiative, dass sich Betroffene und Angehörige einfach zusammentun, sich gegenseitig unterstützen und offen über ihre Erfahrung und Ängste austauschen und manchmal sogar gemeinsam Perspektiven für ihr Leben entwickeln. Ich finde es super, wenn

Betroffene sich aktiv an der Bewältigung ihrer eigenen Erkrankung teilnehmen können. Das finde ich einfach toll und das finde ich an diesem Gedanken der Selbsthilfebewegung so gut, dass es eben die Eigeninitiative stärkt und das gemeinsame Vorwärtsgehen in der Bewältigung von Krankheit fördert. Das ist ein anderer Aufschlag als Herr Dr. Schlager, weil ich heute nachgedacht habe: Was ist so toll? was begeistert mich? Es begeistert mich, dass wirklich der Patient, sich um sich selbst kümmert und dort eine Unterstützung findet, dass er aktiv wird.

Irena Težak: Ja, sie als Apothekerin sind ja auch ganz direkt und aktiv in der Beratung von Patienten, Patientinnen, die in ihre Apotheke kommen. Sie kriegen das ja mit, was auch Patienten bewegt. Und wir gehen auch davon aus, dass Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind und sich freiwillig für ihre Belange einsetzen, die auch aktiveren Patienten/ Patientinnen sind, die vielleicht auch bereit sind mitzuarbeiten an ihrer eigenen Heilung oder Genesung. Warum passen denn dann Apotheken oder die Idee der Apotheken als ja auch Gesundheitsförderer und die Selbsthilfegruppen so gut zusammen? Weil vieles zusammenlaufen kann, haben haben wir schon gehört, weil sich Patienten und Menschen aus Apotheken, Apothekerinnen, vielleicht auch die pharmazeutisch technischen Assistent*innen. Was können die zusammen bewegen?

Dr. Helmut Schlager: Von meiner Seite fangen wir mal mit ein bisschen Statistik an. Ja, es gibt ja Krankheiten, die sind so selten, dass sie dem Arzt oder auch dem Apotheker durchschnittlich maximal einmal im Berufsleben begegnen oder gar nicht. Aber wenn sie ihnen begegnen und da steht ein Patient vor einem, der da Hilfe braucht, den Apotheker, der ja immer auch ein Lotse im Gesundheitswesen ist, dann befragt, dann kann es schon sein, und es ist sogar durchaus wahrscheinlich, dass man erst mal blank ist und gar nicht weiß, um welche Erkrankung geht es da? Und als Lotse ist es meine Aufgabe, mich dann aber für meinen Patienten oder meine Kunden schlau zu machen, und dafür ist eben die Verschaltung mit der Selbsthilfe so gut. Und wenn es auch nur die Beratung ist, dass der Apotheker oder die Apothekerin sagt: hören`s mal zu, zu ihrer Thematik, da gibt's eine Selbsthilfegruppe, im Idealfall natürlich in der Region, aber bei selteneren Erkrankungen auch vielleicht gibt's nur eine, einzige Selbsthilfegruppe in ganz Bayern. Oder wenn wir bundesweit denken müssen, dass es vielleicht zumindest eine Selbsthilfegruppe in Deutschland gibt und wenn wir den Patienten darauf hinweisen können und er sich damit ja, ich sage jetzt mal, Leidensgenossen verschalten und vernetzen kann, dann ist es schon mal eine große Hilfestellung. Also das finde ich ganz wertvoll und deswegen versuchen wir ja auch, unseren angehenden Apothekern das in der Ausbildung bereits zu vermitteln, in Zusammenarbeit mit ihnen, dass es da Informationsveranstaltungen gibt. Das ist also so mal der erste Punkt. Damit ich nicht so viele rede, übergebe ich jetzt mal das Wort an die Frau Stipanitz wieder.

Sonja Stipanitz: Danke, Herr Dr. Schlager, da ist natürlich jetzt schon viel gesagt. Ich will es auf einen anderen Punkt bringen. Ich denke, wir sind beide Ansprechpartner der Menschen vor Ort. Das heißt, bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt. Wir bieten beide einen niedrigschwelligen Zugang. Wenn ich jetzt die Apotheke anschaue: Sie können einfach über die Türschwelle gehen und finden dort eine fachkompetente Frau, einen fachkompetenten Mann, der sich um sie kümmert. Also, wir sind, so bezeichne ich mich immer gerne, der Kümmerer für unsere Menschen und wir sind flächendeckend, momentan noch flächendeckend, präsent. Das heißt, man findet uns überall, und wir haben sechs Tage der Woche fast den ganzen Tag geöffnet. Dass der Mensch, der Hilfe sucht, zu uns kommen kann und wir dann diese Lotsenfunktionen ausüben und wieder auf Menschen vor Ort verweisen können, die sich auch auskennen, die eben gleich betroffen sind, die dann eventuell zuhören können und Tipps geben können.

Irena Težak: Also, ein zentrales Element ist die Information über Selbsthilfe und auch Selbsthilfekontaktstellen als örtlich, regionale Anbieter von Informationen über die Gruppen in ihrer Region. Das stimmt, das machen wir wirklich seit vielen Jahren gemeinsam. Wir haben Projekte gemacht, die über mehrere Jahre gingen, wo wir auch Schulungen angeboten haben: Wie funktioniert Selbsthilfe? Wie wird gearbeitet? Welche Konzepte stehen dahinter? Ein ganz, ganz schönes Projekt würde ich gerne ansprechen: Das ist auch die Schaufenstergestaltung. Es gibt viele Apotheken in ganz Bayern, die ihr Schaufenster für eine gewisse Zeit zur Verfügung stellen, damit die Selbsthilfe ihre Informationen dort veröffentlichen kann. Wir haben ja auch schon viele, viele Veranstaltungen zusammen gemacht. Zum Beispiel waren sie bei den acht, wir machen alle zwei Jahre einen Selbsthilfekongress, und die Apothekerschaft war bei acht Selbsthilfekongressen bereits inhaltlich auch vertreten. Eine Frage an den Herrn Dr. Schlager hätte ich noch. Das WIPIG-Institut hat ja schon zweimal bayernweite Befragungen bei Apothekern und Apothekerinnen durchgeführt zur Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe. Könnten sie uns vielleicht ein paar wichtige Erkenntnisse oder Ergebnisse dieser Bestandsaufnahme vorstellen?

Dr. Helmut Schlager: Ja, das mache ich gerne. Solche Evaluationen, Untersuchungen sind ja wirklich wichtig, damit man einfach auch sieht, was bringt die Zusammenarbeit? Wir drei, die wir heute hier sprechen, wir wissen, wie wichtig das ist, aber wir wollen natürlich auch wissen, wie unser gemeinsames Werben bei den Apothekern in Verknüpfung mit den Selbsthilfegruppen ankommt und wir haben einmal im Frühjahr 2019, also noch vor der Pandemie, und zuletzt jetzt im Herbst 2022, eine Umfrage bei Apothekern durchgeführt.

Ja, nicht verwunderlich war für uns, dass in beiden Umfragen die Teilnehmer natürlich Selbsthilfe gut, wichtig und richtig finden. Spannender ist dann schon die Frage, ja, sind sie generell an Kooperationen mit Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen interessiert? Da sagen auch immerhin 50 Prozent der Umfrageteilnehmer, dass sie das spannend finden und dass sie das gerne machen wollen. Wir haben die Teilnehmenden auch befragt, wie das denn so aussieht, wenn sie schon Zusammenarbeiten mit Selbsthilfegruppen haben. Meistens sind diese Zusammenarbeiten eher punktuell und nicht auf Dauer. Es gibt einige wenige, die arbeiten dauerhaft zusammen, weil sie zum Beispiel auch selbst Mitglied in einer Selbsthilfegruppe sind und da sind so Themen wie Herzerkrankungen, Diabetes natürlich ganz vorne dran, weil das natürlich auch sehr betreuungsintensive Themen sind, von der Arzneimitteltherapie her. Aber was wir auch gemerkt haben, die Zusammenarbeit ist durchaus verbesserungsfähig. Das liegt jetzt sicherlich nicht an den Konstellationen, wo zusammengearbeitet wird, sondern eher in den Fällen, wo die Zusammenarbeit noch nicht da ist, wo man eigentlich erst mal richtig miteinander kommunizieren muss.

Das Hauptproblem ist natürlich die Zeit. Und wenn man die beiden Umfragen so ein bisschen vergleicht, vom Frühjahr 2019 und Herbst 2202, ist da die Bewertung sogar noch ein bisschen schlechter geworden. Aber gut, wir wissen alle, woran es liegt. Es lag an der Pandemie und in pandemischen Zeiten, ja da kann man sich nicht mehr treffen. Ich habe ja auch ihre Rundschreiben verfolgt, wie schwierig das alles war mit Empfehlungen für die Leiter der Selbsthilfegruppen, wie sie sich überhaupt treffen können und so weiter und so weiter. Also so ein Fazit aus diesen beiden Umfragen für mich ist, wenn man das weiter forcieren will und die Hauptschwerpunkte der Zusammenarbeit sind, dass Apotheker Vorträge halten oder das wir gemeinsame Aktionen machen, wie die von ihnen benannte Schaufensteraktion, dann auch herzliche Einladung an die Selbsthilfegruppen, dass sie auch aktiv an die Apotheken herantreten, weil halt in diesen Zeiten des Fachkräftemangels Eigeninitiative im Moment ein bisschen schwierig ist. Aber ganz viele Apotheker sind da offen für sowas.

Irena Težak: Also, ich denke, während der Pandemie war es ja auch für die Apotheken sehr schwierig, noch etwas anderes zu machen. Sie waren ja zentrale Stelle für die Beschaffung von allen möglichen Medikamenten und auch Masken und Desinfektion und so weiter und so fort. Also, da war natürlich nicht viel anderes möglich, und bei uns - sie haben es ja auch schon angesprochen, so ähnlich. Die Selbsthilfegruppen durften sich gar nicht mehr treffen und da lag natürlich auch sämtliche Initiative brach.

Apothekenaward oder Gesundheitspreis, fällt mir noch ein. Es gibt ja sogar über den Deutschen Apothekerverband eine bundesweite Ausschreibung und da hat sich Bayern ja auch seit einigen Jahren immer ganz gut beteiligt und auch schon einige Preise eingeheimst. Sogar unser Projekt, das wir gemacht haben mit den Schulungen für Apotheken, hat einen Sonderpreis erhalten. Aber auch Kontaktstellen haben Preise bekommen für ihr Engagement, und das finde ich schon auch sehr bemerkenswert.

Frau Stipanitz, sie waren ja ein paar mal dabei, auch bei der Preisübergabe in Berlin, ist immer ein besonders feierlicher Rahmen.

Sonja Stipanitz: Es macht natürlich Spaß zu sehen, dass es woanders auch gesehen wird, dass es Leuchtturmprojekte gibt, die man sehr wohl bekannt machen sollte. Und man wird sich freuen, wenn es irgendwo ähnlich weitergeht, sage ich jetzt mal, weil wir bewegen uns auf dem Weg und sind ja noch lange nicht am Ziel. Ich glaube, solche Auszeichnungen sollen die Wege noch einmal beschleunigt werden und freigemacht werden, um Kooperationen mit Selbsthilfe und Apotheken nach vorne zu bringen.

Irena Težak: Ja, so sehe ich das auch. Was wünschen sie sich denn insgesamt für die weitere Zusammenarbeit? Gibt's noch etwas, was wir besser machen können?

Sonja Stipanitz: Ja, es gibt natürlich eine Vision, die ich habe, für die Zukunft. Für mich wäre es toll, wenn jede Apotheke ihre Selbsthilfelandschaft kennen würde vor Ort und die Wichtigkeit einer Vermittlung eines Patienten in die Selbsthilfe auch so sehen würde, das anbieten würde, denn ich glaube, das nutzt unseren Patienten.

Irena Težak: Das hört sich gut an. Was sagen sie, Herr Dr. Schlager? Was ist ihre Vision?

Dr. Helmut Schlager: Wenn man von Vision sprechen will, also nennen wir es eher mal ein Ziel. Ich glaube, dass es ganz wichtig ist, dass wir gemeinsam dafür werben, dass ja jeder Gesundheitsberuf sehr, sehr gut Bescheid weiß über das System der Selbsthilfe. Deswegen ist es ein näheres Ziel von uns, dass wir den Unterricht für die angehenden Apotheker in ihrer Ausbildung im sogenannten letzten Ausbildungsabschnitt auch mit dem Thema bestücken. Das machen wir hier in Bayern schon. Schon seit vielen Jahren sind Kolleg*innen von ihnen im sogenannten berufsbegleitenden Unterricht mit Informationsveranstaltungen dabei. Aber es ist noch nicht offiziell in der Ausbildungsverordnung, der sogenannten Approbationsordnung für Apotheker, festgeschrieben. Die soll jetzt in den nächsten Monaten ja novelliert, erneuert werden, und wir haben uns da ja auch gemeinsam schon darum gekümmert, dass der Gesetzgeber, in dem Fall ist es das Bundesministerium für Gesundheit, dieses Thema auch in der Ausbildungsverordnung verankert. Weil die Ausbildung zum Apotheker an der Universität, die ist sehr naturwissenschaftlich, und die ist so voll gepackt, da kann man so solche Themen nicht reinpacken. Und es ist ja tatsächlich auch ein Thema für die Praxis dann, wenn die jungen angehenden Apotheker in der Apotheke ankommen, dass die da eben gut ausgebildet werden

und dann ihrer Lotsenfunktion gut nachkommen können. Also, das ist so der erste Wunsch, aber nicht so direkt an die Vertreter der Selbsthilfegruppe selbst, weil das ist eher so an den Gesetzgeber und unser gemeinsamer Wunsch, dass wir halt weiter und intensiver kommunizieren. Und der dritte Wunsch, das ist vielleicht sogar der Hauptwunsch, wünsch mir, dass die Apotheker künftig wieder ein bisschen mehr Potenzial haben, indem der Staat für Entbürokratisierung und sonstige Dinge sorgt, damit eben Projektarbeit und Zusammenarbeit wieder möglich ist. Weil im Moment ist es auf Anschlag. Wenn das Personal fehlt, wenn die bürokratischen Aufgaben zu viel sind, dann ist es schwierig, darüber nachzudenken, ob man denn im nächsten Monat mal wieder zum Selbsthilfeabend kommt und vielleicht einen Vortrag über Diabetesprävention oder ähnliches hält. Aber wir sind zuversichtlich, und wir arbeiten weiter daran, dass uns das gelingt.

Irena Težak: Na gut, das waren jetzt doch eine ganze Menge, Wünsche/Visionen. Was ich vielleicht sagen kann ist: SeKo Bayern ist ja bei den Apothekertagen auch seit vielen Jahren immer wieder mit einem Informationsstand dabei und auch inhaltlich mit einem Workshop beteiligt und an den Informationsständen in den letzten Jahren haben wir festgestellt, dass das Interesse der Studenten und Studentinnen sehr, sehr groß ist. Also das hat mich auch ermutigt. Ja, super, ich danke ihnen für dieses Gespräch. Was ich noch dabei habe, sind ein paar Satzanfänge und da bitte ich sie ganz spontan, diesen Satz zu vervollständigen. Dann frage ich jetzt zuerst mal die Frau Stipanitz. Ich bin dankbar für...

Sonja Stipanitz: ... die Menschen hier um mich, die mich unterstützen, die mich lieben. Das trifft vor allen Dingen meine Eltern, meinen Ehemann möchte ich da hervorheben, und die mir zur Seite stehen, auch in guten und in schlechten Zeiten.

Irena Težak: Und, Herr Doktor Schlager. Gemeinschaft kann entstehen, wenn...

Dr. Helmut Schlager: ... alle am selben Strang ziehen.

Irena Težak: Das war schön kurz und dann noch mal die Frau Stipanitz. Gesundheit ist für mich...

Sonja Stipanitz: ... wenn es uns dreien, meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele gut geht.

Irena Težak: Das hört sich gut an. Und dann frage ich noch mal den Herrn Dr. Schlager. Selbsthilfe ist für mich...

Dr. Helmut Schlager: ... den Menschen zu ermöglichen, sich selbst zu helfen und zwar in Gemeinschaft.

Irena Težak: Das hört sich auch gut an. Gibt es noch etwas, was sie unseren Hörerinnen/ Leserinnen noch sagen möchten, Herr Dr. Schlager?

Dr. Helmut Schlager: Bleiben sie dran in ihrer Arbeit, in der Selbsthilfe, im freundschaftlichen Austausch und im sich gegenseitig positiven Zusprechen, dann geht es ihnen besser, geht es uns allen besser, dem Gesundheitswesen. Und Glück ist bekanntlich mehr als die reine Anwesenheit von Gesundheit. Glück ist viel, viel mehr. Das ist auch Gemeinschaft, Zuspruch und positives Denken.

Irena Težak: Und Frau Stipanitz?

Sonja Stipanitz: ... liebe SeKo bleiben sie weiterhin 20 Jahre am Puls der Zeit und aktiv für die Selbsthilfe, versuchen sie weiterhin in den Gesundheitsbereich zu vernetzen. Das wäre super. Machen sie so weiter!

Irena Težak: Ja, das werden wir sehr gerne tun. Ich danke ihnen ganz, ganz herzlich für dieses Gespräch.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.