

**selbsthilfegruppenjahrbuch**

**2003**

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen**

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2003**

### *Herausgeber:*

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

### *Redaktion:*

Anita Jakubowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in  
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),  
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612  
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung  
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),  
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

### *Satz und Layout:*

Focus Verlag GmbH, Gießen

### *Druck:*

Druckkollektiv, Gießen

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »Selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:

Deutsche Angestellten Krankenkasse – DAK, BARMER Ersatzkasse,  
Gmünder Ersatzkasse – GEK, Kaufmännische Krankenkasse – KKH,  
Hamburg-Münchener Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse – HEK,  
Krankenkasse für Bau- und Holzberufe – HZK, BRÜHLER – Die Ersatzkasse,  
Buchdrucker-Krankenkasse, KEH-Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

## **Die Selbsthilfegruppe »Regenbogen 2000«**

### **Die Gründung einer Selbsthilfegruppe für psychisch Kranke in Witzenhausen im Werra-Meißner-Kreis**

Als Betroffene wußte ich, Ruth, aus eigener Erfahrung, daß eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit psychischen Problemen in unserer ländlichen Region dringend benötigt wurde. Der Wunsch, selbst eine Gruppe zu gründen, hatte mich seit Jahren beschäftigt, aber Ängste und Depressionen hinderten mich lange Zeit daran, meine Ideen zu realisieren. Doch ich blieb fest dazu entschlossen, und mit der Unterstützung meines Therapeuten war ich im Frühjahr 2000 dann mutig genug, die Initiative zu ergreifen.

Zuerst ließ ich mir von NAKOS in Berlin ein Start-Paket für Gruppengründung zuschicken. Weitere hilfreiche Informationen und Anleitungen beschaffte ich mir über diesbezügliche Fachliteratur.

Im Juni 2000 hatte ich es dann endlich geschafft. Mein Idealismus und die Liebe zu den Menschen bestärkten mich in meinem Entschluß, anderen helfen zu wollen. In dem Bewußtsein, daß es viele Menschen gibt, denen Ängste und Depressionen das Leben schwer machen, fing ich einfach an. Nachdem ich die ersten Informationsblätter entworfen und geschrieben hatte, verteilte ich diese bei Ärzten und Apothekern in Witzenhausen, einer Stadt mit ca. 30.000 Einwohnern, und in der Umgebung. Um möglichst viele Menschen erreichen zu können, heftete ich meine »Angebotszettel« auch an die Pinnwände in Geschäften und Einkaufsmärkten. Ich war sehr aufgeregt und wartete gespannt auf Telefonanrufe.

Der Erste, der sich traute, war ein Betroffener, der auf meine Einladung hin zu mir nach Hause kam. Wir haben viel miteinander geredet und uns gleich gut verstanden. Als Einzelkämpfer hatten wir beide, jeder für sich allein, Erfahrungen mit Psychotherapien und Klinikaufenthalten gemacht. Wir waren mit den typischen Symptomen krankhafter Depressionen und Angststörungen vertraut. Veranlagung und Lebensumstände hatten Auswirkungen darauf, daß die Krankheit zum Ausbruch kommen konnte.

### **Der Beginn einer erfolgreichen Zusammenarbeit**

Von der Notwendigkeit einer Selbsthilfegruppe speziell für Menschen mit Ängsten und Depressionen überzeugt, wollten wir, außerhalb von Kliniken und unabhängig von Ärzten und Therapeuten, möglichst viele Betroffene zu Gesprächen einladen. In den ersten Wochen kamen zunächst sechs Personen zusammen, so daß die Suche nach einem geeigneten Raum für unsere wöchentlichen Treffen anstand. Nach mehreren Absagen öffentlicher Einrichtungen haben wir das Angebot einer Gaststätte gern angenommen. Dort nutzen wir seit August 2000 einen separaten Raum, in dem wir ungestört arbeiten

können und mit Getränken versorgt werden. Nach einigen Zu- und Abgängen in der Anfangsphase hat sich ein fester Stamm von interessierten Mitgliedern gebildet.

### **Wir geben unserer Gruppe einen Namen: Selbsthilfegruppe »Regenbogen 2000« für psychisch Kranke (Ängste und Depressionen)**

Über das Stadtgebiet Witzenhausen hinaus verbreiten wir weiterhin unsere Gruppennetzwerke im Umkreis von ca. 35 km (Eschwege, Hessisch-Lichtenau, Hann.-Münden und Bad Sooden-Allendorf). Unser Motto:

*»Daß wir miteinander reden, macht uns zu Menschen« (Karl Jasper)*

Unsere Ziele:

- Raus aus der Isolation
- Erfahrungen austauschen
- Gemeinsam Alltagsprobleme besprechen und lösen
- Freizeitaktivitäten für Gruppenmitglieder und Familienangehörige
- Offen miteinander reden können über andere Themen

### **Pressebericht in der Hessische / Niedersächsische Allgemeinen Zeitung (HNA)**

Eine andere gute Möglichkeit, noch verstärkt in die Öffentlichkeit zu treten, sahen wir in einem Zeitungsartikel. Darum haben wir zu einem unserer Gruppenabende eine Reporterin der regionalen Presse eingeladen. Am 11. April 2001 erschien in der HNA der Artikel: »Mir nah und doch so fern«, mit unserem besonderen Anliegen, daß psychische Erkrankungen kein Tabuthema mehr sein dürfen. Der Bericht über die Arbeit der Selbsthilfegruppe »Regenbogen 2000« hat in unserer Region Beachtung gefunden. Daraufhin sind von April bis Juni 2001 neun Neue in die Gruppe gekommen und, nach eifrigem Verteilen unserer Gruppennetzwerke, bis zum Jahreswechsel weitere sechzehn Personen.

### **Im Januar 2002 wurde die Teilung der Gruppe erforderlich.**

Erwartungsvoll wurden die Neuen von den Gruppenmitgliedern aufgenommen, was sich in dieser großen Gruppe von damals 24 Personen als ziemlich anstrengend erwies. Es entstand Unruhe durch gleichzeitig ablaufende Gespräche, wodurch ein konzentriertes Arbeiten erschwert wurde. Weiterhin war es in der großen Gruppe unmöglich, auf die Bedürfnisse aller Beteiligten einzugehen. Wir bemerkten, daß es einigen schwer fiel, vor so vielen Personen offen zu reden. Außerdem war es unmöglich, alles Gesagte aufzunehmen. Darum wurde die Teilung der Gruppe beschlossen. Die Neuen gingen mit Ruth und zwei weiteren erfahrenen Alten in die zweite Gruppe. Damit überließ die Gruppenleiterin das alte eingespielte Team ihrer Stellvertreterin Karla.

## **Mit Menschen zusammentreffen, die Verständnis zeigen**

Jeder von uns wünscht es sich, doch es fällt so schwer, darüber zu reden. Arbeitskollegen, Nachbarn, Freunde, ja sogar die eigenen Familienangehörigen können es oft nicht verstehen, wie sich Ängste und Depressionen auf das alltägliche Leben Betroffener auswirken. In der Gruppe hat jeder die Möglichkeit sich auszusprechen, offen über seine Probleme zu reden, seine Gefühle zu zeigen. In der Gruppe darfst du ehrlich sein, du bist willkommen, du wirst so akzeptiert, wie du dich im Moment fühlst. Wenn du weinen mußt, dann wirst du hier getröstet. Wenn du dein Lachen verloren hast, dann kannst du es hier wiederfinden.

## **Rolle und Funktion der Leitung**

Für unsere Selbsthilfegruppe hat die Erfahrung gezeigt, daß es ganz ohne Leitung nicht funktioniert. Die Gruppenleiter sind erste Ansprechpartner für hilfesuchende Betroffene, die das Angebot unserer Selbsthilfegruppe nutzen möchten. Weiterhin machen die Gruppenleiter Vorschläge für Freizeitaktivitäten und geben Termine von Vorträgen und Seminaren bekannt. Die Gruppenleiter nehmen regelmäßig an Fortbildungsmaßnahmen, Supervisionen und Gruppenleitertreffen in Göttingen und Kassel teil. Ebenso suchen sie den Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen. Auch das Beantragen von Fördergeldern bei Krankenkassen gehört zu ihrem Aufgabenbereich. Die Leiter bzw. die Stellvertreter führen durch den Gruppenabend.

Der Ablauf des Gruppenabends liegt jedoch nicht in der alleinigen Verantwortung des Leiters. Jeder wird dazu ermutigt, die Gelegenheit zu nutzen, aktiv und eigenverantwortlich mitzuwirken.

## **Gruppenregeln**

1. Alles was in der Gruppe gesprochen wird, muß in der Gruppe bleiben. Es besteht grundsätzliche Schweigepflicht
2. Alle Probleme sind gleichermaßen wichtig. Es gibt weder große noch kleine Probleme.
3. Jeder entscheidet für sich selbst, was er in der Gruppe einbringen möchte.
4. Jeder entscheidet für sich selbst, was er aus den Gruppengesprächen für sich verwenden kann.

Toleranz untereinander ist die Grundbasis für das gute Miteinander!!!

## **Ablauf einer typischen Gruppensitzung**

Sowohl die Dienstag-Gruppe als auch die Mittwoch-Gruppe beginnen pünktlich um 18 Uhr und dauern zweieinhalb Stunden, die meistens viel zu schnell vorübergehen. Die Dienstag-Gruppe besteht aus zwölf Personen, neun Frauen und drei Männern im Alter von 23 bis 55 Jahren. In der Mittwoch-Gruppe sind insgesamt elf Personen, sechs Frauen und fünf Männer im Alter von 23 bis 67 Jahren.

Die 23 Gruppenmitglieder leiden unter verschiedenen Krankheiten wie endogenen, reaktiven, neurotischen Depressionen, bipolare Störungen, Sozial-

phobien, Agoraphobien, Panikstörungen, allgemeine Angststörungen und Psychosen.

Zuerst sind ein paar Minuten für Begrüßungen und das Bekunden von Wiedersehensfreude unbedingt erforderlich. Wir beginnen mit organisatorischen Angelegenheiten, wozu auch das Führen einer Anwesenheitsliste gehört. Termine für die Teilnahme an Seminaren oder Vorträgen werden besprochen. Ebenso verschiedene Freizeitaktivitäten wie gemeinsame Wanderungen, Grillfeste und andere Gelegenheiten um zu feiern, oder auch einfach nur etwas gemeinsam zu unternehmen, wozu jeder für sich allein aufgrund seiner psychischen Probleme nur selten in der Lage ist. Danach kommen wir erst mal zur Ruhe, bevor mit dem »Blitzlicht« begonnen wird.

Das Anfangs-»Blitzlicht« gibt jedem die Möglichkeit einen leichteren Einstieg zu finden, um über die Ereignisse der Woche reden zu können, um Probleme anzusprechen, die ihn im Augenblick bewegen. Dabei soll nicht unterbrochen werden. Für Fragen und Gespräche zu Themen, welche sich oft aus dem Blitzlicht ergeben, ist hinterher Gelegenheit. So sprechen wir z. B. über die Einstellung der Medikation, neue Medikamente, Probleme am Arbeitsplatz, Familienproblematik, wieder auflebende Depression, neu aufgetretene Ängste, Konflikte mit Fachärzten und Krankenkasse, ebenso über Schwierigkeiten mit Behörden.

Die Befindlichkeit der anwesenden Personen ist ausschlaggebend für das Gesprächsthema des Abends. Seelische Bedürfnisse der einzelnen werden vorrangig beachtet und können oft nicht durch kluge Ratschläge befriedigt werden. Durch Fragen, und Gedanken aus Perspektive der anderen, wird der Betroffene auf neue Aspekte seiner Problematik aufmerksam. So kann er eher selber Lösungen für sich finden.

Wir sind füreinander da, und dies können wir durch aufmerksames Zuhören am wirkungsvollsten zum Ausdruck bringen. Körpersprache und Augenkontakt zeigen dem Gesprächspartner, daß ihm zugehört wird. In der Gruppe wird jeder mit seinen Problemen ernst genommen, und diese werden vorurteilsfrei besprochen. Wir akzeptieren die Schwächen der anderen und helfen uns durch den Austausch von Erfahrungen gegenseitig. Das Gefühl des Außenseiters tritt so nicht in der Gruppe auf.

Im Abschluß-»Blitzlicht« kann jeder am Ende der Sitzung noch einmal die Gelegenheit ergreifen, den anderen seine Gedanken und Gefühle mitzuteilen.

Meistens geht ein tiefes Aufatmen durch die Runde, wir bedanken uns für die liebevolle Zuwendung und gehen etwas erleichtert wieder nach Hause. Jeder kann sich darauf verlassen, daß alles, was in der Gruppe besprochen worden ist, auch innerhalb der Gruppe bleibt.

*Verschwiegenheit ist die Voraussetzung für das Vertrauen, welches wir einander entgegenbringen.*

Unsere Gruppe soll auch in Zukunft für weitere Betroffene zugänglich bleiben. Seit der Gründung im Juni 2000 haben viele Personen, die unter verschiedenen psychischen Krankheiten zu leiden haben, die Selbsthilfegruppe »Regenbogen 2000« besucht, aber es sind nicht alle dabei geblieben. Es braucht jeder

eine gewisse Zeit, bis er dazu bereit und in der Lage ist, seine innersten Gefühle vor anderen Menschen offen zu bekennen. Manche schaffen es nicht ohne professionelle Hilfe. Sie sind mit Selbsthilfegruppenarbeit einfach überfordert. Eine Selbsthilfegruppe ersetzt keine psychiatrische oder fachtherapeutische Behandlung. Aber von den regelmäßigen Gruppenteilnehmern haben die meisten in kurzer Zeit gute Fortschritte gemacht. Insgesamt hat sich die Gruppengemeinschaft gefestigt. Auch private Kontakte haben sich als hilfreich erwiesen. Wir schätzen besonders die Möglichkeit, miteinander telefonieren zu können. Es kann wahre Wunder bewirken, eine freundliche und vertraute Stimme zu hören, wenn es einem mal nicht gut geht.

### **Wir wollen geduldig bleiben, mit uns selbst und anderen, und niemals aufgeben!**

Es gibt noch viel zu tun für unsere Gruppe, und wir haben uns für das Jahr 2003 weitere Aufgaben gestellt. Die Öffentlichkeitsarbeit liegt uns besonders am Herzen. Wir wollen uns nicht verstecken. Allerdings erfordert es großen Mut und viel Kraft, sich öffentlich zu einer psychischen Krankheit zu bekennen. Aber wir sind ja mit unseren Problemen nicht allein. Als Gruppe bilden wir eine starke Gemeinschaft, und wenn wir Hilfe brauchen, dann können wir uns aufeinander verlassen.

Außerdem haben wir die Möglichkeit, verschiedene Hilfsangebote für uns zu nutzen. Die freundliche Unterstützung der Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen »KISS« in Kassel und »KIBIS« in Göttingen, nehmen wir gern in Anspruch. Wir freuen uns auch, daß Ärzte und Therapeuten unsere Gruppenarbeit unterstützen, indem sie uns besuchen und anstehende Fragen beantworten. Unwissenheit führt zu vielen Mißverständnissen und kann die Ängste, unter denen manche leiden, noch verstärken. Darum wollen wir über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Erkrankungen soviel wie möglich wissen und lernen, und wir werden unsere Erfahrungen an andere Betroffene weitergeben.