

Stephanie Kruse

Erfahrungen einer Selbsthilfegruppe zu Essstörungen

Im August 2011 habe ich den Selbsthilfegruppen-Tag in Kassel besucht, um mich dort über Gruppen mit dem Thema „Essstörungen“, Bulimie und Magersucht, zu informieren. Leider gab es nur eine Gruppe zum Thema „Binge Eating“, und ich ging etwas enttäuscht wieder nach Hause. In den kommenden Wochen wich die Enttäuschung einer Idee und Motivation. Nach einiges Recherchen, bei denen ich weiter nach Selbsthilfegruppen zu meinem Thema in Kassel sucht, fasste ich den Entschluss, selbst eine Gruppe zu gründen. Ich habe mich an die KISS (Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen) gewandt und sie um Hilfe gebeten, welche ich prompt bekam. Ich habe daraufhin Vorgespräche mit der Leiterin der KISS geführt, in denen besprochen wurde, welche Schritte jetzt zu gehen seien. Ich habe einen Text für das Internet und die Tageszeitung verfasst, welche KISS dann eingestellt hat. Des weiteren habe ich Flyer entworfen und drucken lassen, die dann ebenfalls von KISS an mehrere niedergelassene Psychotherapeuten verschickt wurden. So nahm die Gründung ihren Lauf.

Das erste Treffen fand im Dezember 2011 statt. Daran nahmen fünf Betroffene teil. Eine Mitarbeiterin von KISS war dabei und leitete die erste Sitzung. Danach besuchte sie unsere Gruppe noch zwei Mal und zog sich dabei immer mehr zurück, um uns die Verantwortung zu überlassen. Dies war eine sehr gute Hilfe für den Start.

An unserer Gruppe nehmen sowohl magersüchtige als auch bulimische Menschen teil. Daher sind die Beschwerden sehr vielschichtig. Die größte Last, die uns alle bedrückt, ist der permanente Gedanke an das Essen bzw. Nicht-Essen und das eigene Körpergewicht. Am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, gestaltet sich dadurch äußerst schwierig. Treffen mit Familie und Freunden werden zur Tortur, da sich die Themen vermehrt um das Essen drehen, oder wir uns permanent beobachtet fühlen. Einige von uns leiden zusätzlich unter schweren Depressionen und Ängsten. Nicht selten entwickeln sich noch weitere Suchterkrankungen bzw. verbinden sich mit der Ess-Brech- oder Hungersucht. So können zum Beispiel Alkohol, Medikamente oder zwanghafter Drang zum Leistungssport hinzukommen. Unsere Erkrankung schleicht sich in jeden Lebensbereich ein und erschwert uns sowohl den Arbeitsalltag, als auch das Privatleben. Eine Partnerschaft gestaltet sich als äußerst schwierig, da viele von uns zu sehr von der Essstörung vereinnahmt sind. Wir haben gelernt, unsere Krankheit zu vertuschen, indem wir immer wieder neue Ausreden und Lügen erfinden. Außerdem haben die Meisten eine Mauer um sich herum aufgebaut, die es auch geliebten und uns sehr nahestehenden Menschen schwer macht, eine enge Bindung auszubauen. Umgekehrt fällt es auch uns sehr schwer, Vertrauen zu fassen.

Während unserer ersten Treffen wurde schnell klar, dass der Erfahrungsaustausch im Vordergrund steht, und das ist auch heute noch so. Wenn neue Mitglieder zu unserer Gruppe stoßen, fällt immer wieder auf, wie erleichtert sie sind, wenn sie merken, dass es Menschen gibt, die genau dasselbe durchleben. Auch ich erlebe nach so vielen Treffen immer wieder das wohlthuende Gefühl, nicht allein zu sein, was die Gruppe für mich auch so wertvoll macht.

Für alle sollte von Anfang an klar sein, dass wir keinen Ersatz für einen Psychologen oder Therapeuten bieten. Daher war für mich wichtig die Teilnahme-Bedingung einer therapeutischen Vorerfahrung aufzustellen, um nicht den Eindruck zu erwecken, dass wir eine erste Anlaufstelle sind. Es werden allerdings Viele von ihren Therapeuten bestärkt, an der Selbsthilfegruppe teilzunehmen.

Ein ganz besonderes Merkmal unserer Gruppe ist, dass wir keine typischen Sitzungen abhalten. Der Hauptgrund dafür ist die leider durchgängig geringe Teilnehmeranzahl zusammen mit der sehr unregelmäßigen Teilnahme. Als ich damals die Gruppe gründete, war ich überzeugt, nach kurzer Zeit von Interessenten überlaufen zu werden. Dies stellte sich aber schnell als Fehleinschätzung heraus. Trotz vielseitigem Medieneinsatz meldeten sich nur Wenige bei KISS, und noch weniger kamen dann tatsächlich zum Treffen. Seitdem sind wir ca. 2 bis 5 Mitglieder im ständigen Wechsel. Einige sind noch sehr jung, und es wird schnell klar, dass sie teilweise noch nicht bereit für die Selbsthilfgruppenarbeit sind. Andere wiederum müssen wegen Klinikaufenthalten die Gruppe verlassen oder werden dermaßen von ihrer Krankheit vereinnahmt, dass sie nicht mehr an den Treffen teilnehmen können.

Aus diesen Gründen ist es schwierig, eine typische Gruppensitzung abzuhalten. Häufig müssen sich neue Mitglieder vorstellen, teilweise liegen einige Wochen zwischen den Treffen, da viele es nicht schaffen, die Termine wahrzunehmen.

Ich selber habe vor der Gruppengründung bei der KISS ein Seminar zum Thema Selbsthilfgruppenleitung besucht, in dem wichtige Grundlagen zur Gesprächsführung vermittelt wurden. Mittlerweile fungiere ich als Ansprechpartner in der Gruppe und eröffne bzw. schließe die Treffen. Die Gesprächsführung übernehme ich nicht, da dies in unseren kleinen vertrauten Runden nicht nötig ist. Wir halten unsere Treffen sehr offen ab, ohne Einleitung oder dergleichen. Trotzdem haben wir immer etwas zu besprechen und dabei eine angenehme vertrauensvolle Atmosphäre. Wir befinden uns alle auf verschiedenen Entwicklungsständen und in verschiedenen Altersgruppen. Dies verschafft uns den großen Vorteil, dass jeder von jedem lernen kann. Einige sind auf einem guten Weg und können von hilfreichen Erfahrungen berichten. Andere sind noch am Anfang und stehen unter großem Leidensdruck. Jeder zieht sich aus unseren Treffen, was er braucht und für sich als wichtig empfindet. Über die Gruppe hinaus haben sich auch vereinzelt Freundschaften entwickelt, die auf einem ganz besonderen Vertrauen beruhen.

Unsere Gruppe wird seit der Entstehung, bis auf eine Ausnahme, ausschließlich von Frauen besucht. Auch wenn in den letzten Jahren die Symptome eines gestörten Essverhaltens bei Männern deutlich zugenommen haben, ist es gerade für sie als in der Gesellschaft immer noch publiziertes „starkes Geschlecht“, noch schwieriger, sich zu outen.

Ich hoffe, dass in Zukunft mehr Betroffene auf unsere Gruppe aufmerksam werden bzw. sich trauen zu kommen. Wir haben, besonders mit der Hilfe von KISS, schon viele Möglichkeiten der Veröffentlichung genutzt und werden dies auch weiterhin tun.

Ich sehe das Problem allerdings eher in der Bereitschaft und dem „Sich trauen“, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Zwar hat sich in den letzten Jahren die Selbsthilfegruppenarbeit verbreitet und auch an gesellschaftlicher Anerkennung gewonnen, jedoch befindet sie sich immer noch auf einem langen Weg. Insbesondere junge Frauen, die am häufigsten unter Essstörungen leiden, schreckt der Begriff „Selbsthilfe“ immer noch ab.

Ich freue mich sehr, diesen Bericht für das Selbsthilfegruppenjahrbuch verfasst haben zu dürfen. Ich denke, die Selbsthilfegruppenarbeit ist auf dem Vormarsch, nicht ohne Grund. Der Austausch mit Betroffenen eröffnet ganz andere Denkanstöße und Blickwinkel als der mit Experten für die jeweilige Erkrankung. Ich habe zwar keinen Vergleich, bin jedoch der Meinung, dass sich auch in unserer Gruppe, die ohne therapeutische Anleitung stattfindet, noch einmal andere Problemlösungsstrategien bzw. Hilfen auftun.

Ich bin froh und natürlich auch ein wenig stolz, damals diese Gruppe gegründet zu haben, ohne die geringste Ahnung, was das überhaupt bedeutet. An dieser Stelle möchte ich noch einmal einen großen Dank an KISS richten!