

## **Selbsthilfe bewegt – bewegte Selbsthilfe**

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg ist im Schaumburger Bündnis gegen Depression mit der AG Selbsthilfe, die sie koordiniert, aktiv tätig. Die AG wurde im Mai 2016 ins Leben gerufen und ist „triologisch“ besetzt, das heißt es arbeiten psychisch Erkrankte, Angehörige und beruflich Helfende zusammen. Diese Zusammensetzung der AG Selbsthilfe bietet die wunderbare Gelegenheit des Perspektivwechsels für alle Seiten und der engen und persönlichen Vernetzung. Primäres Ziel war und ist es, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen beziehungsweise Projekte zu initiieren, die die Bevölkerung für das Thema *Depression und Suizidalität* sensibilisieren und darüber aufklären. Seit Gründung des Schaumburger Bündnisses im Oktober 2016 haben die Nachfrage nach Gruppen zu Themen aus dem psychischen Bereich und auch die Gründung von Selbsthilfegruppen, überwiegend zum Thema Depressionen und Ängste, begonnen beziehungsweise zugenommen.

### **Besondere Projekte sensibilisieren für das Thema Depression und ermöglichen Gruppenerfahrungen**

#### **Szenisches Spiel**

Das erste Projekt der AG Selbsthilfe war das sogenannte *Szenische Spiel* mit dem Titel *Wie fühlt sich eine Depression an?*, das von den Akteuren der AG erdacht, umgesetzt und aufgeführt wurde. Hier wird das Erleben von Depression durch das Mini-Theaterstück sichtbar, spürbar und auch begreifbar gemacht. Der anschließende offene Frage- und Diskussionsteil lädt das Publikum ein, sich über seine Fragen, Aussagen, Emotionen auszutauschen. Dieses niedrigschwellige Angebot hat sich nun verfestigt, es wird zum Beispiel an der VHS Schaumburg oder in Einrichtungen im Landkreis beziehungsweise bei Gruppen, die die AG Selbsthilfe einladen, aufgeführt.

#### **EinMiteinander Bewegen 2.0**

Das zweite Projekt ist das Kursangebot *EinMiteinander Bewegen 2.0 (EMB)*, das von einem Arbeitsgruppenteilnehmer, der Tänzer und Tanztrainer ist, erdacht und koordiniert wurde. Das Angebot zielt darauf ab, Menschen eine Möglichkeit zu geben sich wahrzunehmen, sich nonverbal auszudrücken und anderen zu begegnen. Die Idee des Begründers war es, ein neues, nachhaltiges Versorgungsnetzwerk in Schaumburg in Form von Bewegung nach Musik zu schaffen. Denn, „wenn die Seele verletzt ist, kann das Leben lange beeinträchtigt sein – sowohl seelisch als auch körperlich. Oft ist es für Angehörige, Freunde, auch Arbeitskollegen schwierig, Verständnis für einen Betroffenen zu finden. Gemeinsame Erfahrungen in der Bewegung von Menschen mit und

ohne Depressionen machen zu können, ist ein wichtiger Ansatz, wieder in Kontakt zu seinem Körper, seinen Gefühlen und seiner eigenen Verletzlichkeit zu kommen, Vorurteile abzubauen und voneinander durch Perspektivenwechsel zu lernen“.

Ein Kurs besteht aus einer Bewegungseinheit mit einem nachfolgenden gemeinsamen Gespräch. Die Teilnehmer\*innen zahlten im ersten Projektdurchlauf pro Einheit einen Eigenanteil von 3,00 Euro, die darüber hinaus gehende Finanzierung wurde durch Mittel der Krankenkassen gesichert.

Bei der Auftaktveranstaltung im Kulturzentrum Alte Polizei Stadthagen am Welttag der Suizidprävention wurde das Interesse an dem Bewegungsprojekt mit „Schnupperstunden“ in der Bevölkerung geweckt. Es waren rund 70 Personen – Betroffene, Angehörige, Interessierte – in der Zeit zwischen 15 und 18 Uhr vor Ort. Die Anleiter\*innen konnten „ihre“ Schnupperkurse so überzeugend „rüberbringen“, dass es für die Kurse 16 Anmeldungen allein durch diese Veranstaltung gab.

Die Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg organisierte und unterstützte das Projekt, indem sie bei der AOK Niedersachsen und der BKK24 Projektfördergelder beantragte, sämtliche Verwaltungsaufgaben und Pressearbeiten übernahm und einige der Bewegungseinheiten, insbesondere in der Austauschrunde, begleitete. Mitwirkende von EMB waren die AG Selbsthilfe des Schaumburger Bündnisses gegen Depression, der größte Anbieter für die Versorgung seelisch Erkrankter in Schaumburg (betreutes Wohnen, ambulante Betreuung, Tagesstätte, inklusive Teilhabe), eine Tanzschule aus Bückeberg, eine aus Stadthagen, eine aus Hannover, die Angehörigengruppe für psychisch erkrankte Menschen *Sonnenschein*, die Seniorenresidenz in Bad Nenndorf, in der das Projekt insbesondere mit Seniorinnen stattgefunden hat, und das Kulturzentrum in Stadthagen. Das Inklusionsnetz organisierte einen Probedurchlauf und lieferte wertvolle Tipps zur Durchführung des weiteren Projektes.

Das Projekt wurde ein voller Erfolg. 33 Plätze an drei verschiedenen Standorten im Landkreis Schaumburg waren belegt. Im Dezember 2017 gab es abschließend für alle Teilnehmenden ein „Finale“, zu dem 20 der 33 Personen zusammenkamen, gemeinsam ihre einstudierten Bewegungseinheiten vorstellten und sich ein letztes Mal austauschten. Hier wurde den Tanzlehrern und -lehrerinnen eine Auszeichnung verliehen. Die Tanztrainer waren bereit, weitere Einheiten anzubieten in der Hoffnung auf weitere finanzielle Förderung aus Krankenkassenmitteln, sodass der Eigenanteil der Teilnehmenden erschwinglich bleibt. Trotz mehrfacher Versuche der Selbsthilfekontaktstelle konnte dies aber nicht realisiert werden.

## **Wie es weitergeht...**

Ein Förderantrag des Projektinitiators bei der Stiftung Deutsche Bahn war erfolgreich, sodass zumindest eine Zeit lang an einem der drei Standorte das

EMB fortgeführt werden konnte. Dieser Kurs existiert bis heute, unter anderem dank des selbstlosen Engagements des Tanztrainers und dessen Verzichts auf die reguläre Teilnahmegebühr.

Mittlerweile ist das EMB seinen Kinderschuhen entwachsen und von der Selbsthilfekontaktstelle abgekoppelt. Das Projekt wurde unter anderem 2018 in die Region Hannover getragen, wo es im Rahmen des zehnjährigen Bestehens des hannoverschen Bündnisses gegen Depression zweimal für Schwung gesorgt hat. Es wurde von Start Social ausgewählt, ist also einer von 100 Stipendiaten der 25 bundesweit ausgewählten Projekte. Im Mittelpunkt steht hier nicht die einmalige finanzielle Förderung einzelner Projekte, sondern der systematische Wissenstransfer zwischen Wirtschaft und sozialer Projektarbeit. Hier helfen Menschen anderen Menschen mit dem, was sie gut können. Erfahrene Fach- und Führungskräfte aus der Wirtschaft engagieren sich als ehrenamtliche Coaches und bringen ihr Wissen in ein soziales Projekt ein. Ein Ergebnis im Rahmen dieses Coaching ist die Zusammenführung der Arbeit einer Eingliederungshilfeeinrichtung mit regionalen Tanzschulen.

## **Rückmeldungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Im Rahmen des Projektes im Landkreis Schaumburg wurden Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kurse im Gesprächsteil und mittels Feedbackbögen zu ihren Erwartungen, ihrer Motivation und ihrer Beurteilung der EMB-Kurse befragt.

Als Gründe, bei dem Bewegungsprojekt mitzumachen, wurden von den Teilnehmenden unter anderem genannt:

- Raus aus dem Kopf kommen
- Spaß haben
- Schmerzen vergessen
- Neue Leute kennenlernen
- Mich einfach und leicht bewegen
- Ich lasse mich gerne führen
- Ich brauche Strukturen
- Erfrischend, mal was anderes zu machen
- Auf freundliche, zugewandte Gesichter treffen
- Meine Frau hat mich hier reingebracht.

Einige der Fragen, mit denen sich die Teilnehmenden auseinandersetzten, waren:

- Was von mir kann ich am meisten spüren in diesem Moment?
- Was hat mich heute angesprochen? (Bewegung, Musik, Blick)
- Was ist gut in meinem Leben, wofür bin ich dankbar?

Im Vordergrund steht für alle Teilnehmenden (psychisch Erkrankte, Angehörige, Interessierte und beruflich Helfende) die Möglichkeit, sich zu begegnen und spielerisch ihr kreatives Potenzial zu entfalten. Durch das gemeinsame Gespräch am Ende der Bewegungseinheit können ein Zugehörigkeitsgefühl

und die Chance entstehen, das körperlich Erlebte auch verbal auszudrücken. Im Grunde geht es um „*Erleben, Erkennen, Benennen*“.

Mehrere Teilnehmende des Bewegungsprojektes wünschten sich eine Fortführung der Einheiten, manche mit einem höheren Bewegungsanteil, andere mit einem höheren Gesprächsanteil. Einigen war es wichtig, während der Gesprächsrunden eine Anleitung zu haben, andere tendierten zu eigenständig geführtem Austausch. Aus den Feedbackbögen geht hervor, dass „aus dem Gedankenkarussell rauskommen“, „außen und innen in Bewegung kommen“ und das „ungezwungene, zugewandte Miteinander in Gemeinschaft ohne Bewertung“ die zentralen positiven Aspekte des Projektes waren.

## **Anstoß aus der Selbsthilfe, aber wenig Resonanz aus den Gruppen selbst**

Wir hätten uns gewünscht, prinzipiell noch mehr Menschen aus der Selbsthilfe zu erreichen. Gerade einmal vier Teilnehmende kamen aus „Psych-Gruppen“ der Schaumburger Selbsthilfe. Schon der Weg zur Tanzschule mit großer Saal und Spiegelwand kann für einige psychisch Erkrankte eine große Hürde sein (sowohl emotional als auch monetär). In eine Gruppe zu kommen, wo alle neu sind, erstmal nichts voneinander wissen und nichts vertraut ist, kann auch eine Hemmschwelle sein. Sich in der Öffentlichkeit zu zeigen, wenn man sich psychisch nicht so stabil fühlt, kann sehr schwer fallen. Gesehen zu werden in seinem Sosein als Mensch, der sich über die Bewegung auszudrücken versucht, sich dabei aber möglicherweise nicht so leichtfüßig, wendig und fröhlich wie die anderen bewegt, kann auch ein Grund für das Fernbleiben sein. Die Scham, es nicht richtig zu machen und vielleicht kognitiv und konditionell nicht mithalten zu können, mag auch Grund genug für viele gewesen sein, „dieses Tänzchen nicht zu wagen“. Leider konnten wir gar keine Selbsthilfeaktivitäten aus den Bereichen chronische Erkrankungen, Psychosoziales oder Behinderungen zur Teilnahme motivieren. Das mag daran liegen, dass es immer noch sehr große Vorbehalte gegenüber dem Thema psychische Erkrankungen gibt. Weitere Gründe, warum diese Zielgruppen nicht erreicht werden konnten, könnten Selbstschutz oder auch Angst davor, ein neues Terrain zu betreten, in dem sie sich nicht auskennen und wo Menschen zusammenkommen, die nicht als Expert\*innen in eigener Sache, sondern als Mensch unter Menschen gefragt sind. Darüber hinaus können mangelnde Beweglichkeit und Mobilität, zu große Schmerzen, das zum Teil sehr hohe Alter und damit verbundene Unsicherheiten Gründe sein. Auffällig ist, dass auch bei Aufführungen des Szenischen Spiels bislang noch keine Personen aus den genannten Themenfeldern im Publikum saßen. Sogar ein eigens auf Nachfrage einer Gruppe mit einer chronischen Erkrankung angebotener Vortrag des ärztlichen Direktors einer psychiatrischen Klinik im Landkreis zum Thema *Chronische Erkrankung und Depression* wurde von ihnen nicht angenommen. Die Kontaktstelle hatte gehofft, dass die Scheu vor dem Thema Depression durch viele Gespräche bei den Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen und auch durch kontinuierliche Informationen über das Schaumburger Bündnis

gegen Depression abgebaut werden könne. Offensichtlich braucht es hier noch viel mehr Geduld, im Sinne von „steter Tropfen höhlt den Stein“.

Insgesamt ist das EBM-Projekt bisher also ein Angebot, das aus der Selbsthilfe heraus und gemeinsam mit Selbsthilfeaktiven für Menschen entwickelt wurde, die bisher noch keine Gruppenerfahrungen gemacht haben. Für diese werden über die Kurse der Wert und die positive Kraft der Gemeinschaft mit anderen erfahrbar.

Wir sagen allen Mitwirkenden des Projektes Danke! Den Menschen, die sich in der Vorbereitungsphase mit offenem Herzen auf das Pilotprojekt eingelassen haben, unter anderem auch das Inklusionsnetz Schaumburg und Mark Rudi von Mark's Tanzschule. Außerdem den Teilnehmenden am Projekt und den Tanzschulen Bésuch, Move & Dance Academy Hannover und Mark's Tanzschule. Unser besonderer Dank gilt den Aktiven aus der AG Selbsthilfe, allen voran Maik Behrendt mit seinem Ideenreichtum, seiner Schaffenskraft und seinem außerordentlichen Engagement, ohne den es dieses Projekt nicht gäbe.

Claudia Walderbach, Diplom-Sozialpädagogin und Gesundheitspraktikerin DGAM, seit 2014 in der Selbsthilfe tätig und seit 1.1.2017 Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg engagiert sich in der AG Selbsthilfe des Schaumburger Bündnisses gegen Depression.

#### **Kontakt**

EinMiteinander Bewegen 2.0 (EMB): Dr. med. Maik Behrendt, behrendt@inklusionsnetz.de  
Selbsthilfekontaktstelle des Paritätischen Schaumburg: selbsthilfe.schaumburg@paritaetischer.de