

Elmar Burger

Veranstaltungsreihe »Angststörungen und Depressionen«

Schon bald nach der offiziellen Eröffnung der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Aachen (AKIS) wurden Schwerpunkte bei den Anfragen zu Selbsthilfegruppen deutlich. Neben Eßstörungen, sexuellem Missbrauch und z.B. Alzheimer waren die Anfragen zum Thema »Angststörungen und Depressionen« eindeutig in der Mehrzahl. Damit setzte sich der Trend der letzten Jahre, in denen die AKIS nicht hauptberuflich besetzt war, nachweisbar fort. Durch die personelle Ausstattung (entsprechend den Richtlinien in NRW mit einer vollen Stelle für eine Fachkraft und einer halben Stelle für eine Verwaltungskraft) war es nun möglich – ergänzend zur Vermittlung in Selbsthilfegruppen – vertiefende Angebote für die Betroffenen, aber auch für die Allgemeinheit zu unterbreiten. Diese Angebote, die natürlich in der Regel Geld kosten, konnten dank der Krankenkassenzuschüsse angemessen durchgeführt werden.

Da der Zugang und die Unterschiede zwischen den damals vier bestehenden Selbsthilfegruppen Angst und Depression nicht ganz deutlich waren, wurde zu einem Treffen aller Gruppen zu diesem Thema eingeladen. Dabei waren die Gruppen ausreichend vertreten, lernten sich kennen, arbeiteten die Unterschiede ihrer Schwerpunkte und die verschiedenen Arbeitsweisen heraus und klärten die Zugangsmöglichkeiten zu ihren Gruppen. Für die Vermittlungsarbeit der AKIS war diese Klärung äußerst bedeutend.

Außerdem kam von den Teilnehmenden die Anregung für die Seminarreihe, nämlich die entscheidende pragmatische Frage:

»Was tun, wenn die Angst kommt?«

Wenn ich alleine zu Hause bin, wenn ich im Supermarkt einkaufe, wenn ich auf der Arbeit bin, keine Gruppe in der Nähe, keine therapeutische Hilfe in Sicht ist?

Angst ist ein sehr komplexes und kompliziertes Thema. Sie drückt sich in den vielfältigsten Formen aus, und nur wenige Menschen wissen, wie sie ihrer Angst entgegen wirken können oder mit ihr umgehen sollen.

In Zusammenarbeit von Uniklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der RWTH Aachen, niedergelassenen Psychotherapeutinnen und AKIS entstand eine Seminarreihe, in der das Phänomen Angst aus verschiedenen Perspektiven beleuchtet wurde. In professionellem Schulterschuß von Selbsthilfe und Medizin wagten sich die Veranstaltungen aus vielen verschiedenen Blickwinkeln an das Thema heran:

Diplom-Psychologe Dr. Dieter Wälte – verantwortlich für die »Angstsprechstunde« an der Uniklinik – eröffnete mit dem Vortrag »Wege aus der Angst –

zwischen Selbsthilfe und professioneller Hilfe« die Reihe und erläuterte dabei die schwierige Fragestellung, wann Selbsthilfe möglich und wann eine Psychotherapie nötig ist. Es wurden Erscheinungsformen, Hintergründe und Behandlungsformen von Angststörungen dargestellt.

Ergänzend wurden vier Workshops angeboten:

– »Selbsthilfe durch Selbsthypnose«

Selbsthypnose zu lernen und für sich zu nutzen, ist gar nicht so schwierig, wie man zunächst denkt. Wer Selbsthypnose kann, hat ein wirksames Mittel in der Hand, um gesünder zu leben und mit verschiedenen belastenden Situationen auf neue Weise umzugehen.

– »Was tun, wenn die Angst kommt«

In diesem Workshop wurde ein bunter Blumenstrauß von Anregungen und Übungen zu Entspannungsverfahren, unmittelbar in kritischen Situationen anwendbaren Maßnahmen und mittelfristig wirksamen Methoden angeboten. Diese wurden ergänzt durch den Austausch über Ideen und bewährte Vorgehensweisen aller Teilnehmenden.

– »Neue Flügel für die Seele, wenn Angst uns lähmt...«

Mit den Atemtechniken des Yogas wurde die Wechselwirkung von Atem- und Gefühlsleben deutlich gemacht. Mit praktischen Tipps für den Alltag, wenn die Angst einen »packt«, wurden stressende Atemmuster und das Erlernen hilfreicher Alternativen in den Vordergrund gestellt.

– »EMDR in Einsatz gegen die Angst«

Hinter den vier unscheinbaren Buchstaben EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) steht eine relativ neue psychotherapeutische Methode der schnellen Augenbewegung. Sie bietet Betroffenen einfache und wirksame Strategien zur Bewältigung Angst auslösender Situationen und zur Erleichterung der alltäglichen Probleme, die durch Angst entstehen.

Alle Veranstaltungen waren außergewöhnlich hoch nachgefragt und ausgebucht.

Welchen Nutzen hatte die Seminarreihe nun für die Angst-Selbsthilfe in Aachen?

– Der bei Selbsthilfegruppen chronisch Kranker durchaus übliche Austausch mit dem professionellen System ist bei Selbsthilfegruppen zu psychischen Erkrankungen und Problemen nicht sehr verbreitet. Durch die Seminarreihe lernten sich die bestehenden Gruppen zum Thema Ängste kennen, sie können die eigene Gruppe und die anderen Gruppen besser einschätzen und öffneten sich für neue Sichtweisen zum Thema, insbesondere für Sichtweisen aus dem professionellen Bereich. Da sich die AKIS unkompliziert und zeitnah durch ihre bereits bestehenden Kontakte zu niedergelassenen Therapeut/innen und Klinikärzt/innen einbringen konnte, war der Schritt zum Austausch der Gruppen mit der »professionellen« Szene nicht weit. Die organisatorische und finanzielle Hilfestellung der AKIS wurde von den Gruppen dankbar angenommen.

- Durch die Erfahrung und die Vorarbeit in den Gruppen war bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Seminare eine für die Referentinnen und Referenten ungewöhnlich hohe Arbeitsbereitschaft festzustellen, die das Einbringen von Kompetenzen von beiden Seiten ermöglichte. So war die Zusammenarbeit für beide höchst erfreulich und effizient. Nicht nur die Gruppenteilnehmer/innen lernten neue Sichtweisen kennen, sondern auch die Professionellen.
- Die intensive Arbeit in den Seminaren führte in den darauf folgenden Gruppentreffen zu einer konstruktiven Weiterentwicklung der Gruppenkultur und auch zur Klärung von Standpunkten und Zukunftsperspektiven. Diese positive Entwicklung wirkte sich auch auf die Arbeit der AKIS aus. Der Kontakt zu den Gruppen intensivierte sich und erleichterte die mitunter schwierige Vermittlungsarbeit erheblich.

Elmar Burger ist Dipl. Pädagoge und Leiter der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Aachen.