

Online-Veranstaltung zum Thema „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“ 21. März, 18 bis 20 Uhr

In der Spitze über 140 Teilnehmer (Psychotherapeuten und ärztliche Psychotherapeuten) nutzten die von der SeKo Bayern angebotene Veranstaltung, um sich über die Selbsthilfeangebote für Angehörige von Kindern, Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen mit psychischen Erkrankungen zu informieren. Vorträge dazu gab es von Angelika und Tatjana (ApK München), Elisabeth (OTH Regensburg), Stephanie Greskötter („Schwarmgespräche“) und Ermina Kadic (KISS Nürnberger Land).

In Bayern gibt es derzeit etwa 11.000 Selbsthilfegruppen zu 1.400 verschiedenen Themen mit rund 500.000 Mitgliedern. Dass dieses Netzwerk eine sinnvolle Ergänzung zur professionellen Hilfe durch Ärzte oder Therapeuten ist – beispielsweise zur Überbrückung, bis ein geeigneter Therapieplatz gefunden wurde - zeigten die verschiedenen Vorträge. Besonders eindrucksvoll bei Stephanie Greskötter und Elisabeth, deren eigene Krankheitsverläufe jeweils zur Gründung einer Selbsthilfegruppe geführt hatten.

Im Fall von Elisabeth sogar zu mehreren, alle angesiedelt an der **Ostbayerischen Technischen Hochschule in Regensburg**. Bereits im Alter von 19 Jahren gründete die Studentin die erste **Selbsthilfegruppe** an der Technischen Hochschule. „Ich wollte ein niederschwelliges Angebot für den Zeitraum schaffen, bis Betroffene eine andere Anlaufstelle finden“, erzählt die 24-Jährige und stieß damit auf großes Interesse. Mittlerweile gibt es die Selbsthilfegruppen „Depressionen und Angststörungen“, „ADS / ADHS“ und „Essstörungen“ sowie eine „Offene Gruppe“ und eine „Internationale Gruppe“. Das Team besteht aus 14 Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, die in Kooperation mit KISS ihre Supervisionen erhalten. Rund 50 Betroffene nutzen im Schnitt das Selbsthilfeangebot an der Hochschule. Weitere Infos unter <https://stuv.othr.de/2022/01/12/3370/>

Bei Stephanie Greskötter war es ein siebenwöchiger Klinikaufenthalt vor drei Jahren, der sie zur Gründung der „**Schwarmgespräche**“, einem Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischen Belastungen, bewog. „Der Klinikaufenthalt hat mir sehr gutgetan“, betont die Mutter zweier Kinder. Die dortige „Auszeit vom Leben“ in Form von Betreuung durch Ärzte und Therapeuten und dem Verstanden werden samt Gemeinschaft mit den Mitpatienten habe sich jedoch zu „meiner Klinikbubble“ entwickelt. Mit der Klinikentlassung folgte auch der Verlust dieser Bubble und die damit verbundene Geborgenheit. Auf der Suche nach einer geeigneten Therapie-Life-Balance sei ihr die Idee zu den „Schwarmgesprächen“ gekommen, denn die Behandlung beim Therapeuten konnte das Gruppengefühl aus der Klinik nicht ersetzen. Einmal monatlich kommt der Selbsthilfetreff zusammen. Es ist ein niederschwelliges und diagnoseunabhängiges Angebot unter dem Titel „Hilfe zur Selbsthilfe“. Zusätzlich gründete die 43-Jährige die **Initiative Selbsthilfe Ebersberg**: ein Netzwerkportal mit Informationen zu Hilfsmöglichkeiten im Landkreis unterstützt vom Sozialpsychiatrischen Dienst Ebersberg. Neben Teilnahmen an Präventionsmaßnahmen stehen auch Veranstaltungen wie eine Anti-Stigma-Ausstellung auf der Agenda. Weitere Infos unter <https://selbsthilfe-ebersberg.de/> und <https://selbsthilfe-ebersberg.de/schwarmgespraeche/>

Das Augenmerk der **ApK München** liegt hingegen auf den Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, denn wenn ein ihnen Nahestehender psychisch krank wird, leiden Angehörige durch die emotionale Belastung, Zukunftssorgen und auch Trauer mit. Unter dem Titel „Wir sind Angehörige. Wir helfen einander.“ bietet die ApK in 20 Selbsthilfegruppen sowohl online als auch in Präsenz Unterstützung. Komplettiert wird das Angebot durch Seminare, Vorträge und Angehörigensprechstunden in Kliniken. Geleitet werden die

Gruppen, die sich einmal im Monat treffen, von je zwei erfahrenen Angehörigen. In der Regel finden sich zwischen sechs und zehn Betroffene in einer Gruppe zusammen und können sich in vertrauensvoller Atmosphäre über ihre Erfahrungen austauschen und erhalten Informationen und Orientierung im professionellen Hilfesystem. Mehr Informationen unter www.apk-muenchen.de.

Ermina Kadic stellte die **Selbsthilfe in Mittelfranken** vor, in der sich, aufgeteilt in fünf Kontaktstellen, über 900 Selbsthilfegruppen befinden. Diese Kontaktstellen unterstützen unter anderem bei der Gründung von Selbsthilfegruppen und sind zugleich Beratungs-, Informations-, Vermittlungs- und Unterstützungsstelle für die Selbsthilfe. Kadic zeigte in ihrem Vortrag auch die Vorteile der Selbsthilfe für die Gesellschaft auf, denn sie fördere mündige Patientinnen und Patienten, ermögliche die Teilhabe und sei eine Vertretung in gesundheitspolitischen Gremien, um der Betroffenenenseite eine Stimme zu geben. Oder wie es der ehemalige Bundesgesundheitsminister Horst Seehofer ausdrückte: Selbsthilfe ist die vierte Säule des Gesundheitswesens. Weitere Informationen unter www.kiss-mfr.de

Stefan Berger KVB