

selbsthilfegruppenjahrbuch

1999

DAG SHG

selbsthilfegruppenjahrbuch 1999

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, D-41236 Mönchengladbach,
Tel.: 02166/248567

Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V., Friedrichstr. 33, D-35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612

Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS), Albrecht-Achilles-Straße 65, D-10709 Berlin, Tel.: 030/ 8914019

Umschlag:

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

Satz und Layout:

Focus Verlag GmbH, Gießen

Druck:

Offset Köhler KG, Gießen

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: Arbeiter-Ersatzkassen-Verband, Barmer Ersatzkasse, Deutsche Angestellten Krankenkasse, Schwäbisch Gmünder 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).

Meine Erfahrungen in einer Angst-Selbsthilfegruppe

Vor gut 10 Jahren bekam ich – für mich unerklärlich – eine Krankheit, die sich »Angst« nennt.

Ich erlebte den typischen Werdegang dieser Krankheit. Unter massivsten Phobien und Panikattacken leidend konnte ich damals nur noch schwerlich meine eigenen vier Wände verlassen. Eine Psychotherapie konnte mich zwar ein Stück weit im Kampf gegen meine Krankheit unterstützen, trotzdem fühlte ich mich doch ziemlich hilflos und allein.

Wie ein Rettungsanker erschien mir dann vor fast acht Jahren in der lokalen Presse ein von der Selbsthilfegruppen-Kontaktstelle KIBIS verfaßter Artikel über meine Krankheit, verbunden mit dem Aufruf an Betroffene, sich zu melden, um mit Hilfe von KIBIS eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Ein betroffener Angstpatient war von seinem Therapeuten dazu angeregt worden, mit Hilfe der Kontaktstelle diesen Aufruf zu starten.

Mit großer Dankbarkeit und auch mit großer Erwartung kam ich damals diesem Aufruf gerne nach.

Die Kontaktstelle hatte alles bestens organisiert. Es stand für unsere Treffen eine Räumlichkeit bei der örtlichen Innungskrankenkasse zur Verfügung, die wir auch heute noch unentgeltlich nutzen dürfen. Weiterhin hatte KIBIS zwei Therapeuten engagiert, die uns die ersten zehn Gruppenabende anleiten und begleiten sollten. Nach diesen zehn Abenden war es dann alleine möglich, selbstständig als eigene Gruppe weiterzuarbeiten. Diese therapeutische Begleitung war aus meiner Sicht unbedingt erforderlich, da aus den Teilnehmern ohne Zutun der Therapeuten sicher keine Gruppe geworden wäre. Probleme, die gerade bei Gruppen zu psychosozialen Themen in großem Maße vorhanden sind, hätten wir alleine wohl nicht meistern können.

Die Gruppe begann am ersten Abend mit 13 Personen, davon immerhin fünf Männern, und war nach den ersten zehn Abenden noch elf Personen groß.

Wir trafen und treffen uns regelmäßig Montags von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr.

Unser Abend beginnt immer mit einem sogenannten »Blitzlicht«. Das heißt, jeder Teilnehmer erzählt, wenn er möchte, kurz von sich selbst, über seine Erlebnisse und das, was ihn in der vergangenen Woche besonders erfreut, belastet oder bewegt hat. Anschließend wird meist ein spezielles Thema behandelt.

– Wie geht jeder einzelne mit seiner Angst um?

– Welche Lebenserfahrungen haben ihn geprägt?

– Wie empfindet er die Angst?

– Was tut er gegen die gleichzeitig auftretenden körperlichen Reaktionen, etwa die damit verbundenen Schmerzen?

Es gab so unendlich viele Fragen und so viel Bedürfnis, einfach nur zu reden!

Ich selbst stellte mich als Kontaktperson für die Gruppe zur Verfügung, das heißt, die KIBIS-Kontaktstelle leitete alle Anfragen an mich weiter. Es kamen aber auch viele Nachfragen direkt, da ich zwischenzeitlich im vierteljährlich erscheinenden Informationsheft der Kontaktstelle als Ansprechpartnerin geführt wurde.

Ich war somit stark ausgelastet, da ich täglich mindestens eine Stunde damit verbrach-

te, am Telefon mit Betroffenen zu sprechen. Dieses forderte mich psychisch stark, gab mir aber auch viel Kraft und stärkte mein Selbstbewußtsein.

Unsere Gruppengröße veränderte sich zunächst nicht. Es kamen zwar ständig neue Betroffene zu uns, aber es gingen auch regelmäßig wieder welche, oft schon nach nur einem Abend. Dieser ständige Wechsel war für die Gruppe eine starke Belastung.

Es bildete sich dann aber doch ein fester Stamm, und die Gruppe wuchs langsam immer mehr an. Nachdem die Gruppe zwei Jahre lang als einzige im Kreis zu diesem Thema bestand, war der Zulauf so groß, daß eine Gruppe allein den Bedarf nicht mehr decken konnte.

Noch bevor ich diesbezüglich selbst initiativ wurde und mich wohl auch wegen meiner Angst nicht mehr in der Lage dazu sah, wurde ich von der Mitarbeiterin meiner Kontaktstelle angesprochen. Sie selbst hatte natürlich gemerkt, wieviele Nachfragen da waren und wievielen Betroffenen sie meine Telefonnummer weitergegeben hatte. So rief sie mich an, besuchte mich zu Hause, und gemeinsam beschlossen wir, zwei weitere Angst-Selbsthilfgruppen zu gründen. Alleine wäre ich nicht in der Lage gewesen, so etwas zu organisieren.

Es wurden Pressegespräche geführt, an denen auch einige Mitglieder unserer Gruppe teilnahmen. Auch am Gründungsabend der beiden neuen Gruppen nahmen wir teil; dieses war für uns eine große Stärkung und ein großer Erfolg.

In der Zwischenzeit gibt es nun zum Thema Angst/Panik/Depressionen bei uns kreisweit sieben Selbsthilfgruppen; eine achte ist in Gründung. Alle Gruppen sind ausschließlich durch KIBIS-Initiative entstanden. Ich denke, hierin liegt eine ganz wesentliche Aufgabe der Kontaktstelle. Der sicherlich größere Teil von Menschen mit Problemen jeglicher Art, sieht sich selbst nicht in der Lage, ohne irgend eine Unterstützung eine Selbsthilfgruppe alleine auf die Beine zu stellen.

Es müssen Betroffene angesprochen werden, die an einer solchen Gruppe interessiert sind. Dieses kann am besten durch eine Aufruf über die lokale Presse erfolgen. Und es müssen Räumlichkeiten gefunden werden, in denen sich Gruppen regelmäßig treffen können.

Diese Probleme zu lösen, ist für die Selbsthilfgruppenmitglieder alleine meist nicht möglich. Ein zukünftiges Selbsthilfgruppenmitglied kann privat auch oft nicht soviel ausrichten und nicht das erreichen, was eine Kontaktstelle zu erreichen vermag. Für viele würde das auch bedeuten, sich öffentlich zu outen. Und dazu sind vor allem psychisch Kranke verständlicherweise meist nicht bereit, erfahren sie doch in der Allgemeinheit auch so schon soviel Unverständnis. Die Kontaktstelle jedoch kann jeder gerade wegen ihres niedrigschwelligen Angebotes nutzen. Die Anonymität bleibt dabei unbedingt gewahrt, weil man/frau sich nicht selbst öffentlich preisgeben muß.

In der Zwischenzeit sind wir eine feste Gruppe. Außer mir ist noch eine Teilnehmerin vom ersten Abend dabei. Auch alle anderen sind schon viele Jahre bei uns, das jüngste Mitglied gehört über ein Jahr zu uns.

Viele Gruppenmitglieder sind in der Zwischenzeit zwar gegangen, viele aber auch deswegen, weil sie sich durch die Gruppe viel erarbeitet haben und so gestärkt waren, daß sie ihr Leben jetzt gut meistern können.

Einige haben zwar ihre ganze Lebenssituation geändert, sich zum Beispiel von ihrem Partner getrennt, einfach bedingt durch ihre Erfahrungen in der Gruppe und die dadurch

gewonnene Selbsterkenntnis. Aber dieses mußte dann wohl auch ihr Weg gegen die Angst sein.

Eine Selbsthilfegruppe bringt sehr viel an Selbsterkenntnis dadurch, daß man von den anderen lernt, über sich selbst nachdenkt und an sich arbeitet.

Allen gelingt dieses leider nicht. Das sind die Mitglieder, bei denen leider noch einiges zu er- und verarbeiten wäre und bei denen die Angst dann stagniert. Aber auch sie ziehen ihren Gewinn aus der Gruppe.

Für uns alle ist die Gruppe ein fester Halt geworden, ein Teil unseres Lebens, auf den wir nicht mehr verzichten können. Und es sind viele sehr gute Freundschaften entstanden. So sieht man sich auch privat und hat am Leben des anderen teil. Wir helfen und unterstützen uns, wo immer es geht. Das gibt einem Kraft.

Außerhalb der Gruppentreffen werden auch immer wieder Unternehmungen geplant, wir gehen zusammen essen, ins Kino, ins Theater etc. Viele Dinge, die sich einige Gruppenteilnehmer schon lange nicht mehr zugetraut haben.

Nach zwei Jahren Gruppenarbeit hatten wir die Idee, auch einmal etwas Größeres miteinander zu unternehmen. So planten und organisierten wir eine Fahrt auf die dänische Nordseeinsel Römö. Wir mieteten dort für vier Tage ein Ferienhaus und traten die Reise zu sechst mit zwei Privat-PKWs an. Es war für alle eine große Kraftanstrengung, und einige litten Höllenqualen; aber im nachhinein waren alle sehr glücklich, stolz und überaus begeistert. So kam es, daß wir diese Reise jetzt jedes Jahr durchführen. Trotz ihrer Ängste freuen sich alle immer riesig.

Für unsere zweite Reise ein Jahr später benötigten wir dann wieder die Hilfe unserer Kontaktstelle. Eine alleinerziehende Mutter in unserer Gruppe, die von Sozialhilfe lebte, wußte nicht, wo sie für die vier Tage ihren Sohn unterbringen sollte. So trat sie mit Hilfe von KIBIS an das Jugendamt heran. Hier organisierte man für die Zeit eine nette Pflegefamilie, die sich liebevoll um den Sohn kümmerte. Für seine Mutter und auch für den Kleinen waren die vier Tage ein unvergeßliches Erlebnis. Dieses wäre ohne die Hilfe der Kontaktstelle sicher nicht möglich gewesen.

Weitere Hilfe bei KIBIS fanden wir dann, als nach gut vier Jahren die Gruppe einige Probleme bekam und »festzufahren« drohte. KIBIS empfahl uns eine sehr gute Sozialpädagogin, mit der die Kontaktstelle schon lange gut zusammenarbeitete. Diese half uns über unsere Probleme hinweg, brachte viele neue und gute Ideen ein, und nicht nur die Gruppe, sondern auch jede einzelne Teilnehmerin profitierte von diesen zehn Abenden. Das einzige Problem bestand in der Finanzierung dieser Begleitung, da jeder Abend pro Teilnehmerin DM 20,— kosten sollte, insgesamt also pro Person DM 200,—. Das war für einige nicht möglich, aus eigener Tasche zu zahlen. KIBIS riet uns, daß jede Teilnehmerin einen Antrag auf Zuschuß bei ihrer eigenen Krankenkasse stellen solle. Viele Teilnehmerinnen erhielten, wenn auch leider erst nach wiederholtem Nachfragen, Unterstützung von ihrer Kasse.

Außerdem beantragten wir mit Hilfe der Kontaktstelle auch bei allen Krankenkassen noch Zuschüsse für die fachliche Begleitung für die Gruppe insgesamt. Auch hier war die Unterstützung erfreulich, so daß für fast alle Teilnehmerinnen diese zehn begleiteten Abende nahezu kostenfrei waren.

Die Kontaktstelle ist grundsätzlich jederzeit dafür offen, Anträge für die Gruppen zu stel-

len, wenn die Erfolge für finanzielle Unterstützung auch leider immer noch sehr gering sind.

Es entstand so im Laufe der Zeit eine gute Verbundenheit mit unserer Kontaktstelle. Man steht uns dort jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Verfügung. So sind Dinge wie das Fotokopieren und gegebenenfalls der Versand unseres inzwischen entworfenen Informationsmaterials selbstverständlich und werden gerne für uns übernommen.

Wir haben in der Zwischenzeit im Selbsthilfeeinformativsheft von KIBIS einen Artikel über unsere Gruppe veröffentlicht, wir nehmen an den Gesamttreffen teil, die KIBIS regelmäßig für alle Selbsthilfegruppen organisiert und haben außerdem bereits zweimal am alle zwei Jahre stattfindenden Selbsthilfe- und Gesundheitstag teilgenommen. Hier konnte sich unsere Gruppe zusammen mit anderen Angst und Panik-Gruppen einmal der breiten Öffentlichkeit vorstellen und jeden Interessierten informieren. Die hier entstandenen persönlichen Kontakte machten es vielen Betroffenen leichter, den Zugang zu einer Selbsthilfegruppe zu finden. Alle teilnehmenden Mitglieder unserer Gruppe erfüllte es mit Stolz, sich an die Öffentlichkeit zu wagen und zeigen zu können: «Ich bin krank, aber ich stehe dazu. Und ich versuche auch Euch zu helfen.»

Ich selbst lebe mittlerweile angstfrei, möchte »meine Gruppe« aber trotzdem nicht missen. Ich habe durch die Gruppe sehr viel gelernt und sehr viel über mich selbst erfahren. Dadurch traute ich mir zu, wenn auch erst nach Jahren, mein Leben zu überdenken und es zu ändern. Dieses war zeitweise mit viel seelischem Schmerz verbunden, aber es hat sich für mich gelohnt! Ich bin heute glücklich und zufrieden und kann die Probleme des Lebens meistern. Ich bin selbstbewußter geworden und stehe zu mir selbst.

Ich habe meine Krankheit überwunden, und sie schreckt mich nicht mehr. Im Gegenteil, ich bin froh, sie gehabt zu haben, weil ich sonst nicht diese Entwicklung gemacht hätte. Ich kann wieder alles tun, was ich möchte, ohne mir vorher schreckliche Gedanken zu machen und mir irgendwelche Vermeidungsstrategien überlegen zu müssen. Mein schönster Erfolg in jüngster Zeit war die Teilnahme an der Tagung »Selbsthilfekontaktstellen unterstützen bürgerschaftliches Engagement« im Landeshaus in Kiel. Dort saß ich als Vertreterin der Selbsthilfegruppen auf dem Podium und habe im Nachhinein nur positive Resonanz auf meine »Leistung« erhalten.

Diese ganze Entwicklung hätte ich ohne meine Selbsthilfegruppe nie machen können! Aber die Selbsthilfegruppenarbeit wäre wahrscheinlich ohne den Rückhalt und die Unterstützung durch die Kontaktstelle nie so effektiv gewesen. Deswegen wünschen wir Selbsthilfegruppenmitglieder uns, daß die Kontaktstellen noch viel mehr Akzeptanz und Unterstützung von Seiten der Kommunen und Krankenkassen erfahren würden und nicht nur als leidiger Kostenfaktor gesehen werden. Selbsthilfegruppen und Kontaktstellen nehmen Krankenkassen und Kommunen viel Arbeit ab und ersparen ihnen sehr viel mehr Kosten als diese durch ihre Zuschüsse abdecken. Ob viele teure Therapien, Kuren, Medikamente etc., die ich glücklicherweise nie brauchte, mich soweit gebracht hätten, wie die Jahre in meiner Selbsthilfegruppe, wage ich zu bezweifeln!

Susanne Zedler ist Mitglied einer Angst-Selbsthilfegruppe. Dieser Beitrag basiert auf dem im Text erwähnten Vortrag in Kiel.