

## Die Selbsthilfegruppe „bipolar.mittelhessen“

Stimmungsschwankungen kennt jeder von uns. Es gibt Zeiten, da sind wir gut drauf und es gelingt uns alles, und dann kommen Tage, an denen wir unglücklich und hoffnungslos sind. Das ist normal, das gehört zum Leben dazu. Es gibt aber Menschen, die von solch extremen Stimmungsschwankungen überfallen werden, dass sie ihren Alltag nicht mehr bewältigen können. Dann könnte es sich um eine Bipolare Störung handeln, früher auch manisch-depressive Erkrankung genannt. Bei einer Bipolaren Störung wechseln die Betroffenen in extremer Weise immer wieder von einem Stimmungstief zu einem Stimmungshoch. Der Verlust der Arbeit, das Ende der Partnerschaft, sogar eine Selbsttötung können die Folgen sein. In Deutschland leiden nach Aussage der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) mindestens zwei Millionen Menschen daran. Trotzdem ist die Krankheit in der Öffentlichkeit noch kaum bekannt. Doch nicht nur die Betroffenen leiden unter ihrer Krankheit, sondern auch das gesamte Umfeld. Während die Betroffenen im Normalfall diverse Hilfsangebote in Anspruch nehmen können, stehen die Angehörigen oft alleine da.

Typische Symptome einer bipolaren Erkrankung sind *in einer depressiven Phase*:

- Schwermut, niedergedrückte Stimmung
- Gehemmte Emotionen, Gefühl der Gefühllosigkeit, Ängste, Pessimismus
- Verlangsamung und Hemmung psychischer Abläufe: Denken, Sprache, Motorik / Handeln
- Grübeln, Entscheidungsschwierigkeiten
- Rückzugsverhalten, Interessen- und Motivationslosigkeit, Ideenlosigkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Antriebsmangel, verminderte Vitalität, Energielosigkeit, körperliche Missbefindlichkeit, sowie Erschöpfungsgefühl
- Selbstzweifel, Schuldgefühle, Insuffizienzgefühle, Mutlosigkeit, Lebensüberdruß, Suizidalität
- Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis, Früherwachen, Unausgeruhtheit nach dem Nachtschlaf, Morgentief

*Und in einer manischen Phase*:

- Stimmungshoch oder gereizte Stimmung
- Emotionale Erregung mit Euphorie oder Dysphorie
- Beschleunigung oder Erregung aller psychischen Abläufe: Denken, Sprache, Motorik / Handeln
- Vermehrtes Risikoverhalten, übertriebene Unternehmungslust, verstärktes Kontaktbedürfnis, kurzschlüssig-unüberlegtes Verhalten, Impulsivität, Aggressivität

- Antriebssteigerung, Energieüberschuss, Beschäftigungsdrang, vermehrte Kreativität, vermindertes Schlafbedürfnis
- Gesteigertes Selbstbewusstsein, Größenideen
- Unkontrollierter Umgang mit Geld

Die Selbsthilfegruppe „bipolar.mittelhessen“ ist offen für alle Menschen, die sich für das Thema Bipolare Störung interessieren. Dazu zählen natürlich solche, bei denen dieses Krankheitsbild bereits von einem Facharzt diagnostiziert wurde, und andere, die dieses Krankheitsbild lediglich bei sich vermuten. Genauso dazu gehören aber auch Angehörige, Lebenspartner und Freunde von Betroffenen. Besonders in extremen Krisen dieser affektiven Störung wird auch das Umfeld sehr stark belastet und die Angehörigen / Bezugspersonen leiden sehr unter der Belastung. Ziel der Selbsthilfegruppe ist der Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung und die gegenseitige Unterstützung durch verständnisvolles Zuhören in vertraulicher Atmosphäre. An den Gruppentreffen kann man auch völlig anonym teilnehmen. Es gilt Verschwiegenheit über alles, was besprochen wird.

Um mit der Erkrankung möglichst gut leben zu können, ist es unter anderem wichtig, Krankheitsphasen früh zu erkennen. Auch dafür sind Vertrauenspersonen, die sich mit der Erkrankung und den individuellen Frühwarnzeichen gut auskennen, wichtig. Neben der gebotenen Achtsamkeit des Betroffenen selber kann auch ein Angehöriger das Verhalten des Betroffenen einschätzen und eventuell sich anbahnende Krankheitsphasen erkennen. Denn je früher eine Krankheitsphase erkannt wird, desto besser kann der Verlauf, zum Beispiel durch Bedarfsmedikation, abgemildert werden. Speziell in einer unbehandelten Manie kommt es oft zu starken Veränderungen in der Risiko- und Realitätseinschätzung des Betroffenen, und dieser ist dann durch sein Umfeld nicht mehr erreichbar.

## Die Gruppengründung

Unsere Gruppe wurde im Juni 2014 gegründet. Petra (seit 2008 als Bipolar diagnostiziert) und ihr Ehemann Reiner Schmidt kümmern sich um die logistischen Themen und moderieren die Gruppe. Zu unserem Gründungstreffen kamen von den acht Eingeladenen sechs Personen. Wir hatten uns an diesem Abend in einem Lokal in Gießen getroffen, um uns kennenzulernen und die ersten Abstimmungen festzulegen. Das heißt, wir verständigten uns zum Beispiel darauf, uns einmal im Monat jeweils am dritten Donnerstag von 19 bis 21 Uhr zu treffen. Wir diskutierten im lockeren Rahmen unter anderem darüber uns *nicht* am Wochenende oder gar an einem Sonntag zu treffen, da wir uns den Charakter unserer Treffen eher als Arbeit, denn als Freizeitveranstaltung vorstellten. Auch die Gruppenabende mit einer Blitzlichtrunde zu beginnen und zu beenden, wurde bereits besprochen. Eine Blitzlichtrunde ist eine kurze Beschreibung des eigenen Gemütszustandes. Mit dieser Runde zu beginnen, ist sehr wichtig, um das Stimmungsbild der Gruppe an dem jeweiligen Abend

zu erfahren und die Themen zu erfassen, welche die Gruppenmitglieder beschäftigen. Durch eine Blitzlichtrunde am Ende erfährt man auf einfache Weise, ob es den Teilnehmenden durch das Gespräch besser geht oder ob einzelne Themen eher belastend waren.

Die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, war am Gründungsabend bereits mehr als ein halbes Jahr alt. Ende November 2013 entschloss sich Petra eine Selbsthilfegruppe für Betroffene der Bipolaren Störung im Gießener Raum zu gründen. Die nächste Gruppe für dieses Krankheitsbild war damals in Frankfurt, und im Falle einer depressiven Phase würde sie den langen Weg sicher nicht zurücklegen können. Deshalb kam diese Gruppe für sie nicht in Frage.

Daher – und sicherlich auch aus einer euphorischen Stimmung heraus – wollte sie selber eine Selbsthilfegruppe gründen. Allerdings war schnell klar, dass Petra wegen ihrer Erkrankung eine regelmäßige Teilnahme inklusive der Moderation nicht würde leisten können. Da ihr Ehemann parallel nach einer Selbsthilfegruppe für Angehörige gesucht hatte, kam den beiden die Idee, zusammen eine gemischte Gruppe für Betroffene *und* Angehörige zu gründen. Dadurch könnte Reiner als der stabilere Teil für die Regelmäßigkeit sorgen und einspringen, wenn Petra krankheitsbedingt ausfallen würde.

Petra bestellte daraufhin ein sogenanntes Starterpaket für Selbsthilfegruppen bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störung (DGBS), und Reiner richtete eine E-Mail-Adresse für die neu zu gründende Gruppe ein. Außerdem wurde eine eigene Telefonnummer für die Gruppe festgelegt und die neuen Kontaktdaten mit der Bemerkung „Gruppe in Gründung“ in die Liste der Selbsthilfegruppen auf der DGBS-Webseite eingetragen.

Es dauerte fast ein Vierteljahr, bis die erste Frau sich per E-Mail bei den beiden meldete und ihr Interesse bekundete. In dieser Zeit hatten beide sich ausführlich mit dem Starterpaket auseinandergesetzt, und Petra war auf die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen zugegangen, um diese über das Vorhaben zu informieren und mit dem Leiter, Herrn Matzat, die weitere Vorgehensweise abzustimmen. Natürlich mussten sie die erste E-Mail-Anfrage sowie weitere, welche danach in kürzeren Abständen folgten, erst einmal vertragen und um Geduld bitten, bis genügend Interessierte für ein erstes Treffen zusammengekommen waren.

Als dann zusammen mit Petra und Reiner sowie einem Bekannten aus Marburg, den Reiner bei verschiedenen Angehörigenveranstaltungen des DGBS kennengelernt hatte, acht Personen zusammenkamen, konnte die erste Einladung versandt werden.

## **Die Etablierung der Gruppe**

Nach unserem Gründungsabend kümmerte sich Petra intensiv darum, einen Raum zu organisieren, welcher nach Möglichkeit kostenfrei sein sollte. Sie telefonierte mit sozialen und kirchlichen Trägern in und um Gießen. Viele Vorschläge kamen durch die Kontaktstelle von Herrn Matzat, andere schlicht aus

dem Telefonbuch. Schließlich fand sie einen Raum in einer kirchlichen Einrichtung, für nur fünf Euro pro Abend. Da die Treffen am Anfang nur einmal im Monat stattfanden, entstand folglich eine Raummiete von nur 60 Euro im gesamten Jahr, welche Petra und Reiner zunächst privat bezahlten, bis sie zwei Jahre später diese Raummiete und andere Kosten im Rahmen der Selbsthilfeförderung über die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) abrechneten.

Um noch weitere Betroffene und Angehörige für unsere Gruppe zu finden, legten sie Flyer bei Ärzten und in psychiatrischen Einrichtungen aus. Die Flyer waren von der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störung (DGBS) zur Verfügung gestellt, sie mussten nur ihre Kontaktdaten hinzufügen. Durch die Verteilung dieser Flyer, speziell in den psychiatrischen Kliniken und bei Fachärzten, kamen ausreichend Interessierte in unsere Gruppe.

Am 01.11.2014, also fast ein Jahr nach der ursprünglichen Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, wurde ein Artikel von uns im Gießener Anzeiger veröffentlicht. Vorschläge für einen entsprechenden Text fanden Petra und Reiner ebenfalls im Starthilfepaket der DGBS.

Seit diesen Anfängen legen sie keine Flyer mehr aus und haben auch keine weiteren Veröffentlichungen mehr gemacht, da genügend Personen durch den Eintrag in der Datenbank der DGBS-Internetseite zu unserer Gruppe finden.

## **Die Gruppenatmosphäre**

Von Anfang an wichtig war die Atmosphäre in den Gruppensitzungen. So wird zum Beispiel immer Trinkwasser zur Verfügung gestellt und zur Information und zum Ausleihen Bücher, Zeitschriften, Filme und ähnliches über Bipolare Störung im Raum ausgelegt, damit die Tische nicht leer und kahl wirken. Jedes Jahr werden, teilweise auf Anregung von Teilnehmenden, neue Bücher und Filme dazu gekauft, sodass die Medienbibliothek ständig wächst. Auch diese Ausgaben werden von der GKV getragen.

Noch wichtiger für eine gute Atmosphäre ist es natürlich, den Menschen das Gefühl zu geben, willkommen zu sein, sowie durch die Moderation und die wertschätzende Kommunikation eine ruhige Gesprächsatmosphäre zu schaffen. Jeder im Raum muss sicher sein, offen sprechen zu können und Gehör bei Menschen zu finden, welche seine Probleme aus eigener Erfahrung verstehen.

Besonders wenn mehrere neue Interessierte unsere Gruppe besuchten, welche akut und stark unter der Belastung einer Bipolaren Störung bei sich oder bei geliebten Menschen litten, war eine ruhige Kommunikation kaum zu erreichen. Entweder gingen die Gespräche wild durcheinander, da viele ihre Geschichten oder ihre Einschätzungen loswerden wollten, oder ein Thema überwog so stark, dass andere gar nicht mehr zu Wort kamen. Besonders bei Personen mit akuter depressiver Stimmung ist es wichtig, sehr sensibel zu sein, zum Beispiel damit diese nicht vom Leid anderer überlastet werden. Dies ist in Gesprächsrunden, in denen es „drunter und drüber“ geht, nicht möglich. Da-

her versuchten wir, pro Sitzung nur je eine\*n Neue\*n zuzulassen. Trotzdem passierte es immer wieder, dass sehr stark Betroffene ganze Gruppensitzungen übermäßig dominierten. Außerdem verging in fast jeder Sitzung wertvolle Zeit, um Neuen die Regeln und Abläufe zu erklären.

Daher beschlossen Petra und Reiner, für neu Interessierte extra Termine zu vereinbaren. Diese Vorgespräche haben gleich mehrere Vorteile.

1. An dem Abend kann sich ausschließlich mit der einen Person beschäftigt werden. Zum Beispiel können akut betroffene Menschen ihre Geschichte erzählen, ohne anderen Gruppenmitgliedern die Zeit zu nehmen.
2. Es können in Ruhe alle Bedürfnisse der neuen Interessenten geklärt und mit den Möglichkeiten unserer Selbsthilfegruppe abgeglichen werden.
3. Der Termin stellt für die Neuen einen leichteren Einstieg in unsere Selbsthilfegruppe dar, da sich erstmal nur in einer kleineren Runde getroffen wird.

Diese Vorabtermine helfen nach unserer Erfahrung sehr, die Gesprächsabende zu verbessern. Daher führen wir diese bis heute mit allen Interessierten durch, und das trotz des erheblichen zeitlichen Mehraufwandes.

## **Erfahrungsaustausch**

Ebenso geholfen, sich besser um unsere Gruppe zu kümmern, haben Petra und Reiner ein Basis- und ein Aufbauseminar zum Thema Selbsthilfegruppe am sogenannten „Lernort Selbsthilfe“ der DGBS. An den zwei mal drei Tagen wurden sehr viele Themen rund um Selbsthilfe besprochen und in Rollenspielen geübt. Extrem wichtig für beide war der Erfahrungsaustausch mit bereits sehr erfahrenen Teilnehmenden der Seminare. Ebenso besuchen Petra und Reiner nach Möglichkeit, die Angebote der Gießener Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, um sich in den verschiedenen Themen rund um Selbsthilfegruppen weiterzubilden.

Auch die jährliche Fachtagung der DGBS ist ein wichtiger Termin, um uns in Workshops zum Thema Selbsthilfe mit anderen auszutauschen. Dort gibt es auch die Gelegenheit, sich fachlich zu den vielen Aspekten rund um Bipolare Störung weiterzubilden. Mit den finanziellen Mitteln der GKV versuchen Petra und Reiner, möglichst vielen aus unserer Gruppe die Teilnahme an der Fachtagung der DGBS zu ermöglichen. Bei Interesse unterstützen wir auch den Besuch des „Lernort Selbsthilfe“ für unsere Gruppenmitglieder. Die Reisekosten für die Fachtagungen sind der größte Anteil unseres Jahresbudgets. Es ist aber unter mindestens zwei Aspekten sehr sinnvoll, gemeinsam die Fachtagungen zu erleben: Zum einen lernt man sich auf einer solchen Reise besser kennen, und dies schweißt die Gruppe noch mehr zusammen. Zum anderen werden die Gruppenabende noch inhaltsreicher, wenn die Teilnehmenden ihr Wissen über Selbsthilfe und die Bipolare Störung erweitert haben.

Eine Maßnahme, um die wichtigen Informationen rund um unsere Gruppe, den Teilnehmenden und neuen Interessierten bekannt zu machen, ohne ständig E-Mails zu schreiben oder Anfragen per Telefon beantworten zu müssen, war die Erstellung einer gruppeneigenen Internetseite. Hier kann jeder, dem der

Link zugänglich gemacht wurde, die nächsten Termine und vieles Weitere rund um die Gruppe erfahren.

Petra hat zwischenzeitlich auch eine Ausbildung zur Genesungsbegleiterin „EX-IN“ in Marburg absolviert. Der Begriff EX-IN (*Experienced Involvement*, deutsch: Einbeziehung Erfahrener) steht für ein 2005 von der Europäischen Union aufgelegtes Modell. Das Modell (und somit auch die Ausbildung) basiert auf der Überzeugung, dass Menschen, die selber psychische Krisen durchlebt haben, diese persönlichen Erfahrungen nutzen können, um andere Menschen in ähnlichen Situationen zu verstehen und zu unterstützen. Während der Ausbildung werden die Teilnehmenden zu Experten ihrer eigenen Erfahrung und zu kompetenten Akteuren innerhalb des psychiatrischen Systems. Nicht zuletzt lernen sie ihre persönlichen Stärken und Ressourcen besser kennen und zu nutzen. Die Bezeichnung EX-IN-Genesungsbegleiter steht für eine Person, die in der Rolle eines Patienten selbst in psychiatrischer Behandlung war und eine EX-IN-Schulung abgeschlossen hat. In dieser neuen Rolle helfen sie anderen Menschen durch ihre Krisen hindurch. Darüber informieren Petra und Reiner gerne die Gruppe und an unserer Gruppe interessierte Menschen. Die Folge ist, dass bereits mehrere Personen in unserer Gruppe diese Ausbildung zu ihrem Erfahrungsschatz zählen können.

Es ist uns auch ein großes Anliegen, von Zeit zu Zeit Fachleute in unsere Gruppe einzuladen, um bestimmte Themen dialogisch zu bearbeiten. Wir hatten bereits einen Facharzt zum Thema Medikation eingeladen und einen Psychotherapeuten, um über verschiedene Therapieverfahren zu diskutieren. Auch Herr Matzat von der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Gießen war an einem Gruppenabend zu Besuch, um über unsere Art der Gruppenarbeit und Möglichkeiten, diese noch zu verbessern, zu sprechen. Allerdings müssen wir feststellen, dass wir gerne mehr solche dialogische Gespräche in unserer Gruppe führen würden, aber leider nicht genügend kooperationsbereite Fachärzte finden.

## **Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppe**

Veränderungen unserer Gruppe werden auch durch die Ideen der Teilnehmenden angestoßen. Zum Beispiel sitzen wir seit einiger Zeit im Stuhlkreis statt hinter Tischen, welche eigentlich in unserem Gruppenraum aufgebaut sind. Diese Idee kam von einer neuen Teilnehmerin, und wir werden nach einer Versuchsphase gemeinsam entscheiden, wie wir das zukünftig halten wollen. Genauso kam der Wunsch sich öfter als einmal im Monat zu treffen aus der Gruppe, und wir haben seit über einem Jahr einen zweiten Termin im Monat etabliert, tagen jetzt also *am ersten und am dritten Donnerstag*.

Dies alles stärkt unsere Gruppe und unsere Art, auch über schwierige, sehr persönliche Themen zu sprechen. Zum Beispiel achten viele aus der Gruppe mittlerweile darauf, dass auch diejenigen zu Wort kommen, welche eventuell aufgrund einer depressiven Verstimmung sonst nichts sagen würden. Ebenso hat sich eine Gruppensensibilität entwickelt, welche durch richtiges Einordnen und viel Humor gegensteuert, wenn die Depression Einzelner die Stim-

mung der gesamten Gruppe herunterzuziehen droht und zwar ohne dass ein Moderator intervenieren muss.

Auch in dem Fall, dass jemand durch akute manische Symptome die Stimmung in der Gruppe und das Gespräch belastet, kann meistens durch einfaches „Spiegeln“ des manischen Verhaltens verhindert werden, dass die gesamte Stimmung kippt. *Mit „Spiegeln“ ist in diesem Zusammenhang gemeint, dass man das Verhalten dieser Person möglichst interpretationsfrei beschreibt und dann wertschätzend erklärt, welchen Eindruck dies auf einen selbst macht.*

Mittlerweile besteht unsere Gruppe mehr als fünf Jahre, und wir arbeiten weiterhin daran, den Umgang mit schwierigen und konfliktgeladenen Situationen in der Gruppe zu verbessern. Am Anfang bekamen wir öfter die Rückmeldung von Teilnehmenden, welche nicht mehr kommen wollten, weil sie sich durch die besprochenen Themen zu stark belastet fühlten. Diesen Spagat zu schaffen und die teilweise sehr belasteten Menschen aus freiem Herzen sprechen zu lassen und deren Last zu mindern, ohne sich selber allzu sehr zu belasten, bleibt eine permanente Herausforderung für die gesamte Gruppe. Allerdings sind es genau diese ehrlichen und authentischen Gespräche, welche den tieferen Wert der Gruppenabende ausmachen. Die Überzeugung, in einem Raum zu sein, in dem man ohne Schutzschild seine inneren Gefühle, Probleme und Hoffnungen offenbaren und auf wertschätzende Zuhörer vertrauen kann, ist genau jene Kraftquelle, die unsere Selbsthilfegruppe am Leben hält. Daneben steht die Erleichterung sich mit Menschen austauschen zu können, welche mit vergleichbaren Problemen zu tun haben, und die Erkenntnis, dass man nicht allein steht mit seinen Problemen, und die Erfahrung, dass man an den Gruppenabenden praktische Tipps und Unterstützung bekommt.

Da an unserer Selbsthilfegruppe Betroffene *und* Angehörige teilnehmen, ergeben sich sehr oft Diskussionen darüber, wie die verschiedenen Situationen von der jeweils anderen Seite gesehen und empfunden werden. Fragen wie zum Beispiel „Wie ist dies als Betroffener, wenn ...?“ oder „Wie sieht das für einen Angehörigen aus, wenn ...?“ werden oft gestellt und fördern das gegenseitige Verständnis. Schwieriger wird es manchmal, wenn Betroffene mit ihren Angehörigen gemeinsam kommen. In diesem Fall ist noch mehr darauf zu achten, wie miteinander kommuniziert wird. Da es vorkommen kann, dass eine Situation geschildert wird, welche die andere Person auch erlebt hat, muss besonders darauf geachtet und zugelassen werden, dass jeder seine eigene Wahrheit, sein eigenes Erleben auch bei ein und derselben Situation haben kann. Dies ist besonders bei kritischen und emotionalen Themen nicht einfach. Nichtsdestotrotz können alle sehr davon profitieren, ihr Verhalten direkt von der anderen Seite gespiegelt zu bekommen.

In wenigen Fällen kam es auch vor, dass Personen nicht mehr gekommen sind, weil sie sich lieber eine Gruppe nur für Betroffene *oder* Angehörige gewünscht hätten. Oder Teilnehmende schlagen vor zeitweise Gruppensitzungen nur mit ihrer Fraktion durchzuführen, weil sie dann freier reden könnten. Allerdings hat es auch einen großen Vorteil, bevor man etwas sagt, darüber

nachzudenken, welche Wirkung dies bei den Menschen hat, die einem zuhören. Das sollte man ja auch in der Familie tun. Aber vielleicht probieren wir auch diese getrennten Gruppen irgendwann mal aus.

Zum Schluss ein paar Zahlen zu unserer Gruppe. Wenn man bedenkt, dass in Mittelhessen laut Wikipedia etwa 1 Million Menschen leben, wenn laut DGBS mindestens 2,5 Prozent der Bevölkerung an der Bipolaren Störung leiden und wenn man für jeden Erkrankten noch mindestens eine Bezugsperson dazu rechnet, hätten sich also mindestens 50.000 Personen bei uns melden können. Dies war natürlich nicht der Fall. Im Laufe der Jahre haben sich etwa 150 Interessierte (ca. ein Drittel davon Angehörige) bei uns gemeldet. Nach mehr als fünf Jahren melden sich immer noch rund ein bis zwei Interessierte pro Monat. Fast 90 verschiedene Personen haben, bei im Durchschnitt acht bis neun Teilnehmenden, unsere Gruppenabende besucht. Bis Ende Dezember 2019 hatten wir etwa 80 Termine und damit fast 700 Besuche. Seit Mitte 2015 haben wir über 50 Vorgespräche geführt. Von den Teilnehmenden des Gründungstreffens kommen heute nur noch Petra und Reiner. Der jüngste Teilnehmende bisher war 18 Jahre alt, die Ältesten Mitte 70. Einige aus der Gruppe nehmen eine Fahrzeit mit dem Auto von über zwei Stunden (hin und zurück) in Kauf, um die Gruppe zu besuchen.

Zusammengefasst kann man sagen, dass eine Selbsthilfegruppe zu gründen und sich um diese zu kümmern, einfacher ist, als wir anfangs gedacht haben. Und wenn man auf sich achtet und die Dinge nach seinen Möglichkeiten angeht sowie Hilfe organisiert und annimmt, würden wir es nicht nur wieder tun, sondern können es guten Gewissens empfehlen. Besonders schön sind die vielen positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden.

Aufpassen sollte man allerdings, wenn Herr Matzat fragt, ob man schnell mal einen Bericht über die Selbsthilfegruppe schreiben möchte.



## selbsthilfegruppenjahrbuch 2020

### Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen  
www.dag-shg.de

### Gemeinschaftlich vertretungsbefugt:

Karl Deiritz, André Beermann, Angelika Vahnenbruck

### Redaktion und verantwortlich i.S.d.P.

Dörte von Kittlitz, Selbsthilfe-Büro Niedersachsen,  
Gartenstr. 18, 30161 Hannover, Tel.: 0511 / 39 19 28  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641 / 985 456 12

**Registergericht:** Amtsgericht Gießen, Vereinsregister Gießen Nr. 1344  
als gemeinnützig anerkannt FA Gießen St.-Nr. 20 250 64693 v. 23.08.2016

**Umschlag:** Lutz Köbele-Lipp, Entwurf und Gestaltung, Berlin

**Satz und Layout:** Egon Kramer, Gießen

**Druck:** Majuskel, Wetzlar

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion, des Vereins oder der fördernden Krankenkassen wieder.

Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und der Autoren bzw. Autorinnen.

Copyright: Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs« wurden im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V finanziell gefördert aus Mitteln der GKV-Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene:

Wir bedanken uns bei allen Förderern ganz herzlich!



Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto:  
IBAN:DE1851390000006303005 BIC:VBMHDE5F