

## **Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**

### **Geschichte der Selbsthilfegruppe**

Die Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen wurde 1991 gegründet. Der Wunsch war es, sich mit Menschen auszutauschen, denen es genauso oder ähnlich erging, wie einem selber.

In der ersten Zeit musste sich die Gruppe erst finden, da es die erste ihrer Art in Dortmund war. Einige sind geblieben, einige sind wieder gegangen. Nach und nach hat sich herumgesprochen, dass es diese Anlaufstelle gibt, und die Teilnehmerzahl stieg weiter an. Unsere Gruppentreffen finden jeden Sonntag zwischen 16 und 18 Uhr statt. Wir sind in den Räumen der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Dortmund. Durch die Vielzahl der Mitglieder nutzen wir mittlerweile alle drei Räume für die Gespräche.

Durch die Regelmäßigkeit der Treffen haben einige Mitglieder einen festen Termin in der Woche, auf den sie sich freuen können. Einige treffen sich schon vorher, um sich noch ein bisschen zu unterhalten.

### **Treffen der Selbsthilfegruppe**

Bei den Treffen werden die Erfahrungen mit der Depression erzählt. Dabei werden die verschiedensten Lebensläufe, die Entstehung der Erkrankung und der Umgang mit ihr diskutiert. Im geschützten Rahmen der Gruppentreffen darf offen über jedes Thema gesprochen werden. Dies ist für viele das erste Mal, dass sie über ihr Leben auf diese Weise erzählen. Es ist sehr erleichternd, darüber zu sprechen und auf Verständnis zu stoßen. Vielen erging es ähnlich bei der Entstehung der Depression und der langen Leidenszeit, bis sich Hilfe auftat. Oft haben die Betroffenen Hemmungen, mit Lebenspartnern, Familienmitgliedern oder Freunden zu sprechen, was in ihnen vorgeht. Die Angst vor Ablehnung und Unverständnis ist sehr groß, so dass sich viele jahrelang allein gelassen fühlen mit den Schwierigkeiten und Problemen, die die Erkrankung mit sich bringt. So sind viele neue Mitglieder sehr überrascht über die freundliche, warme Atmosphäre, welche die Selbsthilfegruppe bietet. Die meisten fassen schnell Vertrauen und können, vielleicht zum ersten Mal, alles erzählen. Sie erfahren, dass es anderen ähnlich erging und Verständnis dafür haben, dass sie so „ticken“.

Natürlich kam es auch vor, dass jemand nur ein oder zweimal kam und dann wieder wegblieb. Das hatte verschiedene Gründe:

- Einige stellten sich unter dem Selbsthilfgruppen-Treffen vielleicht etwas anderes vor, kannten vielleicht einen anderen Ablauf aus der Klinik oder der Psychotherapie.
- Andere hatten Schwierigkeiten, sich gegenüber den zunächst fremden Menschen zu öffnen.

- Bei wieder anderen passte der Zeitpunkt der Treffen nicht.
- Es wurde vielleicht die Erwartung nicht erfüllt, dass eine Selbsthilfegruppe den Arzt oder eine Therapie ersetzen könnte und die Enttäuschung darüber, dass es ihnen nach Monaten immer noch ähnlich schlecht erging, war dann groß. Dabei kann eine Selbsthilfegruppe nur eine tolle Ergänzung sein zu therapeutischen und medizinischen Maßnahmen.

Es gibt auch immer wieder Menschen, die die Gruppe nutzen, um erst mal an Informationen über die Erkrankung zu kommen. Da wird alles abgefragt bei den Erfahrenen, was man medizinisch und therapeutisch gegen die Depression tun kann. Wenn der erste Wissensdurst befriedigt ist, bleiben diese Menschen wieder weg.

## **Die Gruppenmitglieder**

Die Gruppe lebt von der gesunden Mischung der Menschen. Es sitzen Männer und Frauen jeden Alters zwischen 20 und 80 Jahren zusammen. So leben die älteren Mitglieder wieder richtig auf, wenn sie zwischen der jüngeren Generation sitzen. Und die jüngeren Mitglieder profitieren von den Erfahrungen der älteren Generation. Da nicht nur ausschließlich von der Depression, Medikation und Therapie die Rede ist, sondern auch, wie man aktiv sein Leben gestalten kann, hat es auf allen Seiten einen positiven Effekt. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe gehen wieder gestärkt und vielleicht sogar mit einem Lächeln im Gesicht aus der Gruppe nach Hause, und alle freuen sich auf die nächste Woche.

Wer schon länger kommt, ist neugierig, wie es den anderen erging und was sich eventuell verändert hat. Für jedes Mitglied ist es schön, wieder mit Gleichgesinnten zusammen zu kommen. Es entstanden Bekanntschaften und Freundschaften. Für viele, die keinen Familienanschluss mehr haben, geschieden oder verwitwet sind, ist die Gruppe eine Art Ersatzfamilie geworden. Man sorgt sich, wenn jemand, der sonst regelmäßig kommt, plötzlich wegbleibt, und man freut sich, wenn derjenige wiederkommt. Gerade bei den psychisch Erkrankten ist die Sorge doch größer, wenn jemand fernbleibt, da die Gefahr, dass sich jemand etwas antut, größer ist, als bei körperlich Erkrankten.

Die Diagnosen und die Symptome derjenigen, die den Weg zu uns finden, ähneln sich. Es gibt Menschen mit Depressionen, Manisch-depressive, Sozialphobiker, Menschen mit Psychosen, teilweise auch Borderline und andere Persönlichkeitsstörungen. Die Symptomatik ist fast überall gleich. Große Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit und Traurigkeit sind die vorherrschenden Themen. Wut und Frustrationen sind auch ein Problem. Durch die oft jahrelang wachsende Isolation von der Gesellschaft, sind manche am Anfang noch sehr ungeübt im Umgang mit anderen und sind erst mal sehr überrascht und überfordert von der Lebhaftigkeit, die oft in der Gruppe herrscht. Aber wenn die „Neuen“ erst mal bei den Gesprächen feststellen, dass es den meisten bis vor

kurzem auch noch so erging, sind sie erleichtert darüber, dass mit ihnen doch noch alles in Ordnung ist.

Mit den Jahren und mit dem Wachstum der Gruppe haben sich verschiedene Aufgabenträger herauskristallisiert. Es gibt die drei festen Gruppenleiter und zwei Gruppensprecher, die die Selbsthilfegruppe nach außen hin vertreten. Beide Funktionen wurden von allen Gruppenmitgliedern gewählt. Dann gibt es noch weitere Aufgabenträger. Da wir kostenlos Kaffee und Tee anbieten, gibt es ein Mitglied, das schon ein wenig eher kommt, die Tische eindeckt und die Getränke zubereitet. Wenn ein Mitglied Geburtstag hat, wird ca. 4 Wochen vorher eine Karte herumgereicht, auf der jeder, der möchte, ein paar Zeilen schreiben kann / oder unterschreiben kann. Eine Teilnehmerin kümmert sich um die Geburtstagstermine und sorgt dafür, dass diese Post auch rechtzeitig verschickt wird. Diese Karten machen bei den Mitgliedern immer große Freude, da viele schon seit Jahren keine (manche überhaupt noch nie) Geburtstagspost bekommen haben.

Vor einigen Jahren hatte ein weiteres Mitglied die Idee, einen Kegelstammtisch zu gründen. Jeder, der Lust hat, kann daran teilnehmen. Das Können ist dabei nebensächlich; es geht um den Spaß an der Sache. Heute ist dieser Kegelstammtisch eine feste Institution für die Stammkegler, aber natürlich ist jeder Gastkegler willkommen.

Dieses Gruppenmitglied, das den Kegelstammtisch ins Leben gerufen hat, kümmert sich auch um unsere Homepage. Dort stehen Informationen über Depressionen, verschiedene Texte und Literaturhinweise, das Neueste aus der Selbsthilfegruppe, vergangene und zukünftige Ereignisse aus der Gruppe. Und es gibt natürlich die vielen kleinen Helferlein, die mithelfen aufzuräumen, aufzubauen und mitzuhelfen, wo es gerade passt.

Zum Jahresende macht sich ein weiteres Gruppenmitglied die Arbeit, einen Wunschzettel für die Weihnachts-CD zu verteilen. Diese Wünsche werden gebündelt auf CD gebrannt, und jeder, der sich eingetragen hatte, bekommt eine CD.

Bei vielen Aktionen, wie das Frühlingsfest, Sommerfest, Weihnachtsfeier verteilen sich die Aufgaben, auch im Organisatorischen, auf verschiedene Schultern. Jeder, der mag, kann seinen Teil dazu beitragen. Aus diesen vielen kleinen Puzzleteilen entsteht dann etwas Größeres und Schönes. Niemand wird mit einer Sache völlig allein gelassen.

## **Das Gruppentreffen**

Wir haben drei permanente Gruppenleiter, unter denen auch noch unsere Gruppengründerin ist. Durch die Teilung der gesamten Gruppe entstanden mit den Jahren drei kleinere Gruppen von in der Regel 8 bis 12 Leuten. Das erwies sich bislang als sehr praktikabel, da die Gespräche in einer Kleingruppe viel flüssiger sind und auch „die stillen Wasser“ eher Chancen haben, zu Wort zu kommen. Jedes Gruppenmitglied kann sich frei aussuchen, in welchem der

drei Räume es sich setzen mag. Normalerweise hat jeder seinen festen Raum, da andere, mit denen er sich gut versteht, auch dort sitzen. Bis 16 Uhr sammeln sich also die Mitglieder in dem gewünschten Raum. Die, die mögen, nehmen sich Kaffee oder Tee, was aus der Gemeinschaftskasse bezahlt wurde. Manche bringen auch noch was zu naschen mit. „Nervennahrung“ sozusagen. Trotz der Verköstigungen sollte man die Gruppentreffen nicht als „Kaffeeklatsch“ sehen. Eher dient es auch dazu, den Kloß im Hals, der manchmal entstehen kann, mit runter zu schlucken. Der Gruppenleiter spricht zuerst ein paar einladende Worte, und dann fangen wir mit dem „Blitzlicht“ an. Reihum stellt sich jedes Gruppenmitglied mit seinem Vornamen vor und erzählt, wie es ihm in der Woche ergangen ist. Das Blitzlicht sollte einen kurzen Überblick bieten. Aus diesem Überblick ergeben sich oft die nachfolgenden Gesprächsthemen. Wer ein dringendes Problem hat, hat natürlich den Vorrang, damit er es sich von der Seele reden kann. Die anderen Mitglieder stellen dazu Fragen oder erzählen ihre eigenen Erfahrungen zu dem Thema. Dabei sind die Themen so unterschiedlich, wie auch die Menschen unterschiedlich sind. Aber die Erfahrungen sind doch oft erstaunlich ähnlich.

Gegen 17 Uhr machen wir für ca. 15 Minuten Pause. Das ist dafür, dass man nach einem schweren Thema wieder Luft schnappen und das Gesagte und Erlebte erst mal sacken lassen kann. In den Pausen werden untereinander wieder Gespräche geführt oder noch Fragen zum vorigen Thema gestellt.

Ein weiterer Vorteil ist auch, dass alle zusammen Pause machen und jeder jeden sehen kann. Nach der Pause geht das Gruppengespräch weiter. Manchmal sind an einem Nachmittag nur zwei Themen dran, dann wieder mehr. Es kommt dann auf die Bedürfnisse der Mitglieder an.

Auch wenn die Depression an sich eine eher „traurige“ Krankheit ist, erlauben wir uns natürlich, auch Scherze zu machen und lauthals zu lachen, wenn es lustig wird. Das ist für die ganze Gruppendynamik wichtig. Gibt es etwas Schöneres, als zusammen zu lachen?

## **Nach den Gruppentreffen**

Nach dem eigentlichen Treffen haben wir die Tradition, dass wir in eine nahegelegene Gaststätte gehen. Natürlich nur, wenn man dazu Lust hat. Dort wird über alltägliche Sachen gesprochen. Das gibt ein Stück Normalität für die Betroffenen, die ja oft unter Isolation leiden. Nach ein bis anderthalb Stunden geht dann jeder wieder seiner Wege.

## **Verschiedene Erfahrungen**

Bei der gemischten Altersstruktur gibt es verschiedene Erfahrungen im medizinischen und therapeutischen Bereich. Die meisten Mitglieder haben Erfahrungen im medizinischen Bereich. Das bedeutet, dass viele in Behandlung beim Neurologen sind und sich dort die Psychopharmaka verschreiben lassen. Das sind Antidepressiva, Tranquillizer etc. Die Erfahrungen sind sehr gemischt. Manche vertragen die Medikamente gut und haben nur wenige

Nebenwirkungen, manche versuchen verschiedene Präparate und sind mit keinem wirklich zufrieden. In der Gruppe wird sich darüber ausgetauscht. Auch wird erzählt, zu welchem Neurologen oder Psychiater die Mitglieder gehen. So bekommen gerade die neuen Mitglieder einen umfassenden Überblick über diesen Bereich, denn viele sind am Anfang noch sehr unbedarft und haben einen großen Informationsbedürfnis. Auch was die neurologisch/psychiatrischen Kliniken in Bezug auf Behandlung, Wartezeiten und Angebote in einer Tagesklinik angeht, wird sich viel ausgetauscht. Da der Umfang und Schwere der Erkrankung unterschiedlich sein kann, ist es doch oft ein ausprobieren, bis man die für einen richtige medizinische Betreuung bekommen hat.

Die Bedürfnisse der Betroffenen können variieren. Bei den Therapien hat auch jeder seine Erfahrungen gesammelt. Einige waren bislang nur in einer psychiatrischen Klinik und hatten anschließend keine ambulante Therapie oder auch umgekehrt. Die Verhaltenstherapie ist dabei am verbreitetsten. Es gibt aber auch genauso Mitglieder, die bislang in keiner medizinischen / therapeutischen Maßnahme waren, und einige lehnen das sogar für sich ab. Diese Meinung wird aber eher selten vertreten.

Durch die eigenen Therapieerfahrung können die Mitglieder andere Mitglieder gut beraten und haben teilweise wieder einen gesünderen Blick auf die Fakten. Die, bei denen sich durch die Therapie schon einiges verändert hat, können schon einige Tipps geben, wie sich ein Alltag mit der Depression gestalten lässt. Allerdings treffen da manchmal doch sehr unterschiedliche Meinungen aufeinander, da diejenigen, die mit der Erkrankung schwerer zu kämpfen haben, mit der positiven Einstellung anderer doch Probleme haben. Da ist es wiederum Aufgabe des Gruppenleiters, keinen Streit aufkommen zu lassen, da schließlich jeder frei seine Meinung vertreten darf. Dadurch werden aber auch neue Denkanstöße gegeben.

Einige Mitglieder haben schon eine längerfristige Behandlungslaufbahn hinter sich. Und einige beharren auf bestimmte Behandlungsverfahren, die bei ihnen gut angeschlagen hat. Da können sie manchmal nicht verstehen, dass andere diese bestimmte Form wiederum für sich selbst ablehnen.

Wenn man auf so viele Gleichbetroffene trifft, fängt man an, sich mit den anderen zu vergleichen. Wer ist schon aus der Depression herausgekommen? Bei wem sind viele Rückschläge zu verzeichnen? Das kann einen Effekt auf einen selbst haben. Von denjenigen, denen es schon besser geht, kann man einiges lernen. Gerade dann, wenn es ihnen vor einiger Zeit noch so ging, wie einem selbst jetzt gerade. Es gibt die Hoffnung, dass es auch wieder aufwärts gehen kann, obwohl man gerade nicht recht daran glauben mag. Die neuen sozialen Kontakte tun ihr übriges: sie heben das Selbstwertgefühl.