

Bernarda Deufel

Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depression in Freiburg

Früher war es eine zähe Angelegenheit mit den Gruppengründungen für Menschen mit Depression. Es gab zwar viele Anfragen von Interessierten beim Freiburger Selbsthilfebüro, doch es gelang nicht, stabile, länger bestehende Gruppen ins Leben zu rufen. Die ersten Treffen waren meist gut besucht, danach bröckelte es schnell, und die Gruppen lösten sich bald wieder auf.

Inzwischen hat sich das grundlegend geändert. Acht Gruppen für Menschen mit Depression sind im Stadtgebiet Freiburg aktiv, zusätzlich zwei im benachbarten Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald, weitere drei (eine davon im Aufbau) für Betroffene mit bipolaren Störungen. Auch die 12-Schritte-Gruppe der EA („Emotions Anonymous“) bietet einigen Betroffenen eine gute Möglichkeit, sich auszutauschen.

Von den acht Gruppen in Freiburg ist eine nur für Männer und eine speziell für junge Erwachsene (+/- 30 Jahre). Für die Gründung einer Gruppe für Frauen über 50 Jahren mit Depression steht eine Initiatorin in den Startlöchern.

Ein gemeinsamer Flyer „Zurück ins Leben“ bietet eine Übersicht zu sämtlichen Depressions-Selbsthilfegruppen. Er wurde an alle Psychotherapeuten und Psychiater in Freiburg und der umgebenden Region verteilt.

Der eingetragene Verein „Selbsthilfe mit Köpfchen“, der für mehrere Gruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen (z. B. auch Angst, Zwang, Psychose) eine Art Dach bildet, unterstützt z. T. auch die Gruppen zu Depression, z. B. indem Förderanträge bei den Krankenkassen gemeinsam gestellt werden. Vom Verein werden auch einige Freizeitangebote gemacht, z. B. Fußballspielen, Kegeln, Wandern, eine Weihnachtsfeier oder gemeinsames Grillen. Diese Angebote richten sich an alle Vereinsmitglieder, also Menschen mit unterschiedlichen psychischen Störungen.

Ein regelmäßiges Frühstück (das in einem Möbelhaus stattfindet, wo der Kaffee ab der zweiten Tasse kostenlos ist) für betroffene Männer und ein Frühstück für Frauen (Depression / Lebenskrisen) runden das Ganze ab.

Es ist müßig, Theorien aufzustellen und zu hinterfragen, welche Bedingungen dazu geführt haben, dass inzwischen so viele Gruppen über einen längeren Zeitraum stabil arbeiten und Betroffene offensichtlich sehr von der Teilnahme profitieren. Es hängt auch an einzelnen Personen, die sich mit viel Herzblut und Kontinuität für die Gruppen engagieren.

Vielleicht geben die folgenden Antworten von Mitgliedern zweier Selbsthilfegruppen Aufschluss darüber, was sie in den Gruppen hält, was die Gruppenarbeit fördert, und was sie motiviert, sich für die Gruppe zu engagieren.

Aus dem Interview

Das folgende Interview wurde mit zwei Vertretern aus verschiedenen Gruppen geführt – „Stefanie“ (29) aus der Gruppe für jüngere Erwachsene +/- 30 und „Johannes“ aus der „Dienstagsgruppe“, eine sowohl alters-, als auch geschlechtsgemischte Gruppe.

Wie verlief Ihre persönliche Krankheitsgeschichte?

Stefanie: Meine Krankengeschichte begann in der Pubertät. Ich war irgendwie anders als meine Mitschüler. Ich litt unter Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche und habe mich zurückgezogen. Als ich volljährig war, bin ich zu einem Psychotherapeuten gegangen. Der hat dann eine Depression diagnostiziert. Es hat einige Zeit gedauert, bis ich das „richtige“ Medikament gefunden habe. Die Depression ist da, aber ich kann damit umgehen. In die Selbsthilfegruppe gehe ich seit über einem halben Jahr.

Johannes: Eine Art von Depression hatte ich schon während des Studiums, ich habe es eher als Melancholie empfunden. Ich musste extrem gut funktionieren – war dann zu 200 % Lehrer, hatte in guten Phasen sehr viel Energie und habe versucht, meinen eigenen hohen Ansprüchen gerecht zu werden. Nachdem mich meine Freundin nach sieben Jahren verlassen hatte, habe ich den Boden unter den Füßen verloren. Ich habe nicht mehr geschlafen, war suizidgefährdet, habe versucht, mich mit Alkohol zu betäuben. Nach einem totalen Zusammenbruch war ich 12 Wochen in einer psychosomatischen Klinik und merkte langsam, dass ich „überleben“ kann. Ohne diese fremde Hilfe hätte ich nicht überlebt. Ich hab mich bewusst gegen Medikamente entschieden. Die Idee der Selbsthilfegruppen wurde in der Klinik angesprochen.

Wie war der Weg zur Selbsthilfegruppe?

Stefanie: Meine Depression ist chronisch. Ich hatte nach einer analytischen Therapie eine Verhaltenstherapie gemacht, die mir sehr geholfen hat. Die Übungen haben mir gut getan. Ich hatte das Bedürfnis, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Über eine Email hatte ich den ersten Kontakt mit der Gruppe. Ich bin da schon ein bisschen ängstlich hingegangen: was erwartet mich? Eine unbekannte Gruppe – aber ich war positiv überrascht. Viele unterschiedliche Menschen, trotzdem versteht man sich, jeder/jede weiß, wovon ich rede

Johannes: In der Gruppe ist man mit Leuten zusammen, die einen verstehen. Über die verschiedenen Auswirkungen und Formen der Depression mit anderen ins Gespräch zu kommen, fand ich interessant. Ich habe durch den Klinikaufenthalt und auch beruflich als Lehrer Gruppenerfahrung, deshalb war der Schritt in eine Selbsthilfegruppe für mich nicht schwierig. Ich war beim ersten Treffen einer neuen Gruppe dabei, zunächst hat sie sich gut entwickelt, dann kam es aber, noch ziemlich in der Anfangsphase, zu einem Konflikt. Jemand hat die Gruppe verlassen, weil er die Meinung eines anderen Gruppenmit-

glieds nicht aushalten konnte. Es ging um das Thema Suizid. Diese Konfliktsituation hat die Restgruppe zusammengeschießt. Aber ab diesem Zeitpunkt sind Themen auch vorsichtiger behandelt worden. Wir sind eher von der Idee, uns an einem Abend mit einem bestimmten übergeordneten Thema zu beschäftigen, weggekommen und haben die persönlichen Themen aus der Befindlichkeitsrund („Blitzlicht“) besprochen. Das klappt gut.

Stefanie: Das kann ich bestätigen: Die Themenabende sind in der Phase, in der man sich noch nicht gut kennt, gut. Später spricht man lieber über die persönlichen Themen.

Johannes: Es braucht einige Sitzungen, bis man sich öffnet.

Wie schafft man in der Gruppe eine Atmosphäre, in der sich Gruppenmitglieder öffnen?

Johannes: Es braucht Zeit.

Stefanie: Wir machen einmal im Monat eine „Offene Tür“, d. h. die Gruppe ist offen für Neue. Sie können die Gruppe kennenlernen und sich vorstellen. Dann erzählen auch „die Alten“ nochmals ausführlicher etwas über ihre Krankheitsgeschichte. Am Anfang steht immer das Thema Vertraulichkeit: das, was in der Gruppe besprochen wird, wird nicht weitererzählt!

Johannes: Die Methode des aktiven Zuhörens hilft in der Gruppe. Ich kenne sie aus meiner aktiven Schullaufbahn. Die Methode ist nicht bewusst eingeführt worden, sondern hatte so eine Art Automatismus. Wir spiegeln dem einzelnen das, was er oder sie gesagt hat. Durch das Spiegeln des eigenen Themas wird es dem einzelnen ermöglicht, neue Lösungswege zu finden, auf den Punkt zu kommen, sich selber besser zu verstehen. Viele sagen am Ende des Gruppenabends, dass es ihnen besser geht als beim Kommen zu der jeweiligen Sitzung.

Was spielt momentan die Gruppe für eine Rolle für Sie?

Stefanie: Die Gruppe ist für mich sehr wichtig. Ich versuche immer, die Termine einzuhalten.

Johannes: Ich war im Sommer zwei Monate auf dem Jakobsweg. Danach habe ich die organisatorischen Aufgaben abgegeben. Ich wollte mich aus der Gruppe zurückziehen, habe dann aber gemerkt, dass ich die Gruppe brauche. Bei weiteren Reisen habe ich die Termine so gelegt, dass ich kein Gruppentreffen versäume. Es ist nicht nur für mich wichtig, es ist auch den anderen Gruppenmitgliedern gegenüber eine Art persönliche Wertschätzung, wenn man sich bemüht, die Treffen einzuhalten.

Gibt es auch Frustrimente in der Gruppe?

Stefanie: Es entwickeln sich Freundschaften, Sympathien und man fühlt mit anderen mit. Manchmal ist es frustrierend, wenn jemand, der länger dabei war, nicht mehr kommt.

Johannes: Enttäuscht hat mich, dass zwei aus der Gruppe, die lange dabei waren, sich verabschiedet haben. Ich habe sie vermisst. Inzwischen treffen wir uns privat weiter. Die Kontakte in der Gruppe sind nicht ganz so eng. Es braucht lange, um Kontakte über die Gruppe hinaus zu entwickeln.

Stefanie: Wir organisieren Treffen außerhalb der Gruppe. Z. Zt. planen wir eine Weihnachtsfeier. Nach der Blitzlichtrunde machen wir bei jedem Treffen eine „Positivrunde“, damit jede/r angeregt ist, über das, was gut lief, was man für positive Erlebnisse hatte, nachzudenken. Manchmal nehmen wir an den Fortbildungen des Selbsthilfebüros oder der Freiwilligenagentur teil – das wird in der Gruppe angesprochen.

Was braucht eine Gruppe, damit sie funktioniert?

Stefanie: Unterschiedliche Menschen: solche, die in einer akuten Krise stecken, und vor allem die, die momentan nicht drinstecken. Leute, die beruflich erfolgreich sind, andere, die noch auf der Suche nach ihrem beruflichen Weg sind. Dann welche, die bereit sind, eine Funktion in der Gruppe zu übernehmen, Moderation, Kontaktperson nach außen usw.

Johannes: Jedes Mitglied muss die Bereitschaft haben, sich zu öffnen. Wichtig ist auch, dass nicht „hinterrücks“ Sachen passieren. Es gibt in den Gruppen sicher auch Leute, die sich nicht helfen lassen wollen.

Stefanie: Depression ist nicht gleich Depression. Es gibt Kriterien, die übereinstimmend sind, aber unterschiedliche Ausprägungen der Krankheit. So, wie es unterschiedliche Auslöser gibt: Leute fühlen sich *überfordert*, andere *unterfordert*.

Johannes: Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum und eine tolle Möglichkeit. Man kann über alles sprechen und von den Erfahrungen der Anderen profitieren. Die Teilnahme an der Gruppe kann ein Ventil sein, Druck abzubauen, der zu Hause oder im Arbeitsumfeld entsteht, wo es wenig Verständnis gibt. Viele Teilnehmer fühlen sich im Alltag missverstanden, weil die Leute das Problem, das sie haben, nicht kennen. Die Selbsthilfegruppensitzung kann helfen wie eine Therapiesitzung. Es ist ein ähnlicher Prozess. Durch das Gespräch wird einiges zurechtgerückt. Das Verfassen der Gedanken beim Reden (hat schon Kleist in einem Aufsatz formuliert). Beim Reden verändert sich etwas. Man kann das Grübeln, in dem man drinsteckt und das eine Abwärtsspirale in Gang setzt, unterbrechen. Die Gruppe ist damit überfordert, immer die richtigen Hilfen zu geben, aber auch ein Therapeut kann nicht immer helfen. Es ist es wichtig, Menschen, die in ganz tiefen Krisen stecken, zum Therapeuten oder zum Arzt zu schicken.

Stefanie: Kliniken oder Therapeuten sollten Selbsthilfegruppen empfehlen, und zum Teil machen sie das auch. Viele, gerade junge Menschen mit Depression brauchen neue Kontakte. Die Krankheit hat auch ihre positiven Seiten, man ist sensibler, einfühlsamer. Diese Seiten sollte man auch betrachten. Die Gruppe ist Anregung für den einzelnen und hilft bei der Lebensgestaltung *trotz* Krankheit.

Bernarda Deufel ist seit vielen Jahren Leiterin des Freiburger Selbsthilfebüros. Sie führte das Interview mit den Betroffenen und transkribierte die hier zitierten Passagen.