



## Wege aus der Isolation

### Erfahrungsbericht

In ihrer Selbsthilfegruppe für "Menschen mit Depressionen" lernen die Teilnehmer, mit ihren Problemen zu leben und sich von der Krankheit nicht unterkriegen zu lassen

Unsere Gruppe für „Menschen mit Depressionen“ besteht seit vielen Jahren. Die derzeit zwölf Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind zwischen 33 und 65 Jahre alt und haben sehr unterschiedliche soziale Hintergründe und Berufe. Durch diese Altersspanne und die Vielfalt der Lebensumstände kann die Gruppe auf einen großen Erfahrungsschatz zurückgreifen.

Bei unseren wöchentlichen Treffen stellt sich immer wieder heraus, dass Menschen mit ähnlichem Erfahrungshintergrund wirklich wissen, wovon sie sprechen. Deswegen lässt sich von gleichfalls Betroffenen auch besser etwas annehmen. Auf der einen Seite fordert es viel Ausdauer, sich mit unserem gemeinsamen Thema auseinander zu setzen. Im Gegenzug lässt sich in der Gruppenarbeit viel Kraft während der Bearbeitung der damit verbundenen persönlichen Probleme schöpfen.

Während unserer zweistündigen Treffen arbeiten wir in einer kleinen Räumlichkeit in unserer örtlichen Selbsthilfekontaktstelle an einem runden Tisch. Im Gegensatz zu den bekannten Anonymous-Gruppen sind wir vom Prinzip her eine „freie Gesprächsgruppe“ ohne professionelle Leitung. Nach einer kurzen Eingangsrunde, dem sogenannten „Blitzlicht“, mit einigen einführenden Worten zum momentanen Stimmungszustand, folgt eine längere Hauptrunde mit persönlichen Themen. Es wird darauf geachtet, dass jedem eine angemessene Zeit zu Verfügung steht.

Eine wichtige Funktion unserer Treffen ist die Reflexion der eigenen Problematik. Persönliche Bewertungen und psychologische Deutungen sollten weitgehend im Hintergrund bleiben. Bei der Rückmeldung versuchen wir lediglich aufzuzeigen, was das Vorgetragene beim Zuhörer auslöst beziehungsweise bewirkt. Wir arbeiten ohne übergeordnete Instanz in Form eines Therapeuten, daher ist jeder Einzelne bei der Verwirklichung des Gruppenziels gefordert. Das beinhaltet die Stabilisierung des seelischen Befindens der Gruppenmitglieder.

Um bei der Anwesenheit eine gewisse Verbindlichkeit herbei zu führen, wurde vereinbart, sich abzumelden, wenn ein Gruppentreffen nicht wahrgenommen werden kann. Diese Vereinbarung wird auch meist eingehalten und stärkt als selbst auferlegte Verpflichtung den Zusammenhalt. Zu lange Auszeiten wirken sich auf Dauer störend aus. Die größten Nachteile hat hierbei der Abwesende selber zu tragen, denn er verliert den Anschluss ans Gruppengeschehen und den Kontakt zur Gruppe. Auf der anderen Seite geht ein Mitglied auf lange Sicht verloren.

## Erfahrungsbericht: Depressionen

Niemand übernimmt bei uns eine direkte, fortwährende Führungsrolle. Wir benötigen weder einen Sprecher, noch einen Leiter in unserer Gruppe, weil wir alle gemeinsam und gleichberechtigt am Geschehen in unserer Gruppe teilhaben. Die Interessen und Fähigkeiten der einzelnen Mitglieder liegen in unterschiedlichen Bereichen, was auf die verschiedenen Charaktere zurückzuführen ist, und zusammengefasst macht dies letztendlich die Wirksamkeit der gesamten Gruppe aus.

Es gab in der Vergangenheit einige wenige Konflikte, in deren Auswirkungen Mitglieder zu „Moderatoren“ oder zu „Zeitwächtern“ ernannt wurden, um den Ablauf einer oder mehrerer Sitzungen besser regeln zu können. Solche Aufgaben wechselten unter den Mitgliedern, damit sich dabei keine Leitungsrolle einspielte. Diese Ordnungsdienste wurden jedoch nur in Sondersituationen für eine kurze Zeit benötigt und sind in der Regel bei uns nicht erforderlich.

Wir waren über fast zwei Jahre lang mit der für uns maximal möglichen Mitgliederzahl von zwölf Personen eine geschlossene Gruppe. Um eine Atmosphäre des Vertrauens und der Offenheit zu gewährleisten, hat sich während unserer Arbeit gezeigt, dass es sehr wichtig ist, den Teilnehmerkreis zu begrenzen. Solch ein enger Rahmen stellt eine der Säulen unserer Zusammenarbeit dar. Als einige Mitglieder jedoch nur noch sporadisch an unseren Treffen teilnahmen und uns die Gruppe daher zu klein wurde, haben wir sie wieder geöffnet.

Was aber kann ein Betroffener von einer Selbsthilfegruppe wie unserer erwarten?

In der Selbsthilfe treffe ich mit Menschen zusammen, die unter ähnlichen Schwierigkeiten leiden wie ich. Die Mitglieder der Gruppe lernen mit ihren Problemen zu leben, mit ihnen umzugehen und sammeln schon zuvor viele Erfahrungen. Nur im Austausch in der Gruppe lässt sich über den eigenen Erfahrungshorizont hinausblicken. Bei der Wahl einer professionellen Hilfe, der bestmöglichen Arztwahl oder speziell helfenden Institutionen, spielt die Erfahrung der Gruppe eine wichtige Rolle. Es ist jedoch meine Entscheidung, welchen Weg ich gerade zu gehen vermag oder gehen möchte. Es ist eine wichtige Erfahrung, welche Bedeutung eine Gruppe für jemanden haben kann, und welche Bedeutung man selber möglicherweise für eine Gruppe hat. So ist es dann möglich, eine vollkommen neue Sichtweise seiner Problematik und seines Leidenshintergrundes zu erhalten.

Wir würden uns freuen, wenn unser Beispiel anderen Betroffenen hilft, die mit dem Thema Depression verbundene Scheu zu überwinden, so wie wir es getan haben. Schließlich ist Depression keine Charakterschwäche, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung.

---

Sie hörten: „Wege aus der Isolation“ – Erfahrungsbericht  
aus einer Selbsthilfegruppe

Sprecher: Claudio Maniscalco

Vertont im Auftrag der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle  
zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen,  
NAKOS, Dezember 2009