

# „Selbsthilfe informiert Psychotherapie“

## digitale Informationsveranstaltung am 21.01.2021

### Einführung in die Veranstaltung durch SeKo Bayern:

Frau Irena Težak, stellvertretende Geschäftsführerin der Landeskontaktstelle SeKo, begrüßt alle ca. 135 digital Teilnehmenden – davon 129 psychologische/ärztliche Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten und Psychologinnen/Psychologen. SeKo Bayern ist ein gemeinnütziger Verein und eine Kooperationsplattform für Selbsthilfestruckturen in Bayern. In Bayern gibt es ca. 11000 Selbsthilfegruppen mit ca. 500.000 Mitgliedern. Zusätzlich gibt es 158 landesweite Selbsthilfe-Organisationen (Suchtverbände, Rheumaliga....). SeKo Bayern betreut 34 Einrichtungen. Das Projekt „Selbsthilfe trifft Psychotherapie“ besteht seit 2014 und wird vom bayr. Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Seit 2018 wird die Veranstaltungsreihe Selbsthilfe trifft Psychotherapie in Kooperation mit KVB und PTK Bayern durchgeführt. Der VPP, Regionalgruppe Bayern, im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V. unterstützt das sinnvolle Projekt seit 2019. Am 01.10.2021 ist ein nächster Präsenztermin in Regensburg geplant, ebenso auch ein Flyer für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

### Drei (ehemals) Betroffene stellen Ihre Selbsthilfegruppe vor:

**Selbsthilfegruppe Zwang:** („backtoliberty“) Alex, Gründerin der Gruppe: Es gäbe viel zu lange Wartezeiten für ambulante Psychotherapie bis zur „heiligen Einzeltherapie“ – neben oder nach der Therapie „sind wir oftmals eine gute Ergänzung“. Durch Corona explodierte die Zwangsgruppe gerade – man haben sehr viele Anfragen. „Sehr gut war für mich überhaupt mit anderen Zwangs-„Marsmenschen“ in Kontakt zu kommen.“ Leider bestünde das Problem, dass viele Therapeutinnen und Therapeuten keine spezifische Expositionsbehandlung anbieten und sich wenig auskennen würden im Bereich Zwangserkrankungen. Motiviert habe Alex ein Miterkrankter, der es zurück ins Leben geschafft habe. Ihr Spitzname sei früher Pinguin-Alex (wegen ihres Vermeidungs-Ganges...) oder Lady Sagrotan gewesen. Alex liefert einen detaillierten Überblick über die Abläufe des Expositionstrainings und über Vermeidung jeder Art. Ihr Wissen über die Behandlung von Zwängen bringt sie als Anregungen in die Gruppe ein. Hilfreich seien in der Gruppe auch vereinzelt gemeinsame Gruppenexpositionen und - vor allem - das Erleben von Augenhöhe.

Der Appell von Alex: Liebe Profis: Seht's die Selbsthilfe nicht als Eingriff in die Behandlung – sondern als zusätzliche Säule der Therapie!!

**Selbsthilfegruppe Psychose:** Klaus N. (selbst Diplompsychologe und ausgebildeter „Ex-IN“): Er ist tätig in der Organisation „Psychiatrieerfahrene“ und stellt die Inhalte zweier diagnoseübergreifender Gruppen vor, in welchen er Mitglied ist. In den Gruppensitzungen seien wichtige Themen Akzeptanz und z.B. der Aspekt der peers (von gleich zu gleich). Durch die Erfahrungen der Gruppenmitglieder müsse vieles nicht erklärt werden. Hilfreich sei es, konkrete Fragen z.B. Was sage ich einem Arbeitgeber? Was antworte ich auf Fragen wie, „Was machst Du beruflich?“ Wem kann ich von der Erkrankung erzählen? Wie sind Menschen zu dem geworden, was sie sind? Was macht Sinn für mein Leben? Durch die Gruppe würden Energien freigesetzt.

Ein Grundsatz sei: Hilf Dir selbst – sonst wird Dir geholfen...

**Selbsthilfegruppe Depression:** Hr. H. berichtet über die 2-mal monatlich stattfindende Selbsthilfegruppe. Am Anfang gäbe es allg. Informationen z.B. über Aktivitäten oder Veranstaltungen.

Man versuche „leicht“ ins Gespräch zu kommen mithilfe eines Blitzlichtes und z.B. einem Kartenspiel (Ergänzung eines angefangenen Satzes....) oder man suche thematische Bilder aus und erzähle über das Bild und eigene Gefühle. Es gäbe dann Austausch und Tipps – oder „wir machen gemeinsam PMR oder Phantasiereisen“. Besonders hilfreich sei, dass sich der Blickwinkel ändere. Auch Praktisches wird umgesetzt: Ein gemeinsames Grillfest, Wandertag, Weihnachtsfeier oder Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen – auch ein Stammtisch findet jährlich statt und wird selbst finanziert. Für Ausflügen gibt es finanzielle Unterstützung ebenso für die sog. Gruppeninventur, welche an einem anderen Ort durchgeführt werde. Die **Gruppeninventur** ist eine Supervision mithilfe der SeKo Bayern mit 4h Dauer und einer Anleitung durch z.B. Sozialpädagogen. Fragen (wie z.B. Wie kann man die Gruppe stärken? Welche Anpassungen wären hilfreich....?) werden bearbeitet. Herr H. hat eine kleine Umfrage durchgeführt, was die Gruppenmitglieder als hilfreich erleben würden: Die Antworten waren: Menschliche Seiten stärken, Schwäche zeigen können, Bewältigung von Einsamkeit, Förderung von Öffnung und Austausch mit Gleichgesinnten - Betroffene können oftmals besser alles nachvollziehen. Die Treffen geben Struktur; statt Abwärtsspirale – Aufwärtsspirale fördern, Verständnis erhalten, Probleme besprechen und Spaß!

Unterschiede zu einer Psychotherapie: Gruppe kann das Übungsfeld für die Therapieinhalte sein. Die Selbsthilfegruppe kann der verlängerte Arm der Therapie sein....

### **Selbsthilfezentrum München SHZ, stellt sich vor**

Frau M. Unverdorben-Beil, SHZ, berichtet: Eine allg. Finanzierung von Selbsthilfestrukturen erfolge durch die Krankenkassen unter Beteiligung von Kommunen und unterschiedlichen Trägern (z.B. Wohlfahrtsverbände). Das SHZ München in der Westendstraße 68 hat 11 Mitarbeitende; Träger ist der Verein zur Förderung der Selbsthilfe und Selbstorganisation FÖSS e.V.. Das SHZ verfügt u.a. über eine Datenbank mit allen „uns bekannten“ Selbsthilfegruppen „Wir vermitteln Interessierte und helfen, z.B. auch bei einer Gruppengründung.“

In München und Umgebung gibt es 1600 erfasste Selbsthilfegruppen: 40 % Soziale Themen (Trennung, Arbeitslosigkeit, Migration..) und 60 % Gesundheitsbereich (chronische Erkrankungen, Sucht ) dabei gibt es auch im Raum München immer mehr Selbsthilfegruppen im Bereich psychischer Erkrankungen. Auch Angehörigengruppen spielen eine wichtige Rolle. Manche Gruppen folgen einem kreativen Konzept, indem die Mitglieder Gedichte schreiben oder miteinander Singen. Sogn. Clearingberatungen werden häufig gemacht: Z.B. zu Themen: Macht Selbsthilfe jetzt Sinn? Wie läuft Selbsthilfe allgemein ab? Das SHZ vermittelt je nach Bedarf dann auch in andere Strukturen (z.B. Psychotherapie oder Lebensberatung) und stellt entsprechende Kontakte, z.B. zur KVB oder PTK Bayern her. Wünsche, z.B. nach einer bestimmten Altersgruppe, Zeiten oder z.B. Frauenspezifische Angebote, werden berücksichtigt. Bei der KV Bayern gibt es einen Referentenpool für ehrenamtlich vortragende Expertinnen und Experten, welche ebenfalls an z.B. Gruppen vermittelt werden können. Die SHZ besucht auch psychotherapeutische Strukturen wie z.B. MZVs, um über Selbsthilfestrukturen zu informieren und zu beraten.

[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

21.01.2021

Susanne Berwanger (VPP im BDP e.V.)