

**Interview 07****von Clefferle (C) mit Günter (G) \*****Thema: BALANCE e.V.****F C :**

Heute soll es einmal um den Verein BALANCE e.V. gehen. Wie lange gibt es diesen schon?

**A G :**

Der Verein BALANCE wurde am 2. September 2006 - genau ein Jahr nach meiner Krankenhausentlassung gegründet. Das Datum war aber nicht beabsichtigt. Die Gründungsmitglieder sind Teilnehmer der ersten drei im Frühjahr 2006 gegründeten Selbsthilfegruppen. Auf diese Menschen bin ich auch sehr stolz.

**F C :**

Wie viele Mitglieder habt ihr heute?

**A G :**

Heute sind wir über 80 Mitglieder.

Der Verein ist konfessionell und politisch neutral.

Im Vereinsregister in meiner Heimatstadt Schorndorf beim Amtsgericht eingetragen und als förderungswürdig anerkannt. Es können also Spendenbescheinigungen ausgestellt werden.

**F C :**

Warum ist ein Verein notwendig geworden? Wäre das nicht auch ohne gegangen?

**A G :**

Ich halte es für wichtig, dass in den Gruppentreffen für Betroffene keine Vereinsarbeit betrieben wird. Somit auch keine Gespräche über Aktivitäten nach außen. Das könnte Teilnehmer der Gruppe eher abschrecken. Die Gruppe muss immer im geschützten Rahmen stattfinden. Hier soll es auch ausschließlich um die Belange der Teilnehmer gehen.

**F C :**

BALANCE e.V. tritt also nach außen auf? Wie und was wird da gemacht?

**A G :**

Gerade das Auftreten nach außen ist wichtig. Wenn eine Gruppe alleine agiert, kann es sein, dass da niemand nach außen auftreten kann und die Gruppe hört auf zu existieren. Beständigkeit ist hier sehr wichtig. Durch den Verein wird Pressearbeit betrieben, Vorträge, Ausstellungen. Manchmal überwindet sich ein Betroffener erst, wenn er immer mal wieder etwas von den Gruppen gehört hat.

**F C :**

Das wird alles von Betroffenen gemacht?

**A G :**

Sagen wir mal besser - von Depressions- oder Angst - Erfahrenen! Hier kommt eine große Erfahrung zusammen. Nach außen auftreten machen aber nur wenige. Das ist aber in Ordnung so. Natürlich aber alles ehrenamtlich.

**F C :**

Was wird seitens des Vereines BALANCE sonst noch gemacht?

**A G :**

Ganz wichtig ist die Vernetzung bestehender Gruppen. Diese fehlt im Bereich Depressionen. Es ist schon gut zu wissen, dass es in der Nachbarstadt auch eine Gruppe gibt. Dem Grunde nach sind es drei Bereiche die in der Selbsthilfe Depressionen / Ängste wichtig ist. Fach- und Sachinformationen \* Recourcen orientiertes Vorgehen \* Aktivitäten.

**F C :**

Und möglichst viele Neugründungen? Oder?

**A G :**

Gründungen sind schon absolut notwendig.

In Baden-Württemberg gibt es bei Kontaktstellen benannt gerade einmal 23 Gruppen Depressionen und 30 Gruppen Ängste. Der Bedarf liegt aber bei 220 - 250 Gruppen.

Die bestehenden Gruppen sind auch nicht vernetzt und wissen auch nichts voneinander. Das ist sehr schade.

Allerdings halte ich es nicht gut, Gruppen zu gründen um möglichst viele Gruppen zu haben.

Gleichzeitig gilt es auch ein Fundament zu schaffen für die Vorgehensweise in den Gruppentreffen.

Nach der Gründung fängt die Arbeit erst richtig an. Wichtig ist, dass die Gruppe dann auch bestehen bleibt.

F C :

Welche Eckpunkte für die Gruppenarbeit ist notwendig. Was denkst du?

A G :

Es sind drei Dinge. 1. Verschwiegenheit 2. gegenseitige Wertschätzung 3. Achtsamkeit

F C :

Verschwiegenheit?

A G :

Alles was in der Gruppe gesprochen wird, sollte auch im Raum bleiben. Viele Teilnehmer kennen das auch aus stationären Aufenthalten. Es soll einfach ein geschützter Raum oder Rahmen sein.

FC :

Gegenseitige Wertschätzung?

A G :

Es interessiert nicht, ob arm oder reich, rote, grüne oder keine Haare. Jeder soll so angenommen werden wie er ist. In der heutigen Zeit ein wichtiger Begriff: Wertschätzung! Sollte allgemein ausgeprägter sein. Viele Unternehmen reden aber lieber von Wertschöpfung! Ich halte das für falsch.

F C :

Achtsamkeit?

A G :

Jeder bringt in die Gruppe seine eigenen Verletzungen mit. Daher ist es ungemein wichtig, dass die Teilnehmer nicht willen- wissentlich einen anderen verletzen. Aber auch bei sich selber nachzuspüren und achtsam sein, was wird da vielleicht angestoßen. Also Achtsamkeit zu sich selber - aber auch zu seinem Gegenüber.

F C :

Gibt es auch noch weitere Regeln?

A G :

Ja, da gibt es noch mehr. Aber das besprechen wir bei einem separaten Gespräch.

F C :

Einverstanden! Thema: Arbeit in den Gruppen. Was möchtest du sonst noch zum Verein BALANCE sagen?

A G :

Es gibt vom Verein eine separate Homepage unter [www.depressionen-selbsthilfe.de](http://www.depressionen-selbsthilfe.de) ! Dort ist alles nochmal hinterlegt. Z.B. auch die Satzung ist dort zu finden und noch einiges mehr.

F C :

Vielen Dank! Beim nächsten mal geht es um die Arbeit in einer Selbsthilfegruppe Depressionen / Ängste.

A G :

Ein interessantes Thema! Bis demnächst!