

### **Depression – Rolle der Selbsthilfegruppen**

Selbsthilfegruppen bieten Menschen, die unter Depressionen leiden, in einem besonderen Maße Hilfe und Unterstützung. Der Austausch mit anderen Betroffenen ist entlastend. Die Menschen erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit, die oft in der Gesellschaft tabuisiert wird, nicht allein sind. Betroffene können sich auch ein Stück weit gegenseitig Halt und Unterstützung geben. Darüber hinaus bietet die Selbsthilfegruppe die Chance, gemeinsam aktiv zu sein. Gerade für depressive Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden, ist dies ein Schritt hin zur Überwindung einer depressiven Episode. Selbsthilfegruppen sind auch eine wichtige Informationsbörse und bieten Patienten die Chance, sich besser über ihre Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.

Es liegt in der Natur der Krankheit, dass Patienten, die sich in der Phase einer schweren Depression befinden, kaum motiviert werden können, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Diese Gruppen sind deshalb vorrangig geeignet für Menschen in der Früh- oder Endphase einer Depression sowie für Patienten, die unter wiederkehrenden Depressionen leiden und sich gerade in einer beschwerdefreien Periode befinden.

Im Vergleich zur Schweiz gibt es in Deutschland bisher nur wenige Selbsthilfegruppen zu Depressionen; diese Gruppen sind auch nicht überregional – z.B. durch einen eigenen Dachverband auf Bundesebene – vertreten.

### **Wie ist der Stand der Selbsthilfe Depressionen in Deutschland?**

Gesicherte Zahlen zu dieser Frage gibt es derzeit nur für Baden-Württemberg. Dort gibt es laut einer Umfrage bei den Kontaktstellen für Selbsthilfegruppen gerade einmal 23 Gruppen zum Thema Depressionen und 30 Gruppen zum Thema Ängste.

Als Vergleichszahl soll der Rems-Murr-Kreis (nahe Stuttgart) dienen. Dort sind aufgrund Privatinitiative innerhalb von zwei Jahren zehn Selbsthilfegruppen Depressionen / Ängste entstanden. Hochgerechnet an den Einwohnerzahlen fehlen somit ca. 220 – 250 Gruppen in Baden-Württemberg. Es ist davon auszugehen, dass es in anderen Bundesländern nicht anders ist. Dass die bestehenden Gruppen nicht einmal miteinander vernetzt sind, macht die ganze Angelegenheit noch trauriger.

### **Selbsthilfe bei Depressionen und Ängsten - Unterschiede**

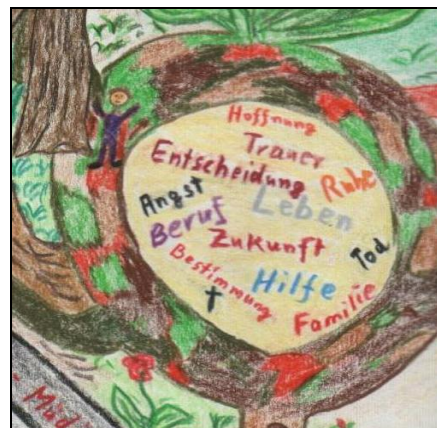
Auf die Gründe für Depressionen und Ängste soll hier nicht näher eingegangen werden. Allerdings, wie alleine sich Menschen mit Depressionen und Ängsten fühlen, können nur Personen ermessen, die ähnliches durchgemacht haben. So sind diese Ausführungen hier das Ergebnis eigener gemachter Erfahrungen.

### **Ich behaupte:**

„Es ist ein großer Unterschied zwischen Selbsthilfegruppen (egal in welchem Bereich) und einer Gruppe Depressionen.“

Stimmt das?

Gibt es eine Möglichkeit der Änderung?



### **Homepages:**

## Depressionen und Selbsthilfe

---

Was sind das für Unterschiede? Warum ist das so / könnte das so sein?  
Der Hauptunterschied ergibt sich schon aus der Erklärung der Krankheit.

Eine **Depression** (v. lat. *depressio* „Niederdrücken“), in der Psychologie und der Medizin meist als *depressive Episode* bezeichnet, ist eine psychische Störung, die durch die Hauptsymptome

- gedrückte Stimmung
- gehemmter Antrieb
- Interesselosigkeit und Freudlosigkeit
- ein gestörtes Selbstwertgefühl und eine Abschwächung der Fremdwertgefühle (Verlust von Interesse/Zuneigung für früher wichtige Tätigkeiten oder Bezugspersonen)
- Schwund der emotionalen Resonanzfähigkeit, wobei sich der Patient seiner fehlenden Fremdwertgefühle schmerzhaft bewusst wird – von
- Betroffenen als *Gefühl der Gefühllosigkeit* bezeichnet) gekennzeichnet ist.

### Gründung einer Selbsthilfegruppe

Gründung einer Selbsthilfegruppe erfolgt von Betroffenen für Betroffene. Leider ist es nun in der Regel so, dass nach einer Behandlung – ob stationär oder ambulant – der Patient sich wieder in sein „normales“ Umfeld zurückzieht und keine Zeit, kein Interesse und auch häufig nicht die Kraft für die Gründung einer Selbsthilfegruppe hat. Häufig steckt der Patient noch immer in einer Berg- und Talfahrt. Häufig ist der Patient auch nach einem stationären Aufenthalt noch nicht so gefestigt und hat genug mit sich selber zu tun. Man könnte jetzt meinen, es könnte jemand nicht Betroffenes eine Gruppe gründen. Das ist aber aufgrund des häufigen Nichtverstehens der Krankheit leider nicht möglich.

### Gruppenmitglieder

Das Krankheitsbild Depressionen trifft natürlich auch diejenigen, die Interesse an einer Selbsthilfegruppe bekundet haben. Auch hier müssen erst einmal Hemmnisse die häufig in einem selber liegen überwunden werden. Bei den gegründeten Gruppen haben sich auch Personen gemeldet, die dann aber doch nicht erschienen sind. Die Gruppenmitglieder haben einen recht unterschiedlichen Stand. Die Gründe für die Depression können sehr vielschichtig sein. Das macht es zusätzlich schwierig. Nun hat sich jemand einmal durchgerungen zu einer Selbsthilfegruppe Depressionen zu gehen. Nach einigen Wochen fühlt sich derjenige von der Psyche wieder stärker und meint die Gruppe nicht mehr zu benötigen. Er bleibt der Gruppe fern. Hier sehe ich eine große Gefahr für den Bestand einer Selbsthilfegruppe Depressionen.

### Gruppenarbeit

Die Gruppenarbeit in einer Selbsthilfegruppe Depressionen ist sicher ebenfalls schwieriger, da die Depression eine latente Ungeduld mit sich bringen kann. Des Weiteren sind die Teilnehmer sicherlich sensibler auf Dinge, Worte, Gesten oder was auch immer. Gruppenmitglieder bleiben womöglich auch mal schneller einem Termin fern. Nicht weil sie nicht wollen – nein weil sie einfach nicht können (Antriebslosigkeit). Das hat natürlich Auswirkungen auf die Gruppe und das sollten sich die Teilnehmer auch zugestehen.

Aufgrund dieser Unterschiede ist eine Vernetzung bestehender Gruppen notwendig um auch voneinander zu profitieren.

---

### Homepages: