

„Ich verstehe dich!“

Der Wert von Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen

„Der erste Schritt, Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe zu suchen, ist der schwierigste und wichtigste!“, weiß Kathrin L. zu berichten. Denn zu erkennen, dass es hilfreich sein kann, sich anderen Menschen anzuvertrauen, bedeutet auch, die eigene Problematik öffentlich zu machen. Kathrin L., 38 Jahre, ist seit vielen Jahren in Selbsthilfegruppen für Menschen mit psychischen Erkrankungen aktiv und ansprechbar, wenn es um Orientierung und Ermutigung geht. Immer wieder erlebt sie, wie entlastend die Rückmeldung „Ich verstehe dich“ von Gleich- oder ähnlich Betroffenen ist. Es ist sehr wertvoll, sich wirklich verstanden zu fühlen und zeigen zu können, wie man sich fühlt – ohne Angst zu haben, andere damit zu überfordern. Die Teilnahme in einer Gruppe stärkt die Zuversicht, dass Veränderungen möglich sind, auch wenn sie lange dauern. Das Ziel ist, die eigenen Kompetenzen zu erkennen und zu erleben, dass der Beistand, den man gibt, andere Menschen stärkt. Diese Qualitäten der Selbsthilfe sind im Bereich psychischer Erkrankungen sehr wirksam.

Selbsthilfe in Schleswig-Holstein nimmt wichtige Brückenfunktionen im Bereich der psychischen Erkrankungen ein. Der Mangel an Kassenzugelassenen Therapieplätzen ist sehr hoch, lange Wartezeiten sind die Folge. Selbsthilfegruppen fangen zahlreiche Menschen auf. Doch Selbsthilfe ist kein Therapieersatz, sondern eine wertvolle Ergänzung. Es braucht eine Öffnung der Krankenkassen, auch Therapieplätze ohne Kassenzulassung zu finanzieren.

Wichtig sei die Selbsthilfe auch für Menschen, die in psychiatrischen Fachkliniken behandelt werden, erklärt Manfred Viemann von KIBIS im Kreis Steinburg, der Patient*innen in der psychiatrischen Tagesklinik Glücksstadt regelmäßig über die Chancen der Selbsthilfe informiert. Die Selbsthilfegruppen stellen für diese Menschen eine unterstützende Anschlussstruktur dar, um im Alltag Fuß fassen zu können.

Der Bedarf an Unterstützung ist hoch. „Fast täglich erreicht mich ein Anruf, weil jemand Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe aufgrund einer psychischen Belastung sucht“, berichtet Nina Kolk, Leiterin der KIBIS im Kreis Herzogtum Lauenburg. Dies ist für einen Sommermonat

ungewöhnlich. Meist steigt das Interesse an einer Selbsthilfegruppe wegen Depression oder Ängsten zur dunklen Jahreszeit. Die Gründe für den aktuellen Bedarf sind vielfältig. Der eigene und gesellschaftliche Anspruch, dass alles im Leben gut laufen muss, ist gerade in Zeiten globaler Krisen zermürend. Wenn dann eine weitere Aufgabe oder ein Schicksalsschlag hinzukommen, gibt es keine Luft nach oben.

■ Nina Kolk: „Fast täglich erreicht mich ein Anruf, weil jemand Unterstützung in einer Selbsthilfegruppe aufgrund einer psychischen Belastung sucht.“

Zu beobachten ist dies auch im *PsychReport* der DAK 2023. Dort wurde eine erhöhte Zahl an Arbeitsunfähigkeitstagen aufgrund psychischer Erkrankungen ermittelt, die bundesweit von 2021 zu 2022 um 48 Prozent gestiegen sind. Für Schleswig-Holstein liegt die Zunahme sogar bei 61 Prozent.

Ein weiterer Grund für die steigende Nachfrage an Gruppen liegt in der wachsenden Sichtbarkeit des Themas in der Öffentlichkeit. Im NDR-Podcast „Raus aus der Depression“ mit Harald Schmidt und Prof. Ulrich Hegert beschreiben zahlreiche Prominente ihren Umgang mit Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Diese Berichte ermutigen, sich für sich selbst auf den Weg zu machen. Selbsthilfe und Empowerment gehören zusammen. Es geht um den Prozess, in dem Betroffene ihre Angelegenheit selbst in die Hand nehmen, sich dabei ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst werden, eigene Kräfte entwickeln und soziale Ressourcen nutzen. •



Birgitt Uhlen-Bluha

04 31 56 02 - 33

uhlen-bluha@partaet-sh.org