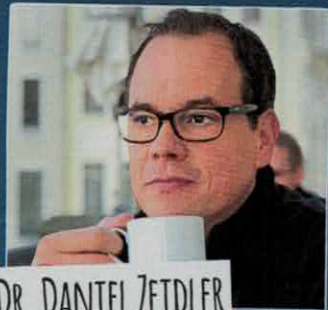


Selbsthilfe

wirkt

Sie spielen Theater, schnüren die Laufschuhe oder stellen ihre Kunstwerke aus: Im Leipziger Bündnis gegen **Depression e.V.** haben Erkrankte eine wichtige Anlaufstelle.





DR. DANIEL ZEIDLER

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, engagiert sich als Vorstandsmitglied im Leipziger Bündnis gegen Depression.

Daher funktionieren die Selbsthilfegruppen auf lange Sicht am besten, bei denen dieses Verhältnis von Geben und Nehmen möglichst ausgewogen ist. Für einige Klienten ist es in der Selbsthilfegruppe das erste Mal überhaupt möglich, über ihr Problem zu sprechen, zum Beispiel über Ängste oder den Druck zu versagen.

Sie entwickeln derzeit eine „digitale Karte“ der Selbsthilfe in Leipzig. Worum geht es dabei?

Das oberste Ziel unseres Vereins ist es, die Depression weiter zu entstigmatisieren. Wir wollen aufklären, informieren und Impulse zur Selbstaktivierung geben. Dabei ist es sehr wichtig, dass die Angebote für alle Interessierten leicht zugänglich sind. Häufig stehen Menschen, die erstmals mit einer Depression konfrontiert sind, ratlos da. Es kann dann eine große Hilfe sein, zu erfahren, wie ich mir selbst oder meinen Angehörigen oder Freunden helfen bzw. weitere Hilfe suchen kann. Bislang müssen Hilfesuchende oft lange im Internet recherchieren und es ist meist unmöglich, die qualitativen Unterschiede der vielen Angebote und Verlinkungen zu erfassen. Diese Lücke wollen wir mit einer „digitalen Karte“ schließen. Sie soll für Nutzer Hilfs- und Therapieangebote in Leipzig passgenau und wohnortnah zeigen.

AOK PLUS engagiert für Selbsthilfe

→ Die AOK PLUS fördert das Leipziger Bündnis gegen Depression bereits seit 2017 und ermöglicht auch das neue multidimensionale Projekt „Neue Wege in die Selbsthilfe“.

Viele andere Selbsthilfegruppen profitieren ebenfalls vom Engagement der AOK PLUS. So unterstützt die Gesundheitskasse die gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Sachsen und Thüringen pro Jahr mit rund 4,3 Millionen Euro. Im Rahmen der kassenindividuellen Projektförderung unterstützte die AOK PLUS 540 Projekte von Selbsthilfekontaktstellen, Landesorganisationen der Selbsthilfe sowie regionale Selbsthilfegruppen. Der jährliche Transparenzbericht listet die geförderten Projekte auf.

DAS PROJEKT „NEUE ZUGANGSWEGE IN DIE SELBSTHILFE“ BESTEHT AUS FÜNF TEILPROJEKTEN:

THEATERLADEN SELBST & LOS

Mitglieder aus verschiedenen Selbsthilfegruppen können sich in zwei Schauspielwerkstätten, einer Werkstatt „Hinter der Bühne“ und einer Tanzwerkstatt künstlerisch und kreativ betätigen.

AUSTAUSCH BEWEGT – DIE AKTIVE SELBSTHILFEGRUPPE

Hier treffen sich Laufbegeisterte aller zwei Wochen und absolvieren einen fünf bis sieben Kilometer langen Rundkurs. Im Herbst startete noch ein Yogakurs und ein Qi-Gong-Angebot für Betroffene und Angehörige.

IMAGE – SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Ein Anlaufpunkt für Kreative, die sich in Malerei, Gesang, Upcycling, Textildesign oder kreativem Schreiben ausprobieren möchten. Ihre Arbeiten werden auch ausgestellt und online präsentiert und beispielsweise für die herbstliche Plakatkampagne in Leipzig verwendet.

GRUPPE FÜR SELBSTHILFE-INTERESSIERTE MIT DEPRESSIONEN

Wer eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, findet hier Hilfe. Zusätzlich ist eine wöchentliche offene Gruppe vorgesehen, in der die Selbstkompetenz bezüglich der Krankheit gestärkt werden soll. Fachleute und Referent*innen unterstützen und vermitteln dieses Angebot.

DIGITALE KARTE FÜR HILFESUCHENDE

Bis Ende 2022 wird eine digitale Karte erstellt, die es ermöglicht, Hilfs- und Therapieangebote schnell, passgenau und wohnortnahe zu finden. Angebote der Regelversorgung der Psychotherapie, Beratungs- und Hilfsmöglichkeiten sowie Selbsthilfeangebote in der Stadt Leipzig werden gebündelt und stetig aktualisiert.

TEXT: JUTTA BEC

Dr. Daniel Zeidler, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, engagiert sich als Vorstandsmitglied im Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. Er möchte dazu beitragen, die Situation Betroffener und ihrer Angehörigen zu verbessern.

Was können Selbsthilfegruppen leisten?

Die Selbsthilfegruppe kann ein wichtiger Baustein für die Bewältigung einer Erkrankung sein. Wenn Menschen unter Belastungen stehen, kann es sehr hilfreich sein, sich mit anderen Menschen auszutauschen. Dabei ist es sinnvoll, wenn die Selbsthilfegruppe von einem Gruppenmitglied geleitet wird, das über Grunderfahrungen in der Moderation verfügt. Denn ein Risiko ist es, dass einzelne Mitglieder sehr viel mehr Raum mit ihren Problemen einnehmen als andere, die zu Beginn Zeit brauchen, um Vertrauen zu fassen und dann schnell wieder aussteigen, da sie z.B. die Gruppe als reine „Jammertüte“ erleben. Ich werbe sehr dafür, sich mehrere Selbsthilfegruppen anzuschauen und sich für die zu entscheiden, die am besten zu einem passt.

Wie wirkt Selbsthilfearbeit?

Wenn erst einmal das Eis gebrochen ist und die Teilnehmer einander vertrauen, ist es eine große Chance, voneinander zu lernen, sich gegenseitig zu helfen und sogar gemeinsam weiterzuentwickeln. So ist es nicht nur ein menschliches Bedürfnis, dass mir jemand hilft und sich jemand um mich kümmert, sondern es kann auch eine Wohltat sein, jemandem zu helfen und dadurch Dankbarkeit zu erfahren.