



Aus eigener Kraft

Wege der Selbsthilfe bei Depressionen und Ängsten

Inhalt

Vorwort von Dr. Iris Hauth	3	Hunde – Die besten Freunde auf vier Pfoten	41
Einführung	4	Hoffnung	44
Selbsthilfegruppen – Zusammen und nicht allein ...	5	Ehrenamt – Geschenkte Zeit	45
Kreativität und Depression	9	Deutsche DepressionsLiga	49
Kunsttherapie	13	Nähe	54
Achtsamkeit, Entspannung – und ich mittendrin ...	15	Schreiben – ein Teil meiner Therapie	55
Fragen ans Leben	20	Selbsthilfe aus der Sicht von Therapeuten	59
Bewegung – Wenn ich laufe, geht es mir besser ...	21	Die dicke Dame	64
Die Mut-Tour	24	EX-IN: Ein Ausbildungsprogramm	66
Therapeutisches Schreiben	25	Der Zauber des Anfangs	68
Theaterspiel als Selbsthilfe	31	Selbsthilfe aus der Sicht von Betroffenen	69
Meditation – Hilfe zur Selbsthilfe	33	Selbsthilfe aus der Sicht der KIS	77
Haustiere – Meine Lebenshelfer mit der kalten Schnauze	37	Wegweiser – Hilfreiche Links und Adressen	83
		Impressum	107

Vorwort von Dr. Iris Hauth

Angststörungen und Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen bedeutet die Krankheit oftmals einen gravierenden Einschnitt in ihr Leben. Zu den krankheitsbedingten Auswirkungen kommt auch heute leider immer noch das Problem der Stigmatisierung. Der Genesungs- und Wiedereingliederungsprozess, z. B. ins Arbeitsleben, wird dadurch zusätzlich erschwert.

Selbsthilfegruppen haben sich in den vergangenen Jahrzehnten als ein wesentlicher Bestandteil des psychiatrischen Hilfesystems etabliert. Ihre Arbeit ermöglicht es vielen Betroffenen überhaupt erst, sich mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen und durch den Kontakt zu Gleichgesinnten, diese auch besser zu akzeptieren. Vor diesem Hintergrund ist die vorliegende Broschüre besonders wertvoll, da sie von Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe verfasst wurde.

Die Broschüre umfasst ein breites Themenspektrum. So werden Empowermentstrategien beschrieben, die es ermöglichen, eigene Interessen (wieder) selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten. Oder die EX-IN Ausbildung, bei der Psychiatrie-Erfahrene zu bezahlten Genesungshelfern im psychiatrischen System ausgebildet werden. In jedem Fall bietet die Broschüre Betroffenen eine sehr gute Hilfestellung, aktiv etwas für sich und den Recovery-Prozess zu tun.

Abschließend bleibt mir an dieser Stelle die herzliche Gratulation zu dieser Broschüre an die Herausgeber, verbunden mit den besten Wünschen für eine möglichst große Leserschaft!

Ihnen wünsche ich eine spannende und erhellende Lektüre!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit diesem Heft laden wir sie ein, einen Blick auf die Selbsthilfepotentiale bei Depressionen und Ängsten zu lenken. Wir möchten Ihnen Mut machen, Ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und eigene Wege im Umgang mit der Erkrankung zu suchen.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die sich im April 2015 im „Offenen Treff für Angst und Depressionen“ in der KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow kennen gelernt haben. Jeden Dienstag bieten wir mit dem Offenen Treff Interessierten die Möglichkeit in eine Selbsthilfegruppe hinein zu schnuppern und zu sehen, wie Gruppen arbeiten. Sie sind herzlich eingeladen dabei zu sein, sei es um sich auszutauschen, etwas loszuwerden, sich beraten zu lassen oder als stiller Zuhörer. Es gibt keine fachliche Anleitung. Die Treffen werden von selbsthilfee erfahrenen Betroffenen moderiert.

In den einzelnen Kapiteln der Broschüre stellen wir als Autoren persönliche Wege vor, die uns selbst im Umgang mit der Erkrankung helfen oder geholfen haben. Alle Autoren in dieser Broschüre berichten ausschließlich von ihren eigenen Erfahrungen.

Sie werden merken, wie vielfältig diese sind und dass Selbsthilfe für jeden etwas Unterschiedliches bedeuten kann. Es gibt nicht das eine Nonplusultra, was für alle gültig ist. Es gibt viele Wege und vielleicht ist auch für Sie eine Anregung dabei. Gedichte, Fotos und Zeichnungen der Autoren umrahmen die persönliche Note des vorliegenden Heftes. Ein integrierter Wegweiser zeigt einige wichtige Adressen und Anlaufstellen auf, die in Bezug zur Erkrankung stehen. Auch Ärzte, Therapeuten und Sozialarbeiter kommen zu Wort.

Seien sie gespannt! Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!
Das Redaktionsteam



Selbsthilfegruppen – Zusammen und nicht allein

von Nora F.

Selbsthilfegruppen – Zusammen und nicht allein

Ich gebe zu, anfangs war ich total skeptisch und überhaupt nicht davon überzeugt. Nun bin ich seit 1,5 Jahren selbst engagiert dabei – in Selbsthilfegruppen.

Auch ich musste mir anfangs darüber klar werden, dass Selbsthilfegruppen nicht identisch mit Gruppentherapien sind. Es gibt keine fachliche Anleitung, also keinen Therapeuten, Psychiater oder Coach.

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die genauso von der Krankheit betroffen sind wie Du und ich. Für alle möglichen Krankheiten gibt es Selbsthilfegruppen – für Depression, Angst, Borderline, Sucht, Essstörungen und natürlich auch für sämtliche körperliche Krankheiten. Zusätzlich gibt's viele Angehörigengruppen, in denen sich Partner, Eltern, Kinder über das Zusammenleben mit ihren betroffenen, kranken Mitmenschen austauschen.

Die Betroffenen, die sich in Selbsthilfegruppen zusammenfinden, haben alle den Willen, sich selbst helfen zu wollen und somit ein Stück mehr Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen. Sie alle haben gemeinsam, dass sie

über sich und ihre Sorgen reden möchten, dass sie anderen zuhören wollen, die ähnliche Probleme haben wie sie selbst, dass sie ihre Erfahrungen weitergeben bzw. von denen anderer lernen möchten und dass sie sich gegenseitig in ihrer problematischen Lebenssituation helfen wollen.

Bei den Themen selbst geht es selten um traumatische Erfahrungen. Das wäre für viele von uns überhaupt nicht tragbar, gerade wo wir alle etwas instabil sind. Nein, wir ergründen keine Ursachen unserer Krankheit(en) – das ist eher ein Thema für ein Therapiegespräch – sondern wir reden über den Alltag selbst. Wir tauschen uns so z. B. über Einschlafhilfen, Verträglichkeit diverser Medikamente, Entspannungs-/Imaginationsübungen, Skills zur Ablenkung bei Angst und Grübeleien, Erfahrungen mit psychiatrischen Einrichtungen und der Alltagsstruktur aus.

Gerade unter fremden Menschen ist es schwierig, über so ein sensibles und intimes Thema wie psychische Krankheiten zu sprechen. Daher haben auch wir uns ein paar sogenannte Spielregeln aufgestellt, um die Kommunikation und das Miteinander annehmbar zu gestalten. Viele davon

entsprechen der alltäglichen Gesprächskultur. So besteht die Verbindlichkeit, dass wir nichts nach Außen tragen, was in dem jeweiligen Treffen besprochen wurde. Alles Gesagte bleibt in dem Raum. Auch gilt bei uns das Prinzip der Anonymität – jeder sagt und gibt nur das von sich preis, was er möchte.

Wir achten darauf, dass wir uns wertschätzend begegnen, in dem wir andere ausreden lassen und immer nur eine Person spricht. Zudem bleiben wir bei uns und berichten von unseren eigenen Erfahrungen ohne Ratschläge zu geben. Das bedeutet, wir sagen nicht, was jemand machen soll (Geh in die Psychiatrie!) oder was er nicht machen soll (Geh bloß nicht in die Psychiatrie!). In dem Zusammenhang pauschalisieren wir auch nicht (Psychiatrien sind alle doof!). Wichtig ist auch, dass man die Aussagen anderer nicht bewertet à la „Das, was Du da erzählst, ist totaler Quark!“

In unseren Selbsthilfegruppen haben wir ein paar Aufgaben verteilt. So hat einer die Verantwortung des Schlüsseldienstes für den Raum, ein paar andere bereiten Getränke für das Treffen vor und wiederum andere kümmern sich

nach dem Treffen ums Abräumen. So eine Aufgabe fördert das Miteinander und es wird deutlich, dass jeder mitverantwortlich und Teil dieser Gruppe ist.

Auch in den Gesprächen ist jeder für das, was er sagt, selbst verantwortlich. Zudem kann jeder zu uns kommen, egal in welcher Stimmung er ist. Bei akuten Krisen haben wir jedoch vereinbart, dass professionelle Hilfe angenommen und entsprechende Hilfseinrichtungen aufgesucht werden. Diese findet man bei seinem Arzt, diversen Krisendiensten seiner Stadt oder auch bei der Telefonseelsorge.

Es ist wichtig, dass man weiß, dass Selbsthilfegruppen keine Therapiegruppen sind. Auch können sie eine Therapie nicht ersetzen – sie stellen jedoch für viele, und so auch für mich, eine wertvolle Ergänzung dar.

Auch wenn die anderen aus meiner Gruppe nicht genau wissen, was ich erlebt habe oder was meine Geschichte ist – sie können nachempfinden, was es heißt, sich leer, ängstlich oder depressiv zu fühlen. Ich brauche das gar nicht zu erklären – die anderen kennen es von sich selbst.

Dadurch fühle ich mich ein Stück weniger einsam, in meinem Gefühl sogar etwas verstanden.

In dem, was die anderen von sich erzählen, erkenne ich mich manchmal wieder. Zudem helfen mir die Gruppen, dass ich mich weniger isoliere. Die Treffen sind nicht verpflichtend und ich kann jederzeit aussteigen, doch sind sie für mich zu einem festen Termin in der Woche geworden. Auch wenn mir oft überhaupt nicht nach Menschen und Reden ist, fahre ich zu den Treffen und öffne so von innen die Tür aus meiner Einsamkeit.

Durch diese Treffen verlasse ich mindestens zwei mal die Woche meine Wohnung. Ich unterhalte mich mit anderen Menschen, außer meinen Ärzten, meinem Freund und meinen Tieren.

Menschen sind mir zwar oftmals zu nervig, zu viel, zu anstrengend, doch letzten Endes brauche ich sie. In Maßen tun sie mir gut. Und ich kann sagen, dass mir meine Selbsthilfegruppen gut tun!



Nora F., 31 Jahre



Trotzdem machen Kreativität und Depression – drei Beispiele

von Eyamaria Bohle

Kreativität und Depression – Trotzdem machen

Gefangen in der Wortlosigkeit. Schwarze Erschöpfung. Gedanken, die mich im Kreis jagen. Das bin ich in der Depression. Gleichzeitig schaue ich mir selbst dabei zu. Ja, in meinen Depressionsdramen gibt es immer eine, die unbeteiligt dasitzt, eine quasi fassungslose Zuschauerin. Sie sitzt in einer Loge meines Kopfes, ist gleichermaßen unfähig wegzuschauen wie einzugreifen.

Sie sitzt einfach da, wendet den Blick nicht ab und murmelt immer wieder vor sich hin: „Das ist doch alles nicht wahr.“ – Es hat eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, dass diese imaginäre Zuschauerin meine erste Verbündete ist. Sie ist der nichtdepressive Rest meines Ichs. Sie beharrt darauf, dass es nicht stimmt, was die Depression mir einredet, wenn alle anderen in meinem Kopf das Gegenteil behaupten. Sie besteht darauf, dass dieser Film, den mein depressives Hirn aus meinem Leben macht oder in meinem Leben vorführt, kein unwandelbares Drehbuch hat. Sie erinnert mich daran, dass es ein Leben außerhalb der Depression gibt. Sie ermutigt mich, andere Türen zu finden, die auch ich öffnen und finden kann. Trotzdem.

Drei Beispiele:

Auch wer nicht malen kann, kann malen.

Als kleines Kind hat man es gekonnt und geliebt: das Malen. Die Macht, die einem Stift und Papier verleihen. Solange bis irgendein Erwachsener sagte: „Wie sieht das denn aus?“ Oder schlimmer: „Du kannst das nicht.“ Wie ein kleines Kind habe ich mich gefühlt, damals, als ich zwar krank geschrieben war, aber noch kaum wusste, was eine Depression ist. Ich konnte nicht mehr denken wie ein Erwachsener, ich fühlte mich ausgeliefert, wehrlos. Plötzlich dachte ich: Malen! Irgendwo fanden sich Wachsmalstifte und Papier. Ich hockte in meinem Wohnzimmer, kniete auf dem Dielenboden und krakelte drauflos. Ohne nachzudenken. Einfach machen. Nicht denken. Ein Blatt nach dem anderen füllte sich. Es entstanden Bilder der Wut, der Trauer, der Leere. Ein Mädchen mit Zöpfen tauchte immer wieder auf. Wesen, die wie Drachen aussahen. Spitze Berge. Schwarze Wolken. Riesige Katzen. Ein Maul mit scharfkantigen Zähnen. Das Malen wurde zum Ventil. In einer Etagenwohnung kann man



ja schlecht schreien. Ich schrie auf Papier. Es half. Hinterher konnte ich auf dem Blatt sehen, wie es mir ging. Es war auf dem Papier, nicht mehr nur in meinem Kopf.

Einmal war das Bild sehr schrecklich. Erst kamen Tränen, dann holte ich eine Schere. Ich begann auszuschneiden, was mich erschreckte. Hinter das Loch, das nun im Bild klaffte, klebte ich ein anderes Papier. Ich bemalte es gelb. Es sah aus wie Sonnenlicht. Fast wie ein Engel. Schon wieder Tränen. Aber anders. Erleichterter. Auf dem Papier wenigstens hatte sich die Situation geändert. Es war ein Anfang. Eine Tür ging auf. Viel später erst lernte ich, dass das eine Methode der Kunsttherapie ist.

Auch wer nicht singen kann, kann singen.

Nicht jeder singt wie Pavarotti oder Adele. Aber jeder mit Kehlkopf und Stimmbändern hat eine Stimme. Wirklich. Ich bin Chorsängerin, aber in der Depression schaffe ich es oft nicht mehr zum Chor. Ich halte die Energie, die Menschen nicht aus. Doch Singen hilft trotzdem. Kein Singen für Publikum. Seelensingen. Das geht so: Ich setze

mich auf einen Stuhl, schließe die Augen und warte, ob irgendwelche Töne kommen wollen. Das kann dauern: Ein Räuspern, Summen, ein Brummen, ein Seufzen, ein Brabbeln, ein Singsang – was sich eben einstellt. Alles darf sein, alles ist gut. Die Stimme klingen zu lassen, und sei sie noch so zaghaft, wirkt in den Körper. Die leise Vibration, der sich vertiefende Atem. Vielleicht kommt eine kleine Melodie. Ganz egal, ob schräg oder nicht. Ich singe nicht, es singt mich. Ich spüre, wenn ich fertig bin. Dann höre ich auf. Ja, erst kommt man sich seltsam vor: Aber Singen ist die Muttersprache der Seele. Es ist gut, sich an sie zu erinnern. Auch ein Liederbuch kann inspirieren. Oder ein MP3-Player: Musik hören und mitsingen. Jeden Tag ein paar Minuten. Seelensingen. Und eine Tür geht auf.

Auch wer nicht fotografieren kann, kann fotografieren.

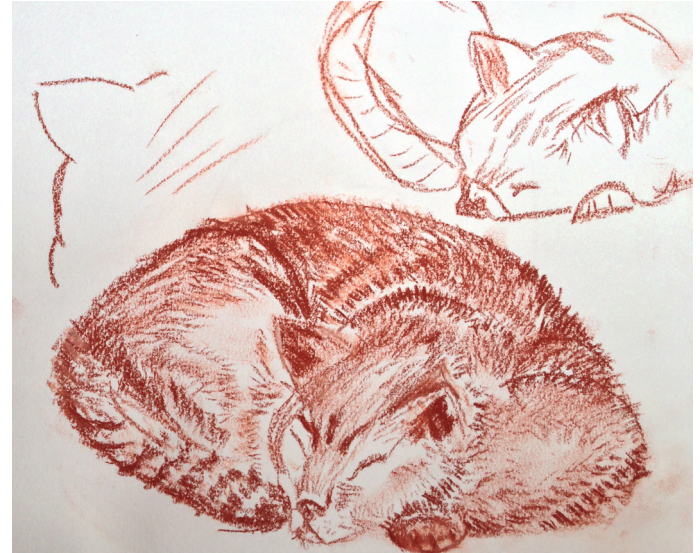
Ich kenne mich nicht aus mit Fotografie, aber mir macht es Spaß zu fotografieren. Fotografieren ändert die Wahrnehmung. Das Sehen. Wenn ich depressiv bin, ist meine Perspektive auf die Welt, auf mein Leben verzerrt.

Fotografieren kann dann sehr unmittelbar beim Entzerren helfen. Die Suche nach dem Motiv öffnet die Augen. Wie viele verschiedene Perspektiven es gibt! Auch auf das Lebensgefühl. Wie wäre es, jeden Tag ein Foto zu schießen? Man braucht nicht viel: ein Handy oder ein Smartphone. Klick. So entsteht ein wortloses Tagebuch. Am Ende der Woche werden im Drogeriemarkt sieben Bilder ausgedruckt. Etwas zum Anfassen zu haben ist gut. Vielleicht ein Album anlegen? Ich schaue die Fotos an: Das ist also meine Welt. Ist das wirklich meine Welt? – Die Tees im Supermarktregal. Die Katze auf dem Schoß. Die Tasse Milchkaffee. Die eigenen Füße. Die Spiegelung des Himmels in der Pfütze. Der unaufgeräumte Tisch. Die Knospe am Zweig.

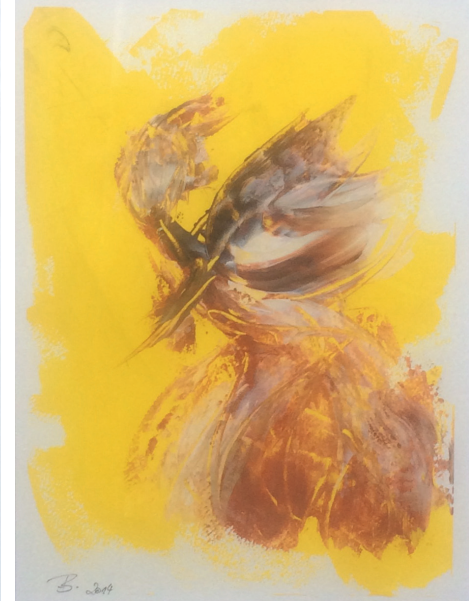
Trotzdem machen. Und eine Tür geht auf.

Meine imaginäre Zuschauerin atmet auf. Wenn ich diese – und andere – Türen finde und sie öffne, ändert sich die Stimmung in meinem Kopf. Es wird heller in meinem Depressionskino. Auch wenn es erst nur Augenblicke sind – draußen ist Licht.

Evamaria Bohle, 49 Jahre



Kunsttherapie



Bilder von Beatrice Margarete F.

Anfang 2014 entstanden einige Bilder im Zuge meiner Therapie in der Tagesklinik. Die damalige Kunsttherapeutin animierte mich, meine Gedanken zu Papier zu bringen.

Kunsttherapie

1. Phase

Der Weg zu meinem inneren Kind – sich geborgen fühlen, sorglos den Alltag einfach mal Alltag sein lassen, Verantwortung abgeben.

Ich erinnerte mich an das warme wohlige Gefühl, dass mir meine Eltern als Kind gegeben hatten, aber auch an meine Verletzbarkeit und meine große Angst verlassen zu werden.

2. Phase

Der Weg des Kampfes gegen die dunklen Gedanken – die Kämpferin, die meine innere Stärke symbolisiert.

Ich lernte mit der Zeit ihr wieder zu vertrauen und sie zu nutzen, mein Selbstbewusstsein zu stärken und meine Gefühle ohne Angst vor Ablehnung zu äußern.

3. Phase

Endlich keine Angst mehr vor dem Leben – nach ein paar Wochen Therapie fühlte ich mich etwas gestärkt.

Ich konnte wieder etwas leichter durch das Leben gehen. An manchen Tagen fühlte ich mich leicht wie eine Elfe. Ein Sonnenstrahl oder ein Vogel konnten mich wieder zum Strahlen bringen.

Diese drei Bilder habe ich zu Hause in meinen Flur gehängt. Oft bleibe ich stehen und schaue sie nachdenklich oder mit einem Lächeln auf dem Gesicht an. Sie helfen mir, nicht aufzugeben und die Tiefen und Höhen im Leben zu akzeptieren.

Beatrice Margarete F., 43 Jahre

Achtsamkeit, Entspannung – und ich mittendrin

von Nicole Witte

Achtsamkeit, Entspannung – und ich mittendrin

„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“

Dieses Zitat von Christian Morgenstern beinhaltet in wenigen Worten viel Weisheit und Wahrheit. Für mich jedoch sind dies noch weit entfernte Gedanken. Ich weiß um die Wichtigkeit, die hinter und in diesen Aussagen steckt. Es scheint logisch und leicht umzusetzen. Allerdings merke ich jeden Tag aufs Neue, dass das schwieriger als gewünscht ist.

Im Laufe meiner Arbeitsunfähigkeit fing ich zunächst an, mich mit Entspannungstechniken zu beschäftigen. Im vergangenen Jahr widmete ich mich zusätzlich dem Thema Achtsamkeit. So werde ich auf beide Faktoren eingehen, weil sie für mich miteinander zu tun haben.

Die erste Erfahrung mit einer speziellen Entspannungstechnik machte ich während meiner medizinischen Reha im Sommer 2012. Zum damaligen Zeitpunkt war ich seit vier Monaten krankgeschrieben. Eine jahrelang unbehandelte Panikstörung zwang mich in die Knie und führte so weit,

dass ich nicht mehr in der Lage war, das Haus zu verlassen. Mein Ruhepuls hatte einen durchschnittlichen Wert von 200. Es bedurfte einer medikamentösen Therapie mit starken Beruhigungsmitteln. Entspannung, Ruhe und Schlaf waren für mich Fremdwörter geworden. Mein Körper arbeitete auf Hochtouren, Tag und Nacht. Diese permanente Anspannung führte schließlich zu einer totalen körperlichen Erschöpfung. Wege von 100 m schienen zu einem Gewaltmarsch auszuarten.

Der betreuende Arzt in der Rehaklinik verordnete mir Autogenes Training und Atemtherapie. Ich wusste nicht, was auf mich zukommen würde. Sollte ich doch im gleichen Atemzug auch meine Beruhigungstabletten absetzen, die ich mehrmals am Tag und zur Nacht nahm.

Leider führen diese Tabletten innerhalb von 2-3 Wochen zu einer körperlichen Abhängigkeit. Jetzt war ich also durch meine psychische Erkrankung zusätzlich in eine Medikamentenabhängigkeit gerutscht. Dieses Suchtpotenzial war mir aber von Anfang an bewusst, da ich einen pharmazeutischen beruflichen Hintergrund habe.

Doch um nicht völlig durchzudrehen, führte kein Weg mehr an der Tabletteneinnahme vorbei. Ich musste stabilisiert werden.

Während und vor allem nach dem Tablettenentzug war es aber nun wichtig zu gucken, wie ich anderweitig wieder zur Ruhe kommen und in den Schlaf finden konnte. Ich machte meine erste Erfahrung mit der Grundstufe von Autogenem Training, das man im Sitzen oder Liegen durchführen kann. Die Unterstufe des Autogenen Trainings besteht aus verschiedenen Übungen, die man nacheinander in einzelnen Sitzungen erlernt. Das Training besteht im Wesentlichen aus mehreren, formelhaften und aufeinander aufbauenden Sätzen, wie zum Beispiel: „Mein Atem fließt ruhig, mein Herz schlägt regelmäßig, mein rechter Arm ist schwer und warm, meine Stirn ist angenehm kühl, mein Kopf ist frei und klar.“

Da das autogene Training bei mir nicht so recht funktionierte und, wie ich heute weiß, auch kein Lernprozess von ein paar Stunden ist, habe ich Qigong probiert. Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewe-

gungsform zur besseren Vereinbarung und Schaffung einer Balance von Körper und Geist. Es gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen dazu. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Energieflusses im Körper dienen.

In der Klinik fanden die Übungsstunden morgens am nahe gelegenen See statt. Es war wunderbar, im Einklang mit der Natur den Tag zu beginnen, auch wenn meine Kondition nicht für die gesamte Therapieeinheit ausreichte. Jederzeit durften wir eine Pause einlegen.

Pause? Noch so ein Fremdwort. Ich durfte sagen, dass ich nicht mehr kann oder es nicht bis zum Ende durchhalte. Eigenverantwortung übernehmen, auf die Grenzen und somit Belastbarkeit achten, den Atem kontrollieren können – das waren und sind bis zum heutigen Tag Lernfelder, die mich täglich begleiten.

Ich suchte mir nach der Rehabilitation einen Qigong-Kurs und traf auf eine sehr kompetente und sympathische

Trainerin. Daraufhin praktizierte ich anderthalb Jahre Qigong und es gehörte einmal wöchentlich zu meiner Struktur, die ich mir versuchte aufzubauen. Parallel besuchte ich einen von der Krankenkasse bezuschussten Kurs der Progressiven Muskelrelaxation, kurz PMR genannt. Es werden nacheinander verschiedene Muskelgruppen angespannt, um sie nach kurzer Zeit wieder zu entspannen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und einhergehend auch die mentale Entspannung.

Es gibt viele weitere aktive und passive Entspannungsverfahren, -techniken oder -praktiken. Es seien hier Yoga, Tai Chi, Meditation, Fantasiereisen, Malen, Musizieren, Lachen, Massagen, Bäder und jegliche Art von Bewegung zu nennen.

Ich habe für mich herausgefunden, dass ich mich bis heute noch schwer auf Entspannung einlassen kann. Es fällt mir schwer, das Gedankenkarussell anzuhalten, auszusteigen und neuen Zugängen zu mir selbst Platz zu machen. Ich schaffe es auch bis heute noch nicht, Entspannung in meinen Alltag fest zu integrieren. Mir gelingt es aber, wenn ich die eine oder andere Entspannungstechnik in der Gruppe

durchführen kann. Ich bin nicht alleine und weiß, jetzt ist Zeit und Raum vorhanden. Ich bin bereit, es immer wieder aufs Neue zu probieren.

Abschließend möchte ich auf das Thema der Achtsamkeit eingehen, welchem in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit und Beachtung geschenkt wurde. Im Frühjahr diesen Jahres belegte ich an der Volkshochschule einen Achtsamkeitskurs, auch bekannt als MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Doch was bedeutet Achtsamkeit? Achtsamkeit bedeutet im Grunde genommen nichts anderes als Aufmerksamkeit. Die Kernaussage dabei lautet: Lebe im Hier und Jetzt und nehme die Gegenwart so an, wie sie gerade ist. Das klingt einfach, ist es aber oftmals nicht. Unsere Gedanken neigen oft dazu in die Vergangenheit und in die Zukunft abzuschweifen. Bei der Achtsamkeit geht es aber nicht nur um die Konzentration auf den Augenblick, sondern auch um Nachsicht und Akzeptanz. Seine eigenen Gefühle und Gedanken nicht zu bewerten und zu beurteilen, stattdessen sie stehen zu lassen und zu beobachten.

Das Ziel der Achtsamkeit besteht nicht darin, das Denken auszuschalten. Achtsamkeit lehrt allerdings, selbst die Kontrolle darüber zu übernehmen. Das war für mich in dem achtwöchigen Kurs die entscheidende Erkenntnis.

Ich möchte versuchen, mir durch Achtsamkeit meiner eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, nicht mehr so selbstkritisch zu sein und Gedanken auch wieder loslassen zu können. Ich werde üben, denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.



Nicole Witte, 37 Jahre



Fragen ans Leben

Bin ich lebendig oder lebe ich nur, um zu überleben?
Schlägt mein Herz einen Takt oder schlägt es nur, um nicht zu stolpern?

Spricht meine Seele ihre eigene Sprache
oder lässt sie mich nur spüren, was ich nicht wahrhaben möchte?

Weist meine körperliche Gestalt Grenzen auf
oder fühle ich mich nur so schutzlos?

Empfindet jeder Mensch seine eigene Wahrheit,
gibt es für jedes Schloss einen passenden Schlüssel
und hat Feuer trotz einem gewaltigen Tränenmeer Bestand?

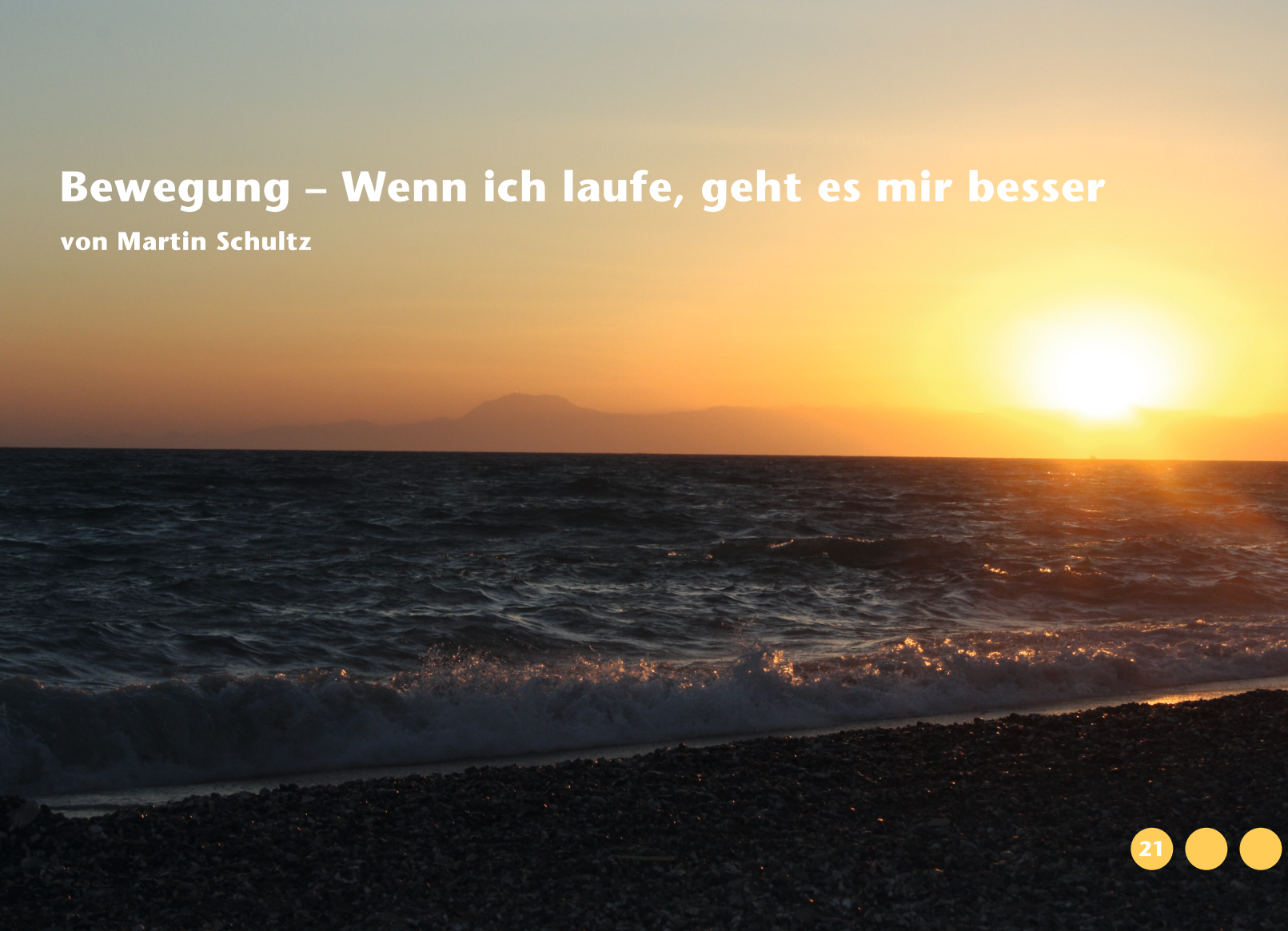
Das Leben gibt mir tausend Fragen auf.
Lass mich Antworten finden!

Nicole Witte

20

Bewegung – Wenn ich laufe, geht es mir besser

von Martin Schultz



Bewegung – Wenn ich laufe, geht es mir besser

Bewegung tut gut. Die positiven Wirkungen der Ausdauersportarten auf Körper und Seele sind bekannt und Bewegung hat ihren festen Platz bei der Behandlung von Depressionen neben der Pharmako- und Psychotherapie. Aktivitäten wie Nordic Walking etc. stehen seit Jahren auf den Behandlungsplänen in Kliniken. Ich möchte in diesem Kapitel aber keine Fakten wiederholen und Studien zitieren, sondern meine ganz persönlichen Erfahrungen mit Sport und Bewegung zusammenfassen.

Das Beste gleich zu Beginn: Bewegung ist Medizin (fast) ohne Nebenwirkungen. Wer jetzt einwirft, dass man sich beim Laufen im Winter erkälten oder beim Radfahren stürzen könnte, beim Fußball einen Knie Schaden oder beim Tennis eine Sehnenscheidenentzündung erleiden könnte, hat natürlich recht. Das alles ist möglich.

Dennoch: Bewegung war und ist für mich die beste Therapie. Ich zähle mich übrigens nicht zu den Sportverrückten, nur weil ich in meinem Leben einige Marathons gelaufen bin oder drei Mal eine Langdistanz im Triathlon bewältigt habe. Sport ist für mich weder Sucht noch Religion.

Ich kann mich nicht durch Siege, Bestzeiten oder Pokale definieren, ganz einfach weil ich keine Siege erringe, außer gelegentlich im Kampf mit dem inneren „Schweinehund“. Es fällt mir oft – wie vielen Menschen – schwer und manchmal leicht, mich auf den Weg zu machen und die Laufschuhe anzuziehen. Mein „Schweinehund“ ist vielleicht nicht riesig, weil ich die heilende Kraft des Sports seit Jahrzehnten so gut kenne, trotzdem muss ich mich oft aufraffen, wenn ich gemütlich vor dem Fernseher auf dem Sofa sitze.

Ich bin sehr dankbar, dass mich Sport gerade als Teenager gerettet und mir Spaß gemacht hat. Ich hatte mich damals extrem zurückgezogen. Die Schule fiel mir nicht schwer, aber ich hatte keine Freunde und war isoliert, außer im Sport. Wenn ich für die Schulauswahl Fußball oder Handball spielte oder in der Leichtathletik bei „Jugend trainiert für Olympia“ antrat, gehörte ich dazu, jedenfalls auf dem Platz, auch wenn ich mich manchmal schon in der Umkleidekabine einsam fühlte. Sport war für mich Therapie, lange bevor ich eine Diagnose hatte. Mir ist vollkommen bewusst, dass viele Menschen nie positive Erfahrungen mit Sport und Bewegung gemacht haben. Dann ist es schwierig,

die Vorzüge körperlicher Aktivitäten, jenseits eines Spaziergangs oder eines sonntäglichen Ausflugs mit dem Fahrrad zu vermitteln. Ich versuche es trotzdem immer wieder, weil es mir selbst und so vielen anderen Menschen hilft.

Wenn ich laufe, geht es mir immer besser. Ich bin dankbar, dass ich sogar in den schwärzesten Momenten, an den schlechtesten Tagen, fast immer in der Lage war zu rennen oder in der Muckibude Gewichte zu stemmen. Manchmal war das „Eisenbiegen“ besser, weil ich nebenbei unter Menschen war, an anderen Tagen lief ich in Bad Kreuznach durch die Weinberge, in Bonn die Rheinrunde oder in Berlin durch den Grunewald.

Erinnerungen an die Krisen sind auch immer Erinnerungen an Läufe, die mir für ein paar Stunden und manchmal einen halben Tag oder die Nacht wieder etwas Glück und Lebensmut gegeben haben. Selbst wenn es mir sehr schlecht ging, nahm ich an Volksläufen teil, weil neben der Bewegung ein wenig soziale Zugehörigkeit und „Geselligkeit“ dazukam. Was war die Teilnahme bei einem IRONMAN oder beim Rennsteig-Supermarathon gegen einen Volkslauf, der mich

von lebensfeindlichen Gedanken abbrachte. Neben dem Laufen ist das Radfahren meine Leidenschaft. Eine spezielle Form des Radelns, die ich seit 20 Jahren betreibe, ist Spinning. Unzählige Kurse in Fitnessclubs habe ich mit Leidenschaft gegeben. Manchmal war ich nach außen Animateur und Motivator, während es in mir füchterlich aussah.

Heute blicke ich glücklich und ein wenig stolz darauf zurück, diesen Weg gegangen – pardon – gelaufen zu sein. Der Kreis schließt sich für mich, wenn ich nun als Veranstalter den ersten Berliner Lauf für die seelische Gesundheit organisiere, den MUT-LAUF, zusammen mit den Machern der MUT-TOUR.



Martin Schultz

Die MUT-TOUR: Gemeinsam unterwegs gegen das Stigma Depression

Die MUT-TOUR ist Deutschlands Aktionsprogramm auf Rädern, das seit 2012 durch alle Bundesländer fährt und einen Beitrag zur Entstigmatisierung der Depression als Erkrankung leistet.

Ziel ist es, Menschen mit und ohne Depressionserfahrungen zusammenzubringen und gemeinsam in Bewegung zu sein. Der Initiator Sebastian Burger fährt mit den Teilnehmern mehrere Monate auf Tandems insgesamt über 7.000 Kilometer durch Deutschland, um Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und Gemeinschaft zu erleben. Im Jahr 2016 ist erstmals ein Team mit dem Kajak dabei sowie ein Team, das mit zwei Eseln wandert.

Die dreimonatige Staffelfahrt startete am 4. Juni in Heidelberg und endete am 3. September in Bremen. In über 70 Städten auf der Strecke sind Menschen mit und ohne Depressionen eingeladen, auf Tagestouren mitzuradeln, mitzuwandern oder mitzupaddeln und damit ein Zeichen zu setzen. Auf der gesamten Tour erleben insgesamt über 50 Teilnehmer, wie Bewegung, Struktur, Natur und Gemeinschaft die Stimmung heben können. Bei der dritten

Auflage der MUT-TOUR radeln die Tandemfahrer jeweils 10 bis 12 Tage quer durch die Republik. Im Durchschnitt legt die „Equipe d’Epression“ 63 Kilometer pro Tag zurück, die Satteltaschen bepackt mit Zelten, Outdoor-Dusche und Benzinkochern. Übernachtet wird spartanisch, dafür an landschaftlich reizvollen Plätzen.

„Das Projekt möchte sowohl Betroffenen Mut machen, zu sich zu stehen, als auch Nicht-Betroffene ermutigen, Erkrankten offener entgegenzutreten“, sagt Sebastian Burger. Ihre positiven Erfahrungen tragen Teilnehmer nach außen: „Die Teams können den Menschen auf der Straße und hoffentlich zahlreichen Mitradlern ihren unverkrampften Umgang mit der Krankheit vorleben und damit Ängste und Vorurteile abbauen.“

Die MUT-TOUR sieht sich als Mutmacher, frei über eine Erkrankung zu reden. Weitere Informationen zur MUT-TOUR und dem ersten Berliner MUT-LAUF 2016 sind zu finden unter: www.mut-tour.de und www.mut-lauf.de.

Almut Eckhof



Therapeutisches Schreiben – Eine Reise bis ans Ende des Lateins

von Mila

Therapeutisches Schreiben – Eine Reise bis ans Ende des Lateins

Wie mich das Schreiben in die dunkelsten Ecken meiner Seele – und wieder heraus – führte.

„Der Weg heraus aus dem Leid führt mitten durch den Schmerz.“ K.E.

Seit meiner Jugend leide ich an einer Persönlichkeitsstörung. Das bedeutet, dass meine Gefühle und mein Verhalten nicht so ganz einer gewissen „gesellschaftlichen Norm“ entsprechen. Persönlichkeitsstörungen entstehen in der Kindheit, wenn ein Kind schon sehr früh um Zuwendung, Nähe und Bedürfniserfüllung kämpfen musste, soviel weiß ich. Über meine eigene Kindheit – weiß ich so gut wie nichts. Ich habe fast keine Erinnerungen.

Mein Leben war eine einzige Überlebensstrategie. Das wusste ich vor drei Jahren allerdings noch nicht. Ich hatte mir ein Kartenhaus gebaut aus beruflichem Erfolg – ich war sieben Jahre selbstständige IT-Beraterin – mit Ausbildung an einer Elite-Universität, Reisen um die ganze Welt – ich hatte mit 30 Jahren schon über 40 Länder bereist – mit einer langjährigen Partnerschaft mit einem tollen Mann, der mich

liebte, guten Freunden, Hobbies und Sportleidenschaft – es fehlten nur noch die Hochzeit und das Kind und alles wäre perfekt gewesen. Nach außen. Es war wie die Ruhe vor dem Sturm, die unheimliche Stille mitten im Auge des Tornados. Und der erwischte mich eiskalt, in Form von T.: T. war jung, dynamisch, gutaussehend, sportlich, intelligent, humorvoll – ein super Typ. Wir wurden schnell Freunde, funkten auf der gleichen Frequenz und teilten dieselbe sportliche Leidenschaft.

Es hätte gut sein können. Wenn da nur nicht, ja, wenn da nicht diese Gefühle gewesen wären. Nicht Verliebtheit, nein – es war Schmerz. Brutaler, purer Schmerz, mitten in meiner Brust, als zerreiße es mir das Herz, wann immer er den Raum verließ. Wann immer er mich verließ. Es kam plötzlich, unerwartet und setzte mich zuweilen völlig außer Gefecht.

Doch da war noch mehr. Da waren so viel Wut, soviel Sehnsucht und eine unendliche Traurigkeit. Ich hatte Schwierigkeiten die Gefühle zuzuordnen und er hatte Schwierigkeiten, mich zu verstehen. Wir hörten auf, uns

zu sehen, doch das machte es nur noch schlimmer. Eines Tages fing ich deshalb an, ihm zu schreiben. Ich glaube, ich hoffte, mich ihm – und wohl auch mir selbst – verständlich machen zu können. Das Schreiben half mir, den Druck abzubauen, der seelisch auf mir lastete. Ich ließ all die Wut und die Traurigkeit und die Sehnsucht kommen und schrieb es alles auf – und schickte es ab.

Seltsamerweise musste es auch geschickt werden. So dass es kein Zurück gäbe. Und es musste „raus“. Raus aus meinem Kopf, meinem Herzen, meinem Leben. Meinem Leben, das ein Kartenhaus gewesen war. Zusammengestürzt, weggepustet von einem Tornado – mit T. Und der bekam jetzt meinen Gegenwind ab. Über Wochen und Monate wurde mir schriftlich schmerzlich klar, dass ich mein Leben lang versucht hatte, über eine perfekte Fassade einen großen Makel zu verstecken. Ich hatte versucht, jemand zu sein, der liebenswert, erfolgreich und wertvoll ist. Nach außen, für andere. Allerdings nicht ohne den Umweg, das alles zuerst einmal T. anzulasten. Mein Schmerz hatte eine Projektionsfläche gebraucht – und gefunden. Doch der Makel, das war ich. Ich fand heraus, dass hinter meiner

Fassade nur ein großes Loch klaffte. Ein riesengroßes Nichts. Ich hatte keine Ahnung wer ich wirklich war oder was ich wirklich wollte. Ich war praktisch nicht existent. Ohne meine Fassade war ich ein Niemand. Schlimmer noch, ich war nicht in Ordnung, nicht annehmbar, nicht liebenswert, ja schlecht und irgendwie – falsch.

Ein falsches Selbst. Das hatte ich mir zugelegt als ich noch ganz klein war. Als ich gespürt haben musste, dass ich nicht die Zuwendung und Aufmerksamkeit bekam, die ich als Kind benötigte. Also fing ich an, so zu sein wie ich dachte, dass ich sein muss, um Liebe zu verdienen und mir einzureden, dass das Kind, das ich eigentlich war, Liebe wohl nicht verdient hatte – denn sonst würden es die Eltern ja lieben. Und sperrte das nicht liebenswerte Kind in mir weg. Erst 30 Jahre später werde ich mich schriftlich auf den Weg zu diesem Kind, meinem wahren Ich, begeben.

Ich glaube heute, es brauchte den Tornado, der mein Kartenhaus zum Einsturz brachte – und es brauchte diese Form des Schreibens. Über unzählige Emails, teilweise

mehrere am Tag, wurden mir meine verschiedenen inneren Anteile deutlich, die alle einen Beitrag zu leisten hatten. Da waren die Wut auf die Eltern, die Angst vor dem Alleinsein, die übergroße Sehnsucht nach Liebe und Angenommen sein – und auch die alten Überlebensstrategien:

die selbst eingeredete Wertlosigkeit, die Fassadenarbeiterin, die Narzisstin in mir, die für ein bisschen Anerkennung alles getan hätte. Sie alle kamen zu Wort, sie alle durften endlich raus. Über das Lesen und Durchdenken des bereits Gesagten meldeten sich neue Stimmen und Einsichten kamen und gingen und es wurde ein reges Durcheinander, was manchmal nur noch schwer zu überblicken war – selbst für mich.

Doch es gab ein Licht, das alles Durcheinander überstrahlte. Die schönste Begegnung von allen, das war die Begegnung mit mir selbst. Es war dieses Kind, was sich für so wertlos und nicht liebenswert hielt. Ich lernte langsam und mit viel Geduld, sein Vertrauen zu gewinnen, es in den Arm zu nehmen und brachte es von seinem tristen Verließ weg, an einen schöneren Ort, ganz tief in meinem Herzen. Und war überrascht und gerührt, wie klug, lebendig und

kreativ es ist! Es hat eine ganz besondere Begabung und viele weitere Talente und Fähigkeiten – vom Schreiben mal ganz abgesehen. Aber das Kind trug auch viel Trauer und Schmerz. An manchen Tagen wusste ich nicht, wie ich den Schmerz er„tragen“ sollte. Ich hatte schlichtweg das Gefühl, es ist zu schwer. Ich konnte mich buchstäblich nicht mehr bewegen und tat tagelang einfach gar nichts Sinnvolles. Dann habe ich geschrieben, es raus geschickt und war erleichtert.

Heute ist mir klar, dass ich es damit möglicherweise auch einfach woanders abgeladen habe. Ohne mich zu fragen, ob T. das hätte tragen können an meiner Stelle. Geschweige denn ihn selbst zu fragen. Ich habe in den Emails sehr viele Fragen gestellt. Einige an das Leben, an meine Eltern, an das Universum. Ich glaube heute daran, dass das Leben (oder das Universum) uns genau dann vor die richtigen Entscheidungen stellt, wenn wir bereit dafür sind. Die Seele weiß, wann es Zeit dafür ist. Nichts passiert einfach so.

Vor dem Tornado gab es mehrere andere, kleinere Stürme, die mich hätten warnen können, dass etwas nicht stimmt,

doch ich habe nicht gehört. Ich war noch nicht soweit. Es brauchte einen besonders schweren Sturm für mein über die Jahre doch sehr robust gewordenen Kartenhaus. Ich habe in den Emails auch viele Fragen an T. direkt gestellt. Doch er antwortet eigentlich fast nie.

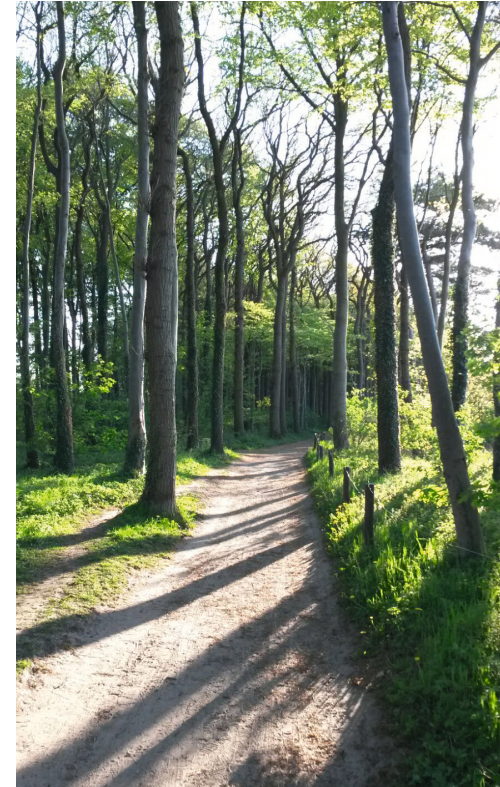
Rilke hat geschrieben:

„Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.“

Und so verhält es sich wohl auch mit meinen Emails. Jede einzelne von ihnen war ein kleiner Schritt in die richtige Richtung: zu mir selbst. Meine Fragen kann ich mir heute alle selbst beantworten. Ich hätte noch heute gerne die Antworten von den anderen, den Eltern, dem Leben, dem Universum und T., zum Abgleich. Doch ich glaube, das ist noch übrig geblieben von den alten Mustern, als ich meiner Wahrnehmung nicht vertraute. Ich brauchte die Bestätigung von anderen. Heute brauche ich niemanden mehr. Das klingt wie „Ich bin eine Insel“ aus „About a Boy“, doch was es meint ist, dass ich jetzt nicht mehr angewiesen

bin auf die Wertschätzung anderer. Sie kommt aus mir selbst. Sicherlich sind wir alle soziale Wesen, und jeder möchte in einem gewissen Sinne angenommen und wertgeschätzt werden, so funktioniert unsere Gesellschaft. Nur: Bau nicht dein ganzes Lebens-Kartenhaus auf der Anerkennung anderer. Es kann zu leicht einstürzen. Es muss nur ein Tornado vorbei kommen – mit T.

Ich bin heute am Ende mit meinem Latein – diese spezielle Reise ist vorerst abgeschlossen. Ich hatte während der letzten ein- einhalb Jahre zusätzlich



auch therapeutische Begleitung ohne die ich es wohl nicht so schnell so weit gebracht hätte. Doch es wäre auch nicht ohne T. gegangen. Warum das alles überhaupt so kam? Ich denke, wir sind uns viel mehr als nur ähnlich – und er hat mir meine Gefühle 1:1 gespiegelt und so schmerzlich vor Augen geführt, es führte kein Weg mehr daran vorbei.

Heute haben wir die Tür zu diesem Abschnitt des Weges endgültig geschlossen. Doch wie heißt es so schön? Eine geschlossene Tür öffnet stets eine neue. Oder sie hat sich längst geöffnet, und du hast es nur noch nicht bemerkt. Meine Reise geht nun an anderer Stelle weiter. Es gibt noch viel zu entdecken in diesem Leben. Zum Beispiel weitere 164 Länder.

„Denn das Leben ist wie eine große Autobahn,
Lass uns nicht lange überlegen, sondern los fahr'n
Wohin ist egal und wo lang werd'n wir sehn,
es wird immer weiter geh'n.“

Ohrbooten



Mila, 32 Jahre

Theaterspiel als Selbsthilfe

von Frank-Michael Malchow



Theaterspiel als Selbsthilfe

Ich will den Alltag und meine Depressionen bewältigen, indem ich nach Möglichkeit alles unternehme, was mich aus der grauen Stimmung herausreißt. Weil mich die Schauspielerei schon immer fasziniert hat, bin ich auf das Theaterspielen gekommen und habe mich der Theatergruppe „Wohin Geste“ unter Anleitung der Theaterpädagogin Irina Kowallik angeschlossen. Wir sind ein Stamm von sechs bis acht MitspielerInnen.

Einmal wöchentlich treffen wir uns im St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee. Wir beginnen den Abend mit Übungen zur Erwärmung und Lockerung. Dieser sportliche Teil geht dann automatisch über in schauspielerische Übungen. Bestandteil der Gruppenarbeit ist auch die Vermittlung theoretischen Grundwissens auf spielerische Art und Weise.

Derzeit üben wir ein kleines Theaterstück ein, das von der Gruppe erdacht, geschrieben und inszeniert wird. Hier können wir unserer Phantasie freien Lauf lassen und zugleich ein Stück unter professioneller Anleitung auf die Bühne bringen.

Worum geht es für mich in dieser Selbsthilfegruppe? Zunächst einmal tut mir die Bewegung in der Gruppe ganz einfach gut. Das stärkt bei mir Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Ich kann hier im Spiel mit Anderen an mir arbeiten, locker bzw. lockerer zu werden, übe mich in Phantasie, in Konzentration und im schnelleren Improvisieren. Mithin fördere ich ein schnelleres Denken. Ich kann mich so austesten und persönliche Defizite in Angriff nehmen. Außerdem nutze ich die Spielfreude gegen meine alltägliche Freudlosigkeit und Traurigkeit.

Mir tut die Theatergruppe gut und es macht mir Spaß. Schade finde ich nur eine gewisse Fluktuation in derartigen Selbsthilfegruppen. Aber ich bleibe dran, denn mein großes Ziel ist mehr Freude am Alltag zu haben. Ich wünsche es mir so sehr!

Frank-Michael Malchow, 54 Jahre





Meditation – Hilfe zur Selbsthilfe

von Wolfgang Heinze

Meditation – Hilfe zur Selbsthilfe

20 Jahre Karriere. Eine liebenswerte Frau und zwei wunderbare Kinder, eine Wohnung mit Dachgarten. Es lief nach Plan. Ich habe meine Rollen bekommen, die Texte gelernt und gespielt. 20 Jahre, in denen ich nicht hinter den Kulissen war, mich nicht darum gekümmert habe, wie solide (oder marode) das Konstrukt ist, auf dem diese Lebensbühne aufgestellt war. Ich habe die Zeichen nicht bemerkt, geschweige denn danach gesucht. Ich habe nicht wirklich etwas in die Instandhaltung investiert. Und dann, als es beschwerlicher wurde, der Stress immer mehr anwuchs, da hielt ich tapfer durch: The Show must go on!

Vor zwei Jahren war die Luft dann raus, der Akku leer. Alles lief nur noch rein mechanisch, ich schlief schlechter, war ungerrecht zu den Kindern. Coaching, Urlaub, Yoga. Alles Pflaster auf eine Wunde, die nicht aufhörte zu schmerzen. Und es ging auch nicht mehr um Kosmetik. Das war mir klar. Eine Weiche musste umgestellt werden. Ich wollte und konnte so nicht weiter machen und drückte auf den Knopf. Per Schleudersitz in großer Höhe und über unbekanntem Terrain abspringen, was für ein Ruck ging da durch mein Leben... 20 Jahre Beruf waren beendet. Und irgendwie

begann eine neue Zeitrechnung, mit vielen Unbekannten.

Nun ging die Drehzahl langsam zurück, das Fahrwasser wurde ruhiger. Ich wollte verstehen, was passiert war, warum es mir passierte und vor allem, wie ich das Risiko einer Wiederholung entschärfen konnte. Ich schrieb alles auf, jeden Gedanken, jeden Schritt. Ich wollte nichts verpassen, nichts übersehen. Die Antwort auf die erste Frage war schnell gefunden. Was war passiert? Ich hatte einen Zustand großer Erschöpfung erreicht. Es gab praktisch keine Regeneration mehr, so dass meine körperliche und psychische Verfassung schlechter wurde. Selbst in Phasen des Nicht-Arbeitens wurde der Akku nicht mehr aufgeladen.

Aber wie konnte es dazu kommen? Warum geriet gerade ich in eine Sackgasse und nicht auch alle meine Kollegen? Ich würde den Zustand, den ich 2014 durchlebte, als eine Vorstufe zum Burn-Out bezeichnen. Ärztliche Untersuchungen erbrachten keinen Hinweis auf eine ernsthafte, behandlungswürdige Erkrankung, so dass ich mich den „seelischen Aspekten“ zuwandte. Ich musste vermuten, dass die Umstände, die mich von der Kindheit an bis heute

geprägt haben, eine Rolle spielten. Ich wollte herausfinden, warum mich diese speziellen Belastungen an den Rand der Kapazität trieben, ohne dass ich es bemerkt habe.

Wie aber kommt man seinem Seelenleben näher? In unserer westlichen Industrie- und Konsumgesellschaft, wo gibt es da Anlaufstellen, die einem Rat und Tat anbieten? Ich las etliche Bücher und besuchte Kurse in einem Buddhistischen Zentrum. Ich begann mich mit Meditation zu beschäftigen. Ich wollte den Blick nach innen lenken. Und das ist so, als ob man eine neue Sprache lernt. Kein Hexenwerk, aber doch mit nichts zu vergleichen, was wir sonst im Alltag unternehmen. Die größte Hürde, die einem dabei im Wege steht, ist unser sonst so sinnvolles, rationales Denken. Hier musste ich zunächst durchlässiger werden.

Zu akzeptieren, dass unser Verständnis und unsere Fähigkeit, die Welt zu erfassen begrenzt sind, zuzulassen, dass es weitere Dimensionen gibt, die uns an sich verborgen sind, das ist das Tor, durch das man gehen muss. Auf dem Weg, der einen zu sich selbst führt, gibt es Wegweiser und Methoden. Man kann Wissen darüber vermitteln und wer

möchte, kann erlernen, wie man es anwendet. Aber: Es gibt keine Antworten. Bücher, Beiträge auf YouTube, Kurse bei der VHS oder Besuche im Buddhistischen Zentrum führen einen zu den Fragen. Die Antworten jedoch, liegen in jedem selbst. Und dort muss man sie wie Schätze heben.

Für mich war die Begegnung mit der Meditation von außerordentlicher Bedeutung. War ich doch, als Ingenieur und gestandener Manager, auf das ganze Gegenteil konditioniert. Meine gesamte bisherige Welt bestand aus Zahlen, Fakten und Methoden. Parameter konnte man messen, berechnen und logisch überprüfen. Mit der Erfahrung, die mir die Meditation aber vermittelte, lösten sich starre Grenzen, Unterbewusstes trat zu Tage und ich begann eine neue Dimension zu erleben. Weltliches Wissen findet auf einer Oberfläche statt – die wahre Bedeutung aber, die Tiefe der Dinge, die liegt unterhalb dieser Oberfläche verborgen.

Nach und nach wurde mir deutlich, wie meine charakterlichen Anlagen auf Basis von Erziehung und Sozialisation entstanden sind. Dabei gab es auch traumatische Episoden, die im Unterbewusstsein abgespeichert wurden. Und

es waren diese traumatischen Erfahrungen, die besonders wirkten, sich aber nie offenbarten. An der Zwangslage, in die ich 2014 geriet, waren zu einem großen Teil Ängste und Blockaden schuld, die es mir nicht erlaubten, Konflikte zu erkennen und effizient zu managen. Auf diese Weise lief das Getriebe schwergängiger, verbrauchte immer mehr Energie. Ich versuchte, das Defizit zu kompensieren. Vergebens.

Die entscheidende Frage aber, wie ich das Risiko einer wiederholten Erschöpfungskrise für die Zukunft minimiere, war noch nicht beantwortet. Es dauerte insgesamt zwei Jahre, bis ich alle (und es waren einige) seelischen Verstrickungen identifiziert und gelöst hatte. Ein Sammelsurium aus Mustern und emotionalen Puzzle-Teilen musste ich sichten und ordnen. Zu Beginn erschien das bedrohlich und unlösbar. Etliche Male musste ich mir Mut machen, um nicht zu verzagen. Aber mit jedem Schritt lichtete sich das Dickicht. Das Selbstvertrauen wuchs und die Zuversicht stieg in gleichem Maße. Ich habe mich quasi neu erfunden.

Ich habe in den hintersten Winkeln meines Seelenlebens aufgeräumt. Das Licht angeschaltet, nicht weggeschaut.

Ängste, die wie Geister in meinem Kopf spukten, habe ich analysiert und entzaubert. Ich habe die Keller und Kammern gelüftet. Emotionen, die falsch und veraltet waren, habe ich auf den Müll geworfen. Ich habe neue Betrachtungen auf die Welt und auf mich selbst gewonnen. Und diese neuen Betrachtungen definieren heute mein Ich, mein Selbstvertrauen, meine Lebenshaltung. Hilfe zur Selbsthilfe kommt dazu aus der Buddhistischen Lehre und aus anderen wichtigen Quellen – aber gehen muss jeder den Weg selbst.

Heute fühle ich mich wie neu geboren. Ich spüre mich, kann mich selbst erleben. Ich habe eine klare Beziehung zu mir, ich weiß, was mir gut tut und was nicht. Ich kann einschätzen, wo meine Grenzen sind. Heute bin ich kein Gefangener eines Systems mehr. Eine Erschöpfungskrise, wie im Jahre 2014, wird sich nicht wiederholen. Da bin ich sicher. Mit dem Bewusstsein, der Klarheit und der Achtsamkeit, mit der ich heute mein Leben gestalte, besitze ich genügend Übersicht, um mich selbst zu verstehen und zu schützen. Am Ende bin ich dankbar für die Erfahrung, die ich gemacht habe. Und dankbar für die Hilfe meiner Familie.

Wolfgang Heinze

Haustiere – Meine Lebenshelfer mit der kalten Schnauze

von Nora F.



Haustiere – Meine Lebenshelfer mit der kalten Schnauze

Vor ca. sechs Jahren war ich aufgrund meiner Depressionen und Ängste das erste Mal in einer Psychiatrie. Die dortige Psychotherapeutin empfahl mir nach einigen Gesprächen, mir ein Haustier anzuschaffen, um welches ich mich kümmern könnte und durch welches ich nicht so alleine sei. Nie hätte ich gedacht, dass eine kalte Schnauze mir in meinem Alltag mal so sehr helfen würde.

Derzeit leben bei mir drei Frettchen. Sie haben sich in mein Herz gemuckert (so nennt man die Lautsprache von ihnen) und gehören für mich zur Familie. Leider verstehen nicht viele, wie wertvoll eine Beziehung zum Tier sein kann. Dabei ist es eine ebenso wichtige und existenzielle Beziehung wie zu manch einem Menschen.

Sie helfen mir durch meinen recht unstrukturierten Tag. Sie helfen mir, ihn überhaupt erst einmal zu beginnen. Wären meine Frettchen nicht, hätte ich kaum einen Grund früh aufzustehen. Doch sie brauchen Futter, wollen spielen und ein sauberes Zimmer – und damit helfen sie mir in meiner Antriebslosigkeit.

Mich beeindruckt, dass sie ihr Leben bei mir genießen können – ohne ständig darüber nachzugrübeln, aus was für einer schlechten Haltung sie teilweise kamen und was ihnen Furchtbares passiert ist. Sie leben im Augenblick. Im Jetzt und Hier.

Meine Frettchen helfen mir oft in meiner Gefühlsleere – sie wecken die Gefühle in mir, die so oft versteinert sind. Sie füllen mich aus. Sie bringen mich mit ihrem manchmal tollpatschigem Verhalten zum Lachen. Wenn sie auf meinem Arm schlafen und vor sich hinschnarchen, fühle ich ihr Vertrauen und meine Liebe zu ihnen.

Wenn sie krank sind, bringen sie mich auch mal zum weinen, was glücklicherweise nicht allzu oft vorkommt. Zudem haben sie Eigenschaften an sich, die ich mir oft von meinen verständnislosen Mitmenschen wünsche:

Ich weiß heute nicht, wie es mir heute geht? – Das macht nichts, meine Frettchen gesellen sich trotzdem zu mir.

Ich bin verzweifelt und total verheult? – Das schreckt sie nicht ab, sie kommen dennoch zu mir und wollen kuscheln.



Ich habe heute noch nicht die Küche aufgeräumt? – Das stört sie nicht, sie wollen dennoch was zum Essen haben.

Ich bin total angespannt und ängstlich wegen irgendwelcher irrationalen Sorgen? – Sie lenken mich ab, indem sie mich zum Spielen auffordern.

Sie stellen keine Fragen und drängen mich nicht zu Antworten, die ich selbst nicht kenne.

Auch wenn sie mich nicht wörtlich verstehen, so hören sie mir zu, ohne einen blöden Kommentar abzugeben – und ich fühle mich für einen Moment verstanden.

Zudem verurteilen sie mich nicht wegen meiner Gedanken und Gefühle.

Vor meinen Frettchen brauche ich mich nicht für meine Narben an meinen Armen zu schämen, die aus meinem selbstverletzenden Verhalten resultierten – sie „putzen“ mir die Arme, genau wie die ihren oder die meines gesunden Freundes.

Nein, meine Frettchen sind für mich da. Sie nehmen mich an, so wie ich bin. – Sie lieben mich, so wie ich bin. Durch sie füllt sich mein Tag mit mehr Leben. Ich lebe und lache durch sie viel mehr. Sie machen mein Leben lebenswerter.

Umso mehr schmerzt mich der Gedanke, dass auch sie einmal den Weg über die Regenbogenbrücke antreten müssen ...

So vieles wird fehlen, was sie mir jetzt geben: ihre Liebe, ihre freudige Begrüßung, ihre seelische Wärme, ihr Trost in schweren Zeiten ... Tierliebe ist eine Liebe, die man nicht mit jedem teilen kann. Dies kann nur jemand verstehen, der ebenso fühlt – jemand, der ebenso lieben kann!

Und so schwer der Gedanke daran auch ist – als auch die Erfahrung mit dem Tod von Tieren (vor den 3 Frettchen hatte ich 3 Ratten, welche bereits gestorben sind) – möchte ich kein Leben mehr ohne Tiere haben. Ich weiß, dass es ihnen bei mir gut geht und sie wissen, wie lieb ich sie habe. Ich lerne durch sie, erfahre so viel Liebe, die ich mir von anderen Seiten wünschte – sie füllen in ihrem Sein eine Lücke in meinem Herzen. Ich möchte, dass diese positiven, schönen Erfah-

rungen mehr wiegen als meine Angst vor Verlusten. Meine Tiere verhindern zwar keine depressive Episode oder Angstzustände, doch wirken sie sich diesbezüglich präventiv aus, geben mir einen Sinn und eine Aufgabe in meinem Leben.

Und so finde ich, dass die Empfehlung der Therapeutin, mir Haustiere anzuschaffen, mit der beste Tipp war, den ich aus meiner Zeit in der Psychiatrie mitgenommen habe.

Nora F.



Hunde – Die besten Freunde auf vier Pfoten

von Martin Schultz



Hunde – Die besten Freunde auf vier Pfoten

Ich war kein Hundenarr, als mich ein Mitglied aus meiner Selbsthilfegruppe Ende 2014 das erste Mal mitnahm zum Heim für Nordische Hunde in Not nördlich von Oranienburg. Am Anfang war es noch ein Beschnuppern, aber schnell hatte ich mein Herz für Tiere entdeckt. Die Huskys sind einfach tolle Begleiter und mit ihrem natürlichen Bewegungsdrang und ihrer Energie und Kraft ein gutes Mittel gegen Lethargie und Antriebslosigkeit.

Längst bin ich also Mitglied im Verein und leihe mir ein bis zwei Mal im Monat eine oder zwei dieser wunderbaren, dynamischen, kraftvollen Schnüffelnasen für einen Spaziergang. Meistens begleiten mich dabei Mitglieder aus Selbsthilfegruppen. Wir waren auch schon sechs Zweibeiner und hatten fünf Vierbeiner an der Leine oder war es umgekehrt? Ein Spaziergang mit Hund ist eine völlig neue Erfahrung, für die ich dem Kollegen Andreas sehr dankbar bin. Ich kann nun Menschen noch besser verstehen, für die ein tierischer Freund im Leben so wichtig ist, dass sie dessen Gesellschaft zumindest zeitweise der menschlichen Gesellschaft vorziehen. Ehrenamtliche Gassigeher und andere Helfer werden in fast allen Tierheimen der Republik gerne gesehen. Ein

eigener Hund kommt leider momentan nicht ins Haus, da ich nicht die Zeit habe, die ein kaltschnäuziger Partner verdient. Aber wer weiß, vielleicht komme ich eines Tages noch auf den Hund. Heinz Rühmann wusste schon: „Natürlich kann man ohne Hund leben, es lohnt sich nur nicht“ und im Heim der Nordischen in Not heißt es am Eingang: „Gebt mir Hunde, gebt mir Schnee; alles andere könnt ihr behalten!“



2015 habe ich einen meiner Gefährten porträtiert.

Sei meines Hundes Freund und du bist auch der meine.

Indianisches Sprichwort

Ich habe einen Blick aus Hundeaugen gesehen, einen sich rasch verlierenden Ausdruck erstaunter Geringschätzung, und ich bin überzeugt, dass Hunde im Grunde denken, Menschen seien verrückt.

John Steinbeck

Martin Schultz

Durchatmen – pusten – und drauf los wünschen ...



Hoffnung

Weg wird Kluft
Schritt wird Sturz
Wort wird Schrei
Anfang wird Ende
Leben wird Tod

Tod wird Leben
Ende wird Anfang
Schrei wird Wort
Sturz wird Schritt
Kluft wird Weg

Evamaria Bohle





Ehrenamt – Geschenkte Zeit

von Nicole Witte

Ehrenamt – Geschenkte Zeit

Das Vorhandensein meiner psychischen Erkrankungen bedeutet für mich seit nunmehr 4 Jahren eine Auszeit vom Berufsleben. Nach meinem Zusammenbruch im Februar 2012 dachte ich zunächst an eine mehrtägige Pause. Frei nach meinem bis dato gültigen Glaubenssatz: „Das wird schon wieder! So schlimm ist das doch nicht. Nun rei dich mal zusammen.“ Das Voranschreiten, das Ausmaß und die Tragweite meiner Erkrankungen waren mir zu dem damaligen Zeitpunkt nicht bewusst.

Jetzt im Nachhinein ist mir klar geworden, dass mein Körper schon Jahre zuvor Warnsignale gesendet hat. Ich habe sie – und damit mich – nicht ernst genommen. Die Akzeptanz, dass ich mich nicht in einem vorübergehenden Gefühls- oder in einem schnell auskurierten Krankheitszustand befinde, hat lange auf sich warten lassen.

Die Geduld mir selbst gegenüber und das Hören auf die Signale meines Körpers fallen mir bis heute schwer. Es ist wichtig, mich und meine Grenzen wieder spüren zu lernen, auch mal Nein sagen zu dürfen und ein inneres Gleichgewicht finden zu können. Eine ganz wichtige Er-

kenntnis war und ist, dass ich neben meiner Familie, meinen Freunden und alltäglichen Terminen eine Aufgabe brauche. Eine Aufgabe, die mich nicht überfordert, aber mich aufstehen und eine andere Perspektive einnehmen lässt. Das Gefühl wieder verspüren lässt, gebraucht zu werden. Nach einem zwölfwöchigen Klinikaufenthalt hatte ich Anfang 2015 wieder etwas Lebensenergie getankt. Wie durch einen Wink des Schicksals erreichten mich in dieser Zeit mehrere Möglichkeiten, mich ehrenamtlich zu engagieren.

Es gibt verschiedene Wege sich ein Ehrenamt zu suchen, wobei ich dazu sagen muss, dass ich gar nicht suchen musste. In Berlin gibt es zahlreiche Möglichkeiten sich über Ehrenämter zu informieren, hier seien beispielhaft die Freiwilligenagenturen oder die jährlich stattfindende Freiwilligenbrse im Roten Rathaus zu nennen. Freiwilligenagenturen vermitteln Menschen aller Altersgruppen, die sich freiwillig engagieren möchten, an regionale Projekte, Initiativen und Vereine, die mit Freiwilligen arbeiten. In individuellen und kostenlosen Beratungsgesprächen werden die Wünsche, Motive und Erfahrungen der Interessenten mit den vielfältigen Projekten und Initiativen abgeglichen und zusammengebracht.

Ich persönlich erfuhr durch einen Aufruf im sozialen Netzwerk von einem ehrenamtlichen Stellenangebot. Das Kinderhospiz Sonnenhof der Björn Schulz Stiftung suchte für 4-5 Stunden in der Woche einen Hobby-Gärtner bzw. -Gärtnerin.

Ich las die Anzeige und dachte sofort: Das könnte mir gefallen! Einen eigenen Garten besitze ich leider nicht, jedoch habe ich jahrelange Erfahrungen und Kenntnisse im Garten meiner Eltern sammeln können. Es ist eine Arbeit, die mir von klein auf Freude bereitete. Mit den eigenen Händen etwas zum Wachsen zu bringen, zu pflegen und sich an der Schönheit der Natur zu erfreuen. Erst im zweiten Moment dachte ich über den Einsatzort nach. Kinderhospiz, ein Haus, wo Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 35 Jahre mit einer lebenslimitierenden Erkrankung eine unbestimmte Zeit verbringen. Als Mutter einer zehnjährigen Tochter kamen erste Zweifel und Ängste auf, ob ich dieser Aufgabe psychisch gewachsen bin.

Noch bevor ich einen Gesprächstermin vereinbarte, zählte ich im Kopf alle positiven Kriterien auf. Ich habe keinen langen Fußweg, ich arbeite an der frischen Luft, ich kann produktiv sein und vor allem kann ich den Gästen, ihren Familien und

dem Personal etwas Gutes tun. Mit allen positiven Ambitionen ging ich zum Kennenlernesgespräch in den Sonnenhof. Der Name des Hauses machte an dem Tag seinem Namen alle Ehre. Ich kam bei strahlendem Sonnenschein im Kinderhospiz an, wurde sehr nett empfangen und nach einem kurzen Kennenlernen – im Garten des Hauses – und einer Führung durch das Haus, nahm ich die Stelle an.

Fortan ging ich einmal die Woche für vier Stunden gärtnern. Zu meinen Aufgaben gehörten in erster Linie die Pflege der Beete, das Pflanzen von Blumen und Bewässern des Gartens. Ebenfalls kümmerte ich mich um den Erinnerungsteich, wo Blumen, Erinnerungsstücke und Steine mit Namen der verstorbenen Kinder, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen niederge-



legt werden können. Diese Aufgaben machten mir so viel Freude, denn ich wusste, dass ich etwas Sinnvolles mache und damit auch mein Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken werde. Ich war wieder in ein Team eingebunden, wurde mit offenen Armen empfangen und nach getaner Arbeit bekam ich als Dankeschön sogar noch ein leckeres Mittagessen.

Während meiner Tätigkeit entwickelte sich schnell ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis, insbesondere zu der für die Stiftung zuständigen Ehrenamtsbeauftragten. Sie war und ist immer eine feste Ansprechpartnerin für mich. Sie wusste von Anfang an von meinen psychischen Erkrankungen und ging damit sehr vertrauenswürdig um. Es wurde darauf geachtet, dass ich nicht über meine Grenzen gehe, dass ich Pausen einlege oder selbst fürsorglich die Einsatzzeit gestalte oder variiere. Ich hatte keine Vorschriften, mir wurde Vertrauen entgegengebracht, jeder hatte Zeit für ein Lächeln und nette Worte und so fühlte ich mich nach langer Zeit wieder ein Stück wohler in meiner Haut. Ich habe im Laufe der Zeit weitere kleine Aufgaben übernommen. Ich unterstützte bei Festen, beim Umzug einer ambulant betreuten Familie und werde dieses Jahr bei der Kinderbe-

treuung am jährlich stattfindenden Erinnerungstag helfen. Einige werden denken: „Na ja, aber du bekommst kein Geld dafür. Du opferst deine freie Zeit und bist immer wieder mit den Schicksalen der Kinder konfrontiert.“ Darauf kann ich nur entgegnen, dass eine finanzielle Entlohnung nicht eine einzige Sekunde eine Rolle für mich gespielt hat. Was ich durch mein Ehrenamt an diesem besonderen Ort erfahren durfte und weiterhin darf, ist mehr wert als jede materielle Bezahlung. Ich werde belohnt durch das Aufleben und Blühen der Natur, durch liebe Worte des Personals und vor allem durch ein Lächeln und ein Strahlen in den Augen der Kinder. Das ist unbezahlbar. Ich habe das riesengroße Glück und Geschenk ein gesundes Kind zu haben, was nicht selbstverständlich ist. Vielen Familien ist dieses Glück nicht beschert. Meine Dankbarkeit möchte ich nutzen und den Familien durch meinen kleinen Beitrag Glücksmomente schenken. Es ist immer ein Geben und Nehmen.

An dieser Stelle möchte ich gerne abschließend etwas zitieren: „Wir können dem Leben nicht mehr Tage, aber den Tagen mehr Leben geben.“

Nicole Witte

A close-up photograph of several green leaves, likely from a rose, covered in numerous clear water droplets. The leaves have serrated edges and prominent veins. The background is a soft, out-of-focus green.

Deutsche DepressionsLiga

von Thomas Müller-Rörich

Deutsche DepressionsLiga

Meine schwere Depression, die 1994 begonnen hatte und die mich nicht nur an den Rand der Verzweiflung, sondern weit darüber hinaus getrieben hatte, klang 2000 allmählich ab und ich konnte mir wieder vorstellen, dass mein Leben irgendwann auch wieder in normale Bahnen zurückkehren könnte. Dass eine solche Hoffnung überhaupt jemals wieder aufkeimen könnte, war lange Zeit für mich unvorstellbar gewesen, doch jetzt begann ich langsam, auf die letzten Jahre zurückzuschauen, als sei ich gerade aus einem schrecklichen Alptraum erwacht, um mich unter seinem Eindruck zu fragen, was er wohl bedeuten könnte.

Anders als manch anderer Leidensgenosse wollte ich damals nicht so schnell wie möglich diese schreckliche Zeit hinter mir lassen, sondern ich war von diesem Erlebnis nachhaltig beeindruckt. Ich begann mich zu fragen, wie es möglich sein konnte, dass ein Krankheitsbild von einer solchen Schwere und Komplexität kaum in der Öffentlichkeit thematisiert wurde. Und das, obwohl von etwa 4-6 Mio. Betroffenen alleine in Deutschland die Rede ist. Auch hatte ich während dieser Jahre eine nur schwer vorstellbare Gleichgültigkeit des Gesundheitssystems gegenüber meinem

Leiden festgestellt, die ich mir nicht erklären konnte. Es war kaum möglich gewesen, schnelle Hilfe zu bekommen. Wir – meine Familie und ich – mussten von Pontius zu Pilatus laufen, um bei Behandlern überhaupt einen Termin zu bekommen. Informationen waren rar und wir mussten sie uns irgendwo zusammensuchen, was auch die Gefahr barg, dass man nie recht wusste, ob sie auch zutrafen. Anstatt schnell und kompetent Hilfe zu bekommen, mussten wir recherchieren und uns umhören, als ginge es darum herauszufinden, wie man eine kaum bekannte und äußerst seltene Krankheit behandeln könnte und wer sich damit auskennt.

Psychiater und Therapeuten boten sich nicht etwa an, sondern waren abweisend und schwer zu erreichen. Besonders zu Beginn war das außerordentlich beunruhigend und es verschärfte die Verwirrung und die Angst, die die Depression an sich schon mit sich brachte. Dabei hatte ich ja eine Familie und ich vermag es mir nicht einmal vorzustellen, wie ein solches Behandlungs-Vakuum auf jemanden wirkt, der alleine ist und in dieses Elend fällt.

Um das Jahr 2000 herum fand ich im Internet ein Forum für depressiv Erkrankte – das Forum des „Kompetenznetz Depression“ (heute Forum der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“), das von einem Arzt und Therapeuten moderiert wird. Die Anzahl der User war schon damals überraschend hoch. Dieses Forum führte mir sehr deutlich vor Augen, dass die Probleme, die mit dieser Erkrankung zusammenhängen, sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige überall in etwa die gleichen sind und eine sehr hohe Belastung für alle Beteiligten darstellten.

Dem gegenüber stand und steht eine völlig unzureichende Gesundheitsversorgung mit monatelangen Wartezeiten bei Therapeuten und überlasteten Psychiatern und die Verständnislosigkeit der Umgebung dieser Menschen, die auch ich am eigenen Leib erfahren hatte. Ich las in diesem Forum in hundertfacher Wiederholung von zerrütteten Beziehungen, von Hilflosigkeit und zerbrechenden Existenzen ganzer Familien. Von fehlender Unterstützung und Diskriminierung am Arbeitsplatz, von Stigmatisierung und von Ärzten, die sich mit Medikamenten nicht richtig auskennen und ihre Patienten in vielen Fällen nicht einmal

ernst nahmen. Niemand schien richtig zu begreifen, mit was für einem Elend man es hier zu tun hatte.

Dieser Eindruck überwog nicht nur bei den Betroffenen, sondern auch bei den Ärzten, die hinter diesem Forum standen und es betrieben. Federführend moderierend war und ist noch immer Dr. med. Nico Niedermeier – ein ärztlicher Psychotherapeut aus München mit Kontakten zur Ludwig-Maximilian-Universität München, an der Prof. Ulrich Hegerl damals seinen Feldzug gegen die Depression begann. Beide waren sich der gesellschaftlichen Tabuisierung dieser Erkrankung bewusst und erkannten, dass die verheerende Tatsache, dass nur ca. 10% aller Betroffenen eine optimale Behandlung erhalten, zu einem guten Teil mit diesem Stigma, das der Depression anhaftet, zu tun hat.

Es kam zu persönlichen Begegnungen von Mitgliedern des Forums mit den beiden Ärzten, die mich und andere Forumsteilnehmer ermutigten, gegen dieses Stigma aktiv zu werden. Es war leicht einzusehen, dass es ohne die Mitwirkung von Betroffenen kaum gelingen konnte, das zum Teil vollkommen falsche Bild der Depression zu verändern

und der Öffentlichkeit vor Augen zu führen, wie durchsetzt unsere Gesellschaft von diesem Problem ist. Dieser Grundgedanke sollte einige Jahre später zur Gründung der Deutschen DepressionsLiga führen.

Doch zunächst wurde ein Buch geplant, das sich vornahm, das Krankheitsbild sowie die vielen peripheren Probleme der Depression im Beruf und im sozialen Miteinander zu beleuchten. Dafür stand durch die mehrere hunderttausend Eintragungen im Forum ein ideales Material zur Verfügung: authentische Aussagen von Betroffenen und deren Angehörigen. Die reichlich vorhandenen Fachbücher konnten bis dahin nicht wirklich vermitteln, was in einer Depression tatsächlich geschieht – die Aussagen derjenigen, die es erlebt haben, aber konnten es.

„Schattendasein – das unverstandene Leiden Depression“ erschien 2007 im Springer Medizin Verlag unter der fachlichen Betreuung von Dr. med. Nico Niedermeier und ist eine Gemeinschaftsarbeit von fünf selbst betroffenen Autoren, die zum Teil später die Deutsche DepressionsLiga (DDL) mit gründeten.

2009 war es so weit – die DDL wurde am 16. Mai in Kassel von 20 Mitgliedern gegründet und wurde im darauffolgenden Jahr im Vereinsregister Kassel eingetragen. Mitglied kann jeder werden, der entweder Betroffener oder Angehöriger von einem Betroffenen ist. Weiterhin kann man auch Fördermitglied werden.

Die DDL ist die erste bundesweite Organisation in Deutschland, die die Interessen depressiv erkrankter Menschen und deren Angehörigen in der Gesellschaft, im Gesundheitswesen und der Politik unterstützt. Ihre Tätigkeitsfelder sind daher weit verzweigt und umfassen vor allem Aktivitäten, die geeignet sind, das Bild von der Depression in der Gesellschaft zu verändern und Stigmata zu überwinden. Die DDL setzt sich auch dafür ein, dass Hilfsangebote in deutlich höherem Maß als bisher bereitgestellt werden. Vor allem muss den Erkrankten ein wesentlich schnellerer Zugang zu therapeutischen Angeboten ermöglicht werden.

Als direkte Hilfestellung bietet die DDL eine Mailberatung von Betroffenen für Betroffene an und leistet im Rahmen des „Seelefon“ auch telefonische Beratungsarbeit. Informationen

zur Erkrankung, Adressen von Kliniken und Selbsthilfegruppen sowie eine Wissensdatenbank auf der Homepage gehören ebenso zu den ständigen Angeboten wie der regelmäßig erscheinende Newsletter mit Informationen zu neuen Behandlungsansätzen und anderen Informationen zum Thema Depression.

Die DDL hat bis heute mit Unterstützung der Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfeförderung bereits zahlreiche Projekte durchgeführt und unterstützt. Eines der größten davon ist die Mut-Tour – eine regelmäßig stattfindende Tandem-Radtour quer durch Deutschland, auf der Betroffene neben einer enormen sportlichen Herausforderung auch viel direkten Kontakt zur Presse haben. Ein weiteres Vorzeigeprojekt ist die prämierte Initiative „Radio Sonnengrau“, welche in einer eigenen Radiosendung über psychische Erkrankungen informiert – um nur diese zwei der vielen Projekte zu nennen.

Die Bretter, die hier zu bohren sind, sind dick. Denn immer noch erhalten psychische Erkrankungen, von denen die Depression die weitaus häufigste ist, nicht die Aufmerksamkeit, die sie erhalten müssten, um den ständig steigenden

Behandlungszahlen gerecht zu werden. Und das, obwohl die Weltgesundheitsorganisation die Depression zu den am meisten belastenden und teuersten Krankheiten der Welt zählt. Eine kürzlich veröffentlichte Studie der WHO spricht von weltweit jährlichen Kosten von 1 Billion Dollar.

Zu erklären ist das Auseinanderklaffen dieser Schere zwischen dem Leid und den Kosten einerseits und der Ignoranz der Gesellschaft andererseits eigentlich nur durch Verdrängung. Die DDL ist angetreten, um einen Beitrag zur Entzerrung dieser Situation zu leisten. Sie setzt sich auch dafür ein, dass es zu einer Sensibilisierung in der Gesellschaft dafür kommt, wie ungeheuer wichtig psychische Gesundheit für jeden Menschen ist. Leider berücksichtigen dies nicht alle Entwicklungen der Gesellschaft.

Thomas Müller-Rörich





Nähe

Wer bist du, wenn keiner bei dir ist?

Ohne Haut und Haar, dafür ganz nah.

Nah am Limit des Starken oder tief im Innern ein verletztes Kind.

Wer bist du, wenn man dir eine Hand gibt und du schwach sein darfst?

Alle Ängste ablegen, frei sein und sich wieder spüren.

Halten und gehalten werden,

sich in den Sog der tiefen Emotionalität reißen lassen.

Weich landen, abtauchen und genießen können.

Wer bist du, wenn dir jemand so nah ist?

Nicole Witte

Schreiben – ein Teil meiner Therapie

von Nora F.



Schreiben – ein Teil meiner Therapie

Als ich vor zwei Jahren wiederholt wegen meiner Angststörung und Depressionen in der Tagesklinik war, habe ich mit einem Therapie-Tagebuch angefangen. Anfangs ging es für mich dabei nur darum, die Ereignisse des Tages als auch die Gespräche mit den Therapeuten und Mitpatienten festzuhalten, um ja nichts zu vergessen.

Doch dieses Schreiben hatte einen Nebeneffekt – es tat mir gut, denn damit konnte ich ein wenig meine „Festplatte“ löschen und meinen Kopf freier bekommen. Schreiben wurde so für mich zu einer Form der Selbstreflektion und Verarbeitung. Mittlerweile „muss“ ich regelmäßig schreiben, um nicht einen völlig verrauchten Kopf zu bekommen. Durch das Schreiben kann ich Gedanken loslassen, die mich belasten.

Oft wurde mir gesagt, ich sei zu verknüpft, solle nicht soviel nachdenken und mal abschalten – den Knopf dafür konnte mir lange Zeit niemand zeigen. Bis ich ihn irgendwann selbst gefunden habe – mein Knopf ist das Schreiben.

Grübeleien und Gedankenkreisen habe ich immer noch, häufig wenn ich einschlafen möchte oder nachts, wenn ich zwischendurch aufwache oder morgens um 5 Uhr, wenn ich doch eigentlich noch 3 Stunden schlafen könnte. Aber nein, da sind Gedanken, die bedacht werden wollen.

Wenn ich all das, was mich belastet, bedrückt oder anderweitig beschäftigt niederschreibe, dann ist es quasi gespeichert. Ich kann mir nun die Erlaubnis geben, den Gedanken nicht mehr festhalten zu müssen, ich „darf“ ihn vergessen und aus meinem Kopf verbannen – immerhin steht er auf Papier oder ist in einer Datei gespeichert.

Es funktioniert natürlich (noch) nicht bei jedem meiner Themen und auch nicht immer in jeder Krise. Doch zu großen Teilen kann ich sagen, dass ich dadurch etwas weniger kopflastig zu Bett gehe und durchaus auch mal Nächte durchschlafen kann.

Es gibt immer wieder Sitzungen bei meiner Therapeutin, bei denen es mir schwer fällt, die Themen so anzunehmen wie sie sind. Da ist dieses kleine Kind in mir, was mit dem



Fuß aufstampft und „Nein“ schreit – so vieles will es nicht wahrhaben. Das ist meine Überlebensstrategie, wenn auch oft unbewusst. Es ist eine gedankliche Flucht vor der Realität.

Genauso geht es mir mit dem Schreiben – die Worte meiner Gedanken stehen vor mir auf Papier. Es muss in irgendeiner Form raus aus meinem Kopf, damit ich es als wirklich wahr und real erkennen kann. Insofern ist das Schreiben sehr oft ein schmerzhafter Prozess, bei dem ich weiß, dass ich da durch muss, um in mir zu heilen. Es tut weh und zugleich tut es gut.

Und so schreibe ich, was ich denke, damit ich lese, was ich fühle. Denn manchmal bin ich voll. Voll mit Gefühlen meiner Trauer und Wut. Am liebsten würde ich mich dann mal richtig ausheulen, schluchzen, schreien und Sachen an die Wand schmeißen ... doch ich kann nicht. Die Gefühle klemmen in mir fest. Ich weiß, dass ich diese Gefühle zwar grundsätzlich habe, doch ich fühle sie nicht. Sie stecken wie ein Knoten in meiner Brust fest. Üben Druck aus.

Sowohl meine Therapeutin als auch mein Psychiater haben es mir schon mehrmals erklärt. Und auch wenn die Worte und Sätze einen Sinn ergeben und eine Bedeutung haben, so fällt es mir dennoch schwer, diesen vollständig zu erfassen.

Ich habe meine Gefühle von mir abgespalten, Fachleute reden auch gerne von Dissoziation, Derealisation (die Umgebung erscheint der Person unreal) und von Depersonalisation (man kommt sich selbst fremd vor). Das Ganze ist ein Selbstschutz der Seele – sie lässt nur das an Gefühlen zu, was man gerade aushält. Und wenn sie meint, dieses und jenes Gefühl ist jetzt zu viel, zu belastend für die Person, dann spürt diese Person dieses Gefühl auch nicht. Ich selbst kann es nicht beeinflussen, es geschieht so oft automatisch. Ich merke das meist erst, wenn mir bewusst wird, dass ich gerade nicht ganz da bin!

In manchen Fällen half es mir, einfach alles drauflos zu schreiben. Frei Schnauze, ohne Punkt und Komma, habe ich geschrieben und die vergangenen Tage/Stunden – je nachdem, seit wann dieser Zustand anhielt – rekonstruiert.

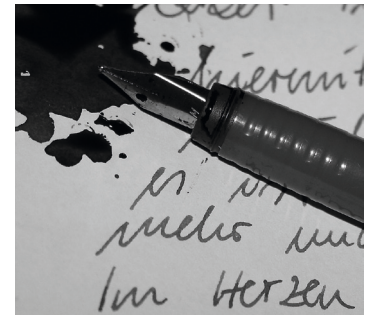
Irgendwann stieß ich beim Schreiben dann auf einen Auslöser, eine Situation, ein Gespräch und kam damit dann auf ein Gefühl.

Durch das Schreiben komme ich nicht unbedingt gleich und sofort zurück zu einem Gefühl, doch dadurch wird mir erstmal klarer, weshalb ich so fühle. Oder auch nicht fühle. Das Wissen darum ist für mich ebenso wichtig.

Natalie Goldber, eine amerikanische Schriftstellerin und Schreiblehrerin, formulierte es so: „Schreiben zu üben heißt auch, sich mit seinem ganzen Leben auseinander zu setzen.“

Das ist es auch für mich – ich setze mich schriftlich mit mir, meinen Gedanken und Gefühlen – kurz meinem Leben – auseinander und suche einen Weg zu mir selbst. Und oft finde ich auch einen.

Nora F.





Selbsthilfe aus der Sicht von Therapeuten

Drei Interviews

Selbsthilfe aus der Sicht von Therapeuten

In diesem Kapitel haben wir drei Profis Fragen zum Thema Selbsthilfe gestellt.

Diplom-Psychologin Hedda Rühle ist Buchautorin, Dozentin an der Paracelsus Schule Berlin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis. Dr. med. Diplom-Psychologe Ulrich Hein ist niedergelassener Facharzt für Dermatologie, Venerologie und Allergologie und Psychotherapeut. Dr. Tobias Hofmann ist leitender Oberarzt und Stellvertreter des Klinikdirektors der Medizinischen Klinik für Psychosomatik an der Charité Berlin.

1. Woran denken Sie zuerst, wenn Sie den Begriff Selbsthilfe bei psychischen Störungen hören und was halten Sie vom Konzept „Selbsthilfe“ bei Depressionen und Angststörungen?

Dr. Hein: Selbsthilfe bzw. Selbsthilfegruppen sind wichtige Unterstützungsfaktoren der medizinischen und psychotherapeutischen Arbeit. Ärzte und Therapeuten können neben ihren Behandlungen nicht alle Aspekte abdecken und jede Hilfeleistung leisten, die Erkrankte benötigen. Daher sind wir auf die Unterstützung vom persönlichen Umfeld der Patienten, also Familie und Freunde und andere Betroffene angewiesen. Gerade letztere können sich oft gut in ihre Leidensgenossen einfühlen: Wenn ich zum Beispiel selbst einmal mit einer lebensbedrohlichen Diagnose konfrontiert wurde, dann kann ich mich besser einfühlen, wie es jemandem geht, der gerade Ähnliches erlebt. Wenn ich selbst einmal durch das tiefe Tal einer Depression gegangen bin, dann kann ich besser verstehen, warum und wie ein ähnlich betroffener Mensch leidet.

H. Rühle: Ich denke an ein gut organisiertes, relativ flächendeckendes Netz von Selbsthilfegruppen, sowohl für Betroffene als auch für Angehörige. Wer an einer psychischen Störung leidet und in einer dicht besiedelten Gegend lebt, findet über die koordinierenden Selbsthilfeorganisationen mit großer Sicherheit eine passende Selbsthilfegruppe in seiner Umgebung, natürlich sieht die Situation in manchen ländlichen Gebieten schwieriger aus. Ich bin ein Fan der Selbsthilfe, denn sie trägt auf vielen Ebenen zur Bewältigung psychischer Störungen bei. Sie führt zur Überwindung der Hilflosigkeit, die

gerade mit Depressionen und Angststörungen einher geht. „Selbstermächtigung“ ist hier das Stichwort. Die Selbsthilfe regt die Betroffenen an, ihr Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen, anstatt sich von der Hilfestellung von außen abhängig zu machen. Eigene Kompetenzen werden entdeckt und gefördert. Häufig haben Menschen mit Depressionen und Angsterkrankungen große Bedenken, sich anderen anzuvertrauen. Je mehr die Erkrankung fortschreitet, um so mehr geraten sie dann in eine soziale Isolation, aus der sie meist nicht ohne Hilfe herausfinden. Die Selbsthilfegruppe bietet einen geschützten Raum, in dem Betroffene sie selbst sein können, ohne sich vor Vorurteilen, Unverständnis oder Ausgrenzung fürchten zu müssen. Oft sind Selbsthilfegruppen für depressive und angstgestörte Menschen die einzige Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen. Denn in diesen Gruppen wird nicht von ihnen erwartet, dass sie geistreich, unterhaltsam und „gebend“ sind – sie dürfen sich den anderen mit ihrem ganzen Elend und ihrer krankheitsbedingten Unzulänglichkeit zumuten. Jeder von ihnen weiß, wie es ist, Depressionen oder Ängste zu haben. Der Austausch mit ihnen ist entlastend. Die Teilnehmer erfahren, dass sie mit ihrer Krankheit, die oft in der Gesellschaft tabuisiert wird, nicht allein sind und geben sich gegenseitig Halt und Unterstützung. Außerdem macht der Kontakt mit anderen Betroffenen Mut, zu seiner Erkrankung zu stehen und offensiv damit umzugehen. An der Stelle fördert Selbsthilfe auch die Motivation, gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu bewegen, etwa in Richtung Öffentlichkeitsarbeit gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen.

Dr. Hofmann: Für nicht wenige chronisch Kranke sind Selbsthilfegruppen eine wichtige Stütze und unverzichtbare Hilfe. Durch eine Zusammenarbeit des professionellen Systems mit seinem Expertenwissen und der Betroffenen mit ihrem Erfahrungswissen können wertvolle Synergien für die Patienten genutzt werden. Der Idee des „patient empowerment“, der mündigen und informierten sowie eigenaktiven PatientInnen kann eine reale Entsprechung verliehen werden, was der partizipativen Entscheidungsfindung zuträglich sein sollte. In Bezug auf Depressionen und Angststörungen erscheint Selbsthilfe besonders sinnvoll, da sie einerseits meist niedrigschwelliger ist und andererseits, in Gruppen durchgeführt, der Rückzugstendenz entgegenwirkt.

2. Sehen Sie Konflikte zwischen Ihrer therapeutischen Tätigkeit und Selbsthilfe?

Dr. Hein: Nein, im Gegenteil: Einige Patienten bringen aus den Gesprächen in Selbsthilfegruppen Themen und Anregungen mit, die in der Psychotherapie besprochen und bearbeitet werden können und zuweilen neue Impulse liefern. Der soziale Charakter, das heißt das Miteinander in der Selbsthilfe, deckt andere Bedürfnisse von Patienten, die gerade durch die notwendige professionelle Distanz der Psychotherapeuten nicht bedient werden. Psychotherapie und Selbsthilfe sind wechselseitig eine sinnvolle Ergänzung.

H. Rühle: Überhaupt nicht! Ich erfahre die Selbsthilfe als komplementär zu meiner Tätigkeit und als unentbehrliche Ergänzung zu den professionellen Angeboten des Gesundheitssystems. Sie leistet gerade dort wichtige Arbeit, wo die herkömmliche Versorgung von den Betroffenen als unzureichend empfunden wird. Beispielsweise gestaltet sich die Suche nach einem kassenzugelassenen Psychotherapeuten mitunter so schwierig und langwierig, dass eine Selbsthilfegruppe eine wichtige erste Anlaufstelle sein kann. In meiner therapeutischen Arbeit ist mir wichtig, einer Abhängigkeit des Klienten vorzubeugen. Ich möchte mit einem mündigen, auch kritischen Klienten arbeiten, der mich nicht idealisiert, sondern seine eigenen Selbstheilungskompetenzen entwickelt und seinen individuellen Weg findet, mit seiner Erkrankung umzugehen. Hier ist der Austausch mit anderen Betroffenen ungeheuer wichtig, denn in der Selbsthilfe bekommt der Klient Anregungen, die er von mir nie bekommen könnte.

Dr. Hofmann: Konflikte können vorkommen, auch wenn ich sie selbst noch kaum erlebt habe. Kritisch sehe ich beispielsweise Tendenzen der gegenseitigen Bestärkung in dysfunktionalen Verhaltensweisen und Überzeugungen, die sich in nicht angeleiteten Selbsthilfegruppen und bei hierfür „anfälligen“ Krankheitsbildern ausprägen können. Außerdem habe ich durch PatientInnen-Berichte von Selbsthilfegruppen gehört, die sich stark mit der Abgrenzung vom („schulmedizinischen“) Medizi-

nalsystem und dessen Anklage beschäftigen (so richtig eine profunde Kritik unseres Gesundheitswesens ist!). Selbsthilfeangebote sollten darüber hinaus unbedingt frei sein von Einflussnahme durch interessengeleitete Finanzierungen der Industrie.

3. Empfehlen Sie als Behandler Selbsthilfeaktivitäten und wenn ja, welche?

Dr. Hein: Ja, wir haben in der Praxis einige Adressen gesammelt. Wenn uns für eine spezielle Erkrankung keine Selbsthilfegruppe bekannt ist, dann empfehle ich den Patienten beim zuständigen Bezirksamt oder bei SEKIS, der Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle, nachzufragen.

H. Rühle: Ich empfehle immer Selbsthilfeaktivitäten, denn die Selbstaktivierung in jeder Form gehört zu meinem therapeutischen Konzept. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe empfehle ich allerdings nicht uneingeschränkt. Es gibt beispielsweise eher pragmatisch orientierte Bewältigungstypen, die lieber handeln wollen, anstatt zu reden. Dann wird nach dem Besuch einer Selbsthilfegruppe geäußert: „Das ganze Gerede zieht mich nur noch mehr runter“ oder „... macht mir nur noch mehr Angst“. In dem Fall empfehle ich aktive Selbsthilfe für zu Hause. Wenn eine Depression vorliegt, gibt es beispielsweise verschiedene Ideen, die man unkompliziert umsetzen kann, um sich selbst zu helfen. Hierzu gehören die Reduktion von Stress- und Belastungsfaktoren im Alltag, eine regelmäßige Tagesstruktur, das Planen und Unternehmen von schönen Aktivitäten, Bewegung und Sport sowie ein ausgewogenes Maß an Kontakt und Austausch mit Angehörigen und Freunden. Auch Momente der Ruhe und des Innehaltens können als regenerative Inseln im Tagesablauf fungieren und immer wieder neue Kraft spenden.

Dr. Hofmann: Ja, wenn auch womöglich seltener, als es sinnvoll wäre. In der Regel versuchen wir mit unseren PatientInnen Angebote von Kontakt- und Informationsstellen zu besprechen oder vermitteln in uns bekannte konkrete Selbsthilfestrukturen.

Die dicke Dame

Am ersten Urlaubstag, da war sie plötzlich da,
Nebst Handtuch, Schwimmring, Sonnenbrille,
Und legte sich in draller Fülle
In meinem Kopf ab – alles klar?

Sie war sehr dick und ebenso entschlossen:
Die Ferien hätt' ich ihr versprochen.
Sie bliebe mindestens drei Wochen.
Sprach's, schloss die Augen. Ich war recht verdrossen.

Ihr Handtuch lag auf meinen Reiseplänen.
Sie fläzte sich in noch nicht fertigen Ideen
Und wühlte mit den rotlackierten Zehen
In meinen Träumen – mir kamen fast die Tränen.

Wie sie denn hieße, schaffte ich zu fragen.
Sie gähnte herzhafte: „Nenn mich Müdigkeit“,
Und setzte nach, sie sei so fett geworden mit der Zeit,
Weil i c h seit ein paar hundert Tagen

Auf ihre Bitten immer nur:
„Jetzt nicht! Im Urlaub bist du dran“,
Gegrummelt hätte, um dann
Unverändert stur

Mich sogenannten Pflichten anzunehmen.
Nicht ohne „Wichtig, wichtig!“ vor mich hin zu brummeln
Und etwas, das wie „Keine Zeit zum Bummeln!“
Klang. Solch ungezogenes Benehmen

Auszuhalten, sei nicht leicht gewesen.
Hier klang die Dame so, als würd sie schmollen,
Und wies verstimmt auf ihre Hüftgoldrollen.
Sie hoffe sehr, dass dieser Urlaub ihrem an sich zarten Wesen

Hülfe sich aus dem Kummerspeck zu lösen.
Ich schwieg beschämt. Was sollte ich auch sagen?
Sie hatte leider Recht. In diesen ersten Tagen
Versucht ich drum ihr Dösen

In meinem Kopf nicht allzusehr zu stören.
Ich schlich auf Zehenspitzen durch mein Leben,
Verzichtete auf dies und das und jenes eben.
Frau Müdigkeit schlief viel, ich konnt sie schnarchen hören.

Dann saß sie da, mein Hirn in ihrer Hand,
Ließ sich mein Denken durch die Finger rinnen,
Baute aus Argumenten eine Burg aus Zinnen,
Benahm sich so, als wär mein Kopf ein Strand.

Warf lachend nen Gedanken – wie einen Stein – ins Meer.
Wo kommt das Meer jetzt her in meinem Kopf?
Ich rief: Den brauch ich doch noch, bitte sehr!
Er war schon weg. Er war auch viel zu schwer.

So ging das eine lange Weile.
Mein Kopf ein Strand. Ein Urlaubsdomizil.
Ich stärkte mich mit einem Säuresalicyl-
Produkt und vermied allzu große Eile.

Dann war sie fort. Und nichts
Verriet, dass jemand dort gelagert hatte
Mit Schwimmring, Sonnenbrille, Badematte.
Ich seufzte still und fasste Zuversicht.

Mein Kopf gehörte wieder mir,
So dachte ich. Ich dachte ohne sie.
Denn eines freitagsmorgenfrüh
Stand diese Dame wieder vor der Tür.

Doch sie war nicht allein, das alte Mädel,
Komm, hörte ich sie rufen,
und plötzlich trabt auf schweren Hufen
Ein riesenhaftes Ross in meinen Schädel.

Du hast mich selbst gezüchtet, schnaubt es lässig.
Sein Name wäre D wie Depression.
Es fräße Freude jeglicher Facon,
Sei überhaupt sehr lebenskraftgefräßig.

Das liegt schon eine Zeit zurück.
Der Gaul, die Dame sind fast Hausgenossen.
Ich warte ab. Mein Leben hat geschlossen.
Sie werden gehen. Doch wer kommt dann? Das Glück?

Evamaria Bohle

EX-IN: EXPERIENCED INVOLVEMENT –

Ein Ausbildungsprogramm für Menschen mit seelischen Krisen

Die Beteiligung psychiatrienerfahrener Menschen in der psychiatrischen Versorgungslandschaft als GenesungsbegleiterInnen und DozentInnen ist das Ziel dieses Programms, welches von 2005 bis 2007 als europäisches Pilotprojekt unter der Federführung von f.o.k.u.s Bremen entwickelt und durchgeführt wurde.

Menschen, die eine schwere seelische Krise selbst durchlebt haben, bringen ein Erfahrungswissen mit, welches die Grundlage für die Ausbildung ist. In zwei aufeinander folgenden Kursen, dem Basiskurs und dem Aufbaukurs, werden folgende Module gemeinsam erarbeitet: Gesundheit und Wohlbefinden, Empowerment, Erfahrung und Teilhabe, Trialog, Recovery im Basiskurs und im Aufbaukurs Betroffenenfürsprecher, Selbsterforschung, Beratung und Begleitung, Assessment und Lehren und Lernen.

Die Module finden einmal pro Monat an jeweils drei Tagen statt. Zusammen mit dem Abschlussmodul dauert der Kurs elf Monate. In dieser Zeit sind auch zwei Praktika zu absolvieren: in einer Klinik, einer Kontakt- und Beratungsstelle,

im Betreuten Einzelwohnen oder auch in der Integrierten Versorgung. Weiterhin ist ein sogenanntes Portfolio zu erstellen: eine Art Tagebuch mit Rückblick auf die eigene Krise, Reflexion eigener Ressourcen und Ausblick auf die Tätigkeit als GenesungsbegleiterIn oder DozentIn. Die Module werden jeweils von zwei TrainerInnen moderiert: einem Experten aus Erfahrung und einem Experten durch Beruf und Ausbildung, der selbst den EX-IN-Trainer-Kurs durchlaufen hat.

Die Haltung, die hinter der gesamten EX-IN-Idee steht, geht von dem Grundsatz aus, dass jeder Mensch das Potential zur Genesung hat. Jeder Mensch mit Krisenerfahrung wird als Erfahrungsexperte angesehen und kann als solcher Verantwortung für sein eigenes Leben übernehmen mit allen Entscheidungen, die damit zusammenhängen. Die Erfahrungsexperten wissen, was hilfreich für ihn oder sie ist. Es geht im Prozess der Genesung nicht darum, die Defizite in den Vordergrund zu stellen, sondern die Ressourcen hervorzuheben. Die Krankheitsgeschichte wird zur Genesungsgeschichte.

Diese Haltung trägt dazu bei, dass die GenesungsbegleiterInnen, die in der psychiatrischen Versorgungslandschaft tätig sind, als stellvertretende Hoffnungsträger für diejenigen Menschen, die gerade selbst in einer Krise stecken, dienen. Weiterhin wird das Motto der Erfahrungsexperten „Nicht ohne uns über uns“ durch die Anwesenheit von Erfahrungsexperten in den Teams von Experten durch Beruf und Ausbildung zu einer Bereicherung. Unterstützende Haltungen, Methoden und Strukturen fließen auf diese Weise in die bestehende Versorgung ein.

In Berlin fand der erste EX-IN Kurs 2008 statt. Seit 2016 werden aufgrund der hohen Nachfrage zwei Kurse jährlich angeboten.

Um die Belange von Menschen mit schweren seelischen Krisen sowie deren Angehörige, Freunde und auch alle weiteren Interessierten an diesem Themenkreis diagnoseübergreifend vertreten zu können, gründete sich im Dezember 2015 der Verein „exPEERienced – erfahren mit seelischen Krisen e.V.“ für Berlin und Brandenburg. Gründungsmit-

glieder sind überwiegend EX-IN-Absolventen, die oft auch schon seit langem in Arbeit als DozentInnen oder GenesungsbegleiterInnen stehen.

Weitere Informationen zum Verein finden Sie unter:
www.experienced.de.

Dr. Susanne Ackers



Der Zauber des Anfangs

Die Nacht bricht herein
und mit ihr die Dunkelheit,
Sterne am Himmel oder tiefes Blau.

Ruhe und Frieden gehen im besten Falle eine Symbiose ein,
Wärme und Träume in eine andere Welt.

Ein Hauch voller Geheimnisse legt sich wie ein Mantel über und um die Nacht.

Als bald vergeht die Nacht und ebnet dem neuen Tag den Weg zum Anbruch.

Hoffnungen, Ziele, Wünsche und Glauben begeben sich in die Arme des Anfangs.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, dem Anfang des Tages und dem Anfang der Nacht.
Lassen wir uns verzaubern!

Nicole Witte

68



Selbsthilfe aus der Sicht von Betroffenen

Interview mit Beatrice Margarete F.

1. Was bedeutet Selbsthilfe für Dich?

Für mich bedeutet Selbsthilfe eigenständig Lösungen zu finden, wie ich mir in schwierigen aber auch stabilen Zeiten helfen kann. Ich erstelle einen Lösungsplan, aus welchem ich versuche, mir die wichtigsten Punkte herauszufiltern. In erster Linie erlange ich Hilfe zur Selbsthilfe in meiner Selbsthilfegruppe, die zu einem festen Bestandteil meines Alltags geworden ist. Dabei ist mir der Austausch mit den anderen Gruppenmitgliedern und ein gegenseitiges Geben und Nehmen sehr wichtig. Ich erfahre selbst Hilfestellung, offene Ohren und Empfehlungen und möchte dies auch zurückgeben können. So fühle ich mich verstanden, akzeptiert und integriert. In schwierigen Phasen kann ich meine Gruppenmitglieder auch telefonisch um Rat bitten. Weiterhin bedeutet für mich Selbsthilfe, regelmäßig Sport zu treiben und künstlerisch tätig zu werden. Ich male sehr gerne und kann in den Bildern meinen Gefühlen und Gedanken Ausdruck verleihen.

2. Stellt Selbsthilfe für Dich eine wichtige Stütze bei der Krankheitsbewältigung dar?

Selbsthilfe stellt auf jeden Fall eine wichtige Stütze dar. In der Selbsthilfegruppe kann ich meine aktuellen Probleme

loswerden. Es wird mir zugehört und meistens geben die anderen Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen weiter oder teilen mir mit, wie sie mit dem Problem umgehen würden oder auch schon umgegangen sind. Mittlerweile kennen wir uns seit zwei Jahren, sodass ich so viel Vertrauen habe, mich mit all meinen Problemen und Gedanken zu zeigen. Ich werde ernst genommen und fühle mich in einem geschützten Rahmen. Dabei steht der Erfahrungsaustausch für mich an erster Stelle.

3. Wie bist du auf Möglichkeiten und Methoden der Selbsthilfe aufmerksam geworden ?

Ich befand mich 2014 in teilstationärer Behandlung. Dort hatte ich guten Kontakt zu einigen Mitpatienten. Eine von ihnen hatte schon Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe sammeln können. Sie erzählte, dass sie gerade im Begriff sei, eine neue Gruppe zu suchen. Da wir uns gut verstanden und uns einig waren, dass wir auch nach der Klinik in Kontakt bleiben wollten, kamen wir auf die Idee eine eigene Gruppe zu gründen. Mittlerweile treffen wir uns seit zwei Jahren.

4. War es gleich eine effektive Hilfe für Dich oder bedurfte es mehrerer Versuche und Anläufe, ehe Du darin ein Potenzial sehen konntest?

Ich hatte vor meinem tagesklinischen Aufenthalt keinerlei Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen. Ein großer Vorteil war, dass es zwei Mitglieder gab, die schon Gruppenerfahrung mitbrachten. Sie waren richtungsweisend für uns. Wir stellten zunächst für uns wichtige Gruppenregeln fest. In der Tagesklinik bekamen wir erste Einblicke, was für das Funktionieren eines Gruppentreffen wichtig sein kann. Wir tasteten uns langsam heran und wuchsen mit der Zeit an- und miteinander. Für mich ist es immer wieder eine bereichernde Erfahrung.

5. Wie integrierst Du Selbsthilfe in Deinen Alltag? Gibt es einen festen Platz in Deiner Tages-/Wochenstruktur?

Ich gehe einmal die Woche, jeden Donnerstag für 90 min, in die Selbsthilfegruppe. Auch den Sport versuche ich jede Woche zu integrieren. Ich gehe laufen, ins Fitnessstudio und in die Sauna. Zum Malen komme ich derzeit leider nicht.

6. Wie fühlst Du Dich, wenn Du eine Zeit lang keinen Sport treibst oder die Selbsthilfegruppe nicht besuchen kannst? Fehlt Dir dann etwas? Kannst Du Unterschiede feststellen?

Da für mich die Selbsthilfe in unterschiedlicher Ausrichtung einen festen Wochenbestandteil darstellt, gerate ich bei Nichtvorhandensein und fehlender Anwendung in ein Ungleichgewicht. Ich komme aus der Balance. Somit fehlt mir also eindeutig etwas, wenn ich keine Selbsthilfe betreibe. Ich stelle einen grossen Unterschied fest.

7. Benötigst Du beim Sport oder zum Besuch der Gruppe Motivation von außen oder besitzt Du einen eigenen Motivationsansatz?

Grundsätzlich benötige ich keine Motivation von außen. Es kam aber auch schon vor, dass mein Partner mich motivierte, wenn er eine Unruhe bei mir feststellte. Mein eigener Motivationsansatz besteht darin, dass ich weiß, wie wichtig die Selbsthilfe für mich ist. Ich möchte die Gefahr mindern, wieder in ein tiefes Loch zu fallen, aus dem ich alleine nicht mehr herausfinde.

8. Bist Du beim Sport lieber alleine oder unter „Gleichgesinnten“?

Ich genieße das Zusammensein mit Gleichgesinnten im Alltag, habe aber auch gelernt alleine zu sein. Ich kehre dann in mich, versuche die Dinge, die mich beschäftigen, sacken zu lassen und abzuwarten.

9. Gibt es einen Austausch mit anderen Betroffenen oder auch Nichtbetroffenen über Deine Erfahrungen mit Selbsthilfe?

In erster Linie tausche ich mich mit anderen Betroffenen aus. Ich fühle mich verstanden, muss mich nicht verstellen und erklären. Menschen, die auch an Depressionen und Ängsten leiden, können mir oft hilfreiche Tipps geben. Es kam sogar auch schon vor, dass ich ein Problem mit anderen Betroffenen besprochen habe und danach erschien mir das Problem gar nicht mehr so groß. Manchmal hilft ein anderer Blickwinkel. Gerne gebe ich aber auch an Nichtbetroffene meine Erfahrungen weiter und rede offen über Selbsthilfe. Positiv erwähne ich dann, dass wir als Selbsthilfegruppe auch ab und zu private Dinge miteinander unternehmen, wie Picknick, Kino oder ein gemeinsames Kaffeetrinken.

10. Wie ist die Reaktion Deines Umfeldes auf Selbsthilfe?

Ich habe das große Glück, hauptsächlich auf positive Reaktionen zu stoßen. Meine Familie und Freunde reagieren sehr verständnisvoll und bemerken die positive Wirkung, die Selbsthilfe darstellen kann. Sollte es zu negativen Reaktionen in meinem Umfeld kommen, würde ich mich abgrenzen und distanzieren.

11. Welche Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen kannst Du durch und nach dem Sport oder dem Besuch deiner Selbsthilfegruppe bei Dir ausmachen? Was ist im Vergleich anders?

Durch und nach meinen sportlichen und kreativen Betätigungen fühle ich mich erleichtert, verspüre nicht mehr so einen innerlichen Druck und bin viel ausgeglichener. Nach dem Sport werden Glückshormone ausgeschüttet und der Kopf wird frei. Während des Malens verarbeite ich emotionale Prozesse, die mich in meinem Leben beschäftigen. Manchmal entstehen im Prozess des Malens neue Perspektiven oder es zeigen sich mir neue Wege auf. Etwas differenzierter gestaltet es sich nach den Gruppentreffen. Auch

hier bin ich größtenteils gelöst und fühle mich erleichtert. Allerdings gab es auch schon Situationen, wo ich erst recht aufgewühlt und nachdenklich wurde. Oft äußert sich das bei mir in Form von Bauch- und Kopfschmerzen. Entweder geschieht das durch bestimmte Themen oder aber auch Kritik an mir, die ich aber sehr gut annehmen kann. Diese regt mich an und lässt mich gewisse Dinge noch einmal überdenken.

12. Was hilft Dir konkret in Phasen einer Krise?

In einer beginnenden Krise brauche ich zunächst Ruhe und Rückzug. Ich möchte dann für mich sein, weinen können, um mich danach wieder beruhigen zu können. Es gibt beziehungsweise gab Tage, wo ich einfach im Bett liegen und die Decke über den Kopf ziehen wollte. In manchen Situationen rufe ich aber auch eine mir vertraute Person an, höre Musik, erinnere mich an bestimmte schöne Gerüche oder fange an zu zeichnen. Letzten Endes empfehle ich aber in Krisen therapeutische Hilfsangebote. Meine Therapieerfahrungen sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting waren für mich eine unverzichtbare Stütze.

13. Was kann Selbsthilfe nicht leisten, bzw. ersetzen?

Selbsthilfe kann für mich keine Therapie ersetzen. Gerade in Krisensituationen bedarf es fachmännischer Hilfe. Insbesondere die Tiefgründigkeit bei der Bearbeitung der Probleme kann in einer Selbsthilfegruppe nicht erreicht werden.

14. Kannst Du mir abschließend drei Gründe nennen, warum Du Selbsthilfe empfehlen kannst und für wichtig hältst?

An erster Stelle steht für mich der Erfahrungsaustausch mit Betroffenen. Ich weiß, dass ich auf Menschen treffe, die wissen, wovon ich rede. Gefühle wie Angst, Verzweiflung und Trauer muss ich nicht erklären. Ich muss mich nicht erklären. Für mich stellt meine Selbsthilfegruppe eine Mischung aus Familien- und Freundeskreis dar. Ich fühle mich sehr verbunden. Sportliche und kreative Aktivitäten verleihen mir ein Ausagieren und Abreagieren meiner Gefühle und Gedanken und damit eine innere Balance. Durch die Selbsthilfe in ihren unterschiedlichen Formen gelingt es mir, mich selbst zu stärken und wieder glücklich zu sein. Ich möchte mich dadurch vor Tiefschlägen schützen. Ich möchte wieder ein schönes Leben haben.

Beatrice Margarete F., 43 Jahre

Interview mit Inga Hofmann

1. Was bedeutet Selbsthilfe für Dich?

Selbsthilfe bedeutet für mich, mir zusätzlich zur ambulanten Therapie weitere Möglichkeiten der Beratung und Unterstützung zu holen. Ich besuche den Offenen Treff für Angst und Depression, nehme an krankheitsbezogenen Vorträgen und Workshops teil, habe einen Malkurs besucht und beschäftige mich derzeit mit Naturheilverfahren (Reiki, Massagen).

2. Stellt Selbsthilfe für Dich eine wichtige Stütze bei der Krankheitsbewältigung dar?

Selbsthilfe hat für mich einen wichtigen Stellenwert bei meiner Krankheitsbewältigung. Mir geht es besser, wenn ich aktiv etwas tun und meine eigene Kraft spüren kann. Die sozialen Kontakte ermöglichen mir einen Ausbruch aus meiner Isolation. Ich fühle mich nicht mehr so alleine und ausgestoßen. Ich erlange wieder Hoffnung und Zuversicht.

3. Wie bist du auf Möglichkeiten und Methoden der Selbsthilfe aufmerksam geworden ?

Ich bin durch gezieltes Suchen im Internet, themenbezogene Bücher sowie durch den Austausch mit Betroffenen aufmerk-

sam geworden. Auch in der Zeit meiner tagesklinischen Behandlung bin ich gut zum Thema Selbsthilfe beraten worden.

4. War es gleich eine effektive Hilfe für Dich oder bedurfte es mehrerer Versuche und Anläufe, ehe Du darin ein Potenzial sehen konntest?

Es bedarf immer noch kleiner Schritte und Versuche, Potenzial in meiner Selbsthilfe und deren verschiedenen Formen zu erkennen. Ich habe einige Sachen ausprobiert, um mir Impulse zu holen. Um für mich zu erkennen, was mir langfristig auf meinem Weg der Genesung hilft, bedarf es Zeit. Ich habe einen hohen Anspruch an mich selbst und mute mir oft zu viel zu oder vergleiche mich mit anderen. Ich bin nach wie vor dabei, das für mich Passende zu finden.

5. Wie integrierst Du Selbsthilfe in Deinen Alltag? Gibt es einen festen Platz in Deiner Tages-/ Wochenstruktur?

Ich integriere Selbsthilfe so gut es geht und nach Tagesform regelmäßig in meinen Tagesablauf. Spaziergänge, tägliche Entspannungsübungen, Gespräche mit Familie und Freunden, meine Selbsthilfegruppe (alle 2 Wochen), schwimmen

gehen (unregelmäßig) tun mir gut. Auch die Teilnahme an themenbezogenen Seminaren im Stadtteilzentrum ist mir sehr wichtig. In regelmäßigen Abständen werden dort informative Abende gestaltet. Interessante Workshops, wie z. B. Abgrenzung lernen – Überforderung vermeiden, festigen Gelerntes aus der Therapie und Tagesklinik.

6. Wie fühlst Du Dich, wenn Du eine Zeit lang keine Selbsthilfe anwenden kannst? Fehlt Dir dann etwas? Kannst Du Unterschiede feststellen?

Wenn ich keine Selbsthilfe betreibe, geht es mir schlechter. Ich fühle mich dann alleine und unsicherer. Ich fokussiere mich dann auf mein Nichtkönnen und die Krankheit und gerate so in einen Negativstrudel. Die Symptome verschlimmern sich, ich fühle mich leer, ausgeschlossen vom Leben und somit wie im freien Fall in das schwarze Loch.

7. Benötigst Du beim Ausführen Deiner jeweiligen Art von Selbsthilfe Motivation von außen oder besitzt Du einen eigenen Motivationsansatz?

Meine Motivation ist oft abhängig von der Tagesform. Teilweise benötige ich Motivation von außen, teilweise

kann ich mich selbst motivieren. Geht es mir nicht so gut, finde ich Unterstützung durch meine Therapeutin, meine Mutter oder Freundin. Bei Zweifeln hilft mir insbesondere der Austausch mit anderen Betroffenen.

8. Bist Du beim Praktizieren von Selbsthilfe lieber alleine oder unter „Gleichgesinnten“?

Je nach Form der Selbsthilfe praktiziere ich sie gerne mit Gleichgesinnten, da mir der Austausch Kraft und Mut gibt. Außerdem tut mir die Gemeinschaft gut. Bei Entspannungsübungen z. B. bin ich jedoch gerne alleine.

9. Gibt es einen Austausch mit anderen Betroffenen oder auch Nichtbetroffenen über Deine Erfahrungen mit Selbsthilfe?

Ich tausche mich mit anderen Betroffenen und Nichtbetroffenen regelmäßig aus. Wie schon erwähnt, schätze ich die Empfehlungen meiner Mitmenschen und probiere gerne aus. Meine positiven Erfahrungen gebe ich dann weiter, um zu ermutigen.

10. Wie ist die Reaktion Deines Umfeldes auf Selbsthilfe?

Mein Umfeld reagiert sehr unterschiedlich. Je nach Person und Situation sind die Reaktionen positiv oder auch mal negativ. Es ist ein Spektrum von Aufmunterung und Zuspruch bis hin zu Kritik und Ablehnung.

11. Welche Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen kannst Du durch und nach der jeweiligen Form von Selbsthilfe bei Dir ausmachen? Was ist im Vergleich anders?

Nach Spaziergängen und Schwimmen, also allgemein nach Bewegung fühle ich mich etwas entspannter und ruhiger. Nach Entspannungsübungen, Gruppentreffen und Seminaren bin ich oft motivierter für weitere Selbsthilfe. Nach Gesprächen mit der Familie und Freunden und aktiver Freizeitgestaltung (z. B. Cafe- oder Flohmarktbesuch) fühle ich mich etwas wohler und im Leben mehr integriert. Ein Zuviel von alledem ruft jedoch auch negative Gefühle hervor und lässt mich dann wieder zweifeln.

12. Was hilft Dir konkret in Phasen einer Krise?

Bei einer akuten Krise hilft mir meistens der Austausch mit Freunden, Betroffenen und Motivation durch die Therapeutin. Wichtig ist dann auch Bewegung.

13. Was kann Selbsthilfe nicht leisten bzw. ersetzen?

Selbsthilfe ist kein Ersatz für eine professionelle Psychotherapie. Durch meine ambulante Therapie erfahre ich professionelle Begleitung und Unterstützung. Die Bearbeitung meiner krankheitsauslösenden Ursachen und dadurch entstandene Muster werden dort mit mir durch einen Fachmann aufgearbeitet.

14. Kannst Du mir abschließend drei Gründe nennen, warum Du Selbsthilfe empfehlen kannst und für wichtig hältst?

Der Entschluss zur Selbsthilfe ist schon ein erster Schritt, aktiv für mich etwas zu tun. Ich kann mehrere Varianten für mich ausprobieren und integrieren. Die Selbsthilfe ermöglicht den oft verlorengegangenen Zugang zu mir selbst. Somit erfahre ich Momente, die mir aufzeigen, Dinge zu verändern. Ich lerne mich selbst nicht aufzugeben, wieder Mut zu fassen und Hoffnung zu schöpfen.

Inga Hofmann, 48 Jahre

**Selbsthilfe aus der
Sicht der Kontakt-
und Informationsstelle
für Selbsthilfe
in Pankow**



Selbsthilfe aus der Sicht der KIS-Mitarbeiterinnen

Gertraude Wagner und Katarina Schneider sind die beiden hauptamtlichen Sozialarbeiterinnen in der KIS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Bezirk Pankow.

1. Würdet ihr kurz erzählen, was Eure Hauptaufgaben sind?

K: Vor allem Information und Beratung. Wir informieren Interessierte über Möglichkeiten der Selbsthilfe, vermitteln in geeignete Gruppen, begleiten die Gründung und den Aufbau neuer Gruppen und unterstützen bestehende Gruppen in allen Fragen ihre Arbeit betreffend. Dazu bieten wir Gruppenräume an zwei Standorten an, im Stadtteilzentrum Pankow und im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz in Prenzlauer Berg. Darüber hinaus organisieren wir, gemeinsam mit den anderen Kontaktstellen in Berlin, Fortbildungen vor allem zu Fragen der Gruppenarbeit.

2. Wie viele Selbsthilfegruppen betreut ihr und was für Gruppen gibt es?

G: Wir betreuen die Selbsthilfegruppen im Großbezirk Pankow. Das sind in etwa 80 Gruppen, davon ca. 30 im Stadtteilzentrum Pankow, 30 im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz in Prenzlauer Berg (wo wir noch einen Gruppenraum haben) und 20 Gruppen innerhalb des Bezirkes Pankow. Die Themen sind breit gefächert aus den Bereichen Chronische Erkrankungen, Sucht, Behinderungen und Psychosoziales. Während sich die Inhalte der Gruppen im Prenzlauer Berg eher um die Themen Alkohol, Drogen und andere Süchte abspielen, sind im Stadtteilzentrum Pankow mehrere Gruppen ansässig, die sich mit Depressionen, Ängsten und chronischen Krankheiten wie Rheuma, Parkinson oder Zöliakie beschäftigen.

3. Warum ist Selbsthilfe so wichtig?

G: Selbsthilfe ist von unschätzbarem Wert, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen. Sie ist in der Regel so gut wie kostenlos und man findet ein großes Netzwerk an Ver-

bündeten und Weggefährten, die sich gegenseitig unterstützen und begleiten. Das gegenseitige Verständnis, das Heraustreten aus der Isolation, der große Erfahrungsschatz der Anderen, den man nutzen kann, die Kraft, die man aus einem guten Gruppentreffen schöpft und die Hoffnung, aus der vielleicht gerade schwierigen Situation aussteigen zu können, ist der Gewinn aus einer gut funktionierenden Selbsthilfegruppe. Man kann eine Menge über sich lernen, wenn man dazu bereit ist und Verhalten ändern, was geschadet hat.

K: Das ist das Entscheidende. Man muss bereit sein was zu tun und nicht erwarten, dass andere, auch nicht Professionelle, die eigenen Probleme lösen.

4. Was ist Eurer Meinung nach das Image von Selbsthilfegruppen?

K. Kommt darauf an, wer das betrachtet: Menschen, die Gruppen besuchen, schätzen den Austausch und die Unterstützung. Bei ihnen hat die Selbsthilfe einen hohen Stellenwert und ein gutes Image. Für manche wirkt der Stuhl-

kreis, das Gespräch in einer Runde eventuell ein bisschen verstaubt. Aber hier tut sich ja ziemlich viel. In Berlin gibt es einen sehr aktiven Arbeitskreis Junge Selbsthilfe, die neue Wege ausprobieren und auch gezielt junge Menschen ansprechen. Profis bewerten Selbsthilfe zum Teil ganz unterschiedlich. Es gibt immer noch Skeptiker, die meinen, ohne sie als Profis geht es nicht. Und andere sehen die Selbsthilfe als eine abrufbare Dienstleistung an und überfrachten sie mit zu hohen Erwartungen. Hier muss man die Gruppen teilweise auch schützen.

5. Was können Selbsthilfegruppen leisten?

G: Selbsthilfegruppen sind eine gute Ergänzung zu medizinischer oder psychotherapeutischer Therapie. Sie können die Einzelnen stärken, indem sie wissen, dass sie mit dem Problem nicht alleine dastehen. Das verbindet schon sehr und ist für viele eine große Erleichterung, dass es Anderen genauso oder zumindest ähnlich geht.

In einer Selbsthilfegruppe kann ich mich mit Gleichbetroffenen über das Umgehen mit dem „Problem“ im Alltag austauschen, während sich das Gespräch mit professionellen

Helfern eher um Diagnose, Medikation und medizinische Heilungsaspekte dreht. Selbsthilfe versteht sich immer als Ergänzung zu Therapie und ist niemals als Konkurrenz gedacht. Selbsthilfe ist Interaktion auf Augenhöhe.

6. Was müsste Eurer Meinung nach passieren, damit Selbsthilfegruppen bekannter und anerkannter werden?

G: Hmm, gar nicht so leicht zu beantworten, da die Akzeptanz der Selbsthilfe schon ganz große Fortschritte gemacht hat in den 25 Jahren, in denen ich in einer Selbsthilfekontaktstelle arbeite. So sieht man schon oft in (zugegebenermaßen eher amerikanischen) Filmen, dass Menschen mit Suchtproblemen ganz selbstverständlich auf Selbsthilfegruppen zurückgreifen können. Und damit meine ich nicht die Persiflagen auf Männergruppen wie im „Bewegten Mann“ ... Trotzdem denke ich, und die Erfahrung haben wir selbst in der Jetztzeit gemacht, dass es Mediziner und Psychotherapeuten gibt, die immer noch an dem Wert der Selbsthilfe zweifeln.

K: Ich finde, die Selbsthilfe ist gar nicht aus der Mode gekommen. Die Zahl der Gruppen ist seit Jahrzehnten konstant, d.h. Gruppen lösen sich auf, neue werden gegründet. Und viele Profis wissen, dass es Selbsthilfegruppen gibt und kennen zumindest SEKIS.

Dennoch ist es immer wieder wichtig, auf die Selbsthilfe hinzuweisen und das mit den unterschiedlichsten Mitteln. Soziale Medien sind vor allem für junge Menschen von Bedeutung, aber auch Infostände bei Gesundheitsmärkten sind ein gutes Mittel, um auf Selbsthilfe aufmerksam zu machen. Ich denke, wir sind immer wieder gefordert darin kreativ zu sein, den Selbsthilfegedanken zu verbreiten und auf die Potenziale der Selbsthilfe hinzuweisen.

7. Habt ihr eigene Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen? Bzw. warum habt ihr Euch für dieses Aufgabenfeld entschieden?

G: Ich bin zu meiner Tätigkeit in der Selbsthilfekontaktstelle gekommen, weil ich kurz nach der Wende selbst eine

Selbsthilfegruppe gesucht habe, da ich in einer Vollkrise steckte: am gleichen Tag die Arbeit verloren und die Beziehung ging in die Brüche. Dazu habe ich dann leider keine Gruppe gefunden, aber ein neues Tätigkeitsfeld. Und so weiß ich eben aus eigener Betroffenheit, wie schwer es ist, sich Hilfe zu holen und zu sagen: ich schaffe es gerade nicht alleine und ich habe gerade das Gefühl, dass mir alles entglitten ist.

K: Bei mir kam mit der Geburt meines Sohnes vor 28 Jahren die Selbsthilfe in mein Leben. Er hat das Down-Syndrom und mein Mann und ich waren von einem Tag auf den anderen mit einer Situation konfrontiert, die uns einfach überforderte. Wir haben bei der Lebenshilfe Berlin eine Elterngruppe gegründet. Das hat unser Leben stabilisiert. Wir konnten unseren Schmerz mit anderen Eltern teilen, wir konnten Erfahrungen austauschen über Therapie, Integration, Kindergarten, später Schule, Arbeit, Wohnen. Vor allem haben wir uns gegenseitig immer Halt gegeben. Durch diese Erfahrung bin ich sehr stark geprägt.

Dann habe ich bei SEKIS ein Praktikum gemacht und bin seitdem in der Selbsthilfe auch als Profi aktiv. Und man kann mit den Herausforderungen wachsen und sich weiter entwickeln, so habe ich irgendwann angefangen, mich in der Behindertenhilfe zu engagieren und war viele Jahre im Vorstand der Lebenshilfe.

8. Wenn ich Interesse an einer bestehenden Gruppe habe, kann ich mich ja an Euch wenden – wie geht es dann weiter?

K: Ja, selbstverständlich. Wenn es eine Gruppe gibt, vermitteln wir den Kontakt, d.h. wir geben Infos über die Treffen weiter. Manchmal sind Gruppen aber auch geschlossen, so dass Neue nicht mehr teilnehmen können. Dann vermitteln wir auch an andere Selbsthilfe Kontaktstellen in anderen Bezirken. Oder wir regen die Gründung einer neuen Gruppe an.

9. Wenn ich nun eine eigene Gruppe gründen möchte, wie funktioniert das? Gibt es dabei Unterstützung von Euch? Wie ist das mit den Räumen – werden die einfach so von Euch gestellt, muss man dafür zahlen? Was gibt es zu beachten?

K: Ja, wir unterstützen in allen Fragen, die mit der Gründung zu tun haben, d.h. wir stellen einen Raum zur Verfügung, unterstützen bei der Öffentlichkeitsarbeit, informieren über mögliche Fortbildungen, übernehmen hier teilweise auch die Kosten, sammeln Interessierte, laden zum 1. Treffen ein, moderieren die ersten Treffen oder vermitteln eine externe Begleitung falls gewünscht.

Die ersten Treffen sind immer kostenfrei. Wenn sich die Gruppe stabilisiert hat, erheben wir ein Nutzungsentgelt von einem Euro pro Person und pro Treffen.

10. Was möchtet ihr den Lesern gerne noch mit auf den Weg geben?

K: Selbsthilfe kann irgendwann im Leben eines jeden Menschen hilfreich sein. Keine Scheu haben, nicht zögern, aktiv werden und anrufen.

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
Tel.: 030 499 8709 10, www.kisberlin.de



Wegweiser – Hilfreiche Links und Adressen



Liebe Leserin, lieber Leser,

im **ersten Teil** der Broschüre haben wir Möglichkeiten vorgestellt, wie unterschiedliche Mitglieder aus Selbsthilfegruppen mit ihrer Erkrankung im Alltag umgehen.

Im **zweiten Teil** stellen wir Ihnen einen Wegweiser professioneller Einrichtungen bzw. Fachvereine vor.

Die **Links** geben Auskunft über Institutionen, Vereine, Verbände, Arbeitskreise und mehr, die sich mit den Themen Angst und Depression – teilweise auch bundesweit – auseinandersetzen.

Danach werden **Krisenzentren, spezielle Stationen, Krisennotdienste und Beratungen aufgelistet**, die berlinweit agieren. Auf den letzten Seiten folgt ein Auszug aus dem Angebot zur **Hilfe in den einzelnen Bezirken**.

Sowohl im ersten wie auch im zweiten Teil erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Aus Platzgründen haben wir gezielt Beispiele ausgewählt, die Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung oder der Ihrer Angehörigen, Ihrer Freunde oder Bekannten bieten können.

Links

NAKOS – Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
<http://www.nakos.de/>

SEKIS – Zentrum für Selbsthilfe und das Engagement rund um die Pflege in Berlin; <http://www.sekis.de/>

Deutsches Bündnis gegen Depression e. V.
<http://www.buendnis-depression.de/>

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.deutsche-depressionshilfe.de

DDL – Deutsche DepressionsLiga e. V.
<http://www.depressionsliga.de/>

Angst-Hilfe e. V.; <https://www.angstselbsthilfe.de/>

Radio sonnengrau – <http://www.radiosonnengrau.de>

BAPK – Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen; <http://www.psychiatrie.de/bapk/>

ApK – Angehörigen psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.; <http://apk-berlin.de/>

Psychiatrienetz – Netz – <http://www.psychiatrie.de/>

Landesbeauftragter für Psychiatrie – Übersicht über das Versorgungssystem in Berlin
<https://www.berlin.de/lb/psychiatrie/>

VSSP – Landesverband Berlin-Brandenburg e. V.
– Selbsthilfe und Soziale Phobie
<http://www.vssp-berlin-brandenburg.de/landesverband-berlin-brandenburg>

Bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.
<http://www.bipolaris.de/>

Forum Arbeitskreis Angst und Depressionen Berlin-Brandenburg
<http://www.kreativeselbsthilfe.de/forum-auf-meinen-spuren/>

BIP – Beschwerde- und Informationsstelle Psychiatrie in Berlin
<http://www.psychiatrie-beschwerde.de/>

Krisenzentren und spezielle Stationen in Berlin

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Charité-Universitätsmedizin Berlin, Campus Charité Mitte

Angstambulanz

Charitéplatz 1, 10117 Berlin - Mitte

(030) 450 51 72 17

angstambulanz@charite.de

Krankenhaus Am Urban

KIVZ - Kriseninterventionszentrum

Neubau, Gartengeschoss

Dieffenbachstraße 1, 10967 Berlin - Kreuzberg

(030) 69 72 31 90

Krankenhaus Neukölln

Kriseninterventionszentrum

Station 29

Rudower Straße 48, 12351 Berlin - Neukölln

(030) 60 04 22 29 oder (030) 130 14 2229 (Krisenstation)

Vivantes Klinikum Berlin-Spandau

Tagesklinik für Depressionen

Neue Bergstr. 6, 13585 Berlin - Spandau

(030) 130 13 30 70

Sprechstunde für depressive Krisen (030) 130 13 30 88

Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

DeKIZ - Depressions- und Kriseninterventionszentrum

Große Hamburger Str. 5 – 11, 10115 Berlin - Mitte

(030) 23 11 - 21 19

Für die Aufnahme von Krisenpatienten wenden Sie sich bitte weiterhin direkt an den Dienstarzt über die Notaufnahme unter der Telefonnummer (030) 23 11 - 22 67 st.hedwig@alexius.de; www.alexius.de

Krisenhaus Manetstraße

cleane Einrichtung ab 18 Jahre

Manetstr. 83, 13053 Berlin - Hohenschönhausen

(030) 666 33 933

krisenhaus@caritas-berlin.de

Weitere Krisennotdienste und Beratungen

Caritasverband für Berlin e.V.

Hilfe für Menschen in Krisen
Manetstraße 83, 13053 Berlin
(030) 986 49 01

Jugendnotdienst

für Kinder und Jugendliche sowie deren Sorgeberechtigte
und Bezugspersonen
Mindener Straße 14, 10589 Berlin
(030) 349 99 30

Telefonseelsorge – katholisch

0800-111 0 222
<http://www.telefonseelsorge.de>

Telefonseelsorge – evangelisch

0800-111 0 111
<http://www.telefonseelsorge.de>

Muslimische Seelsorge Telefon

(030) 44350 9821, rund um die Uhr
Internet: www.mutes.de

Helpline International – Englisch und Russisch

(030) 44 01 06 07 18:00 -24:00 Support in English for
people in crisis situations
0177 81 41 510 Crisis Hotline Free of Charge Referral
Service
(030) 44 01 06 06 Russisch
www.helplinein.com/english.html

DDL – Deutsche DepressionsLiga e. V. – Mailberatung

<http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/beratung/e-mail-beratung/hinweis-zum-beratungsangebot.html>

Angst-Hilfe e. V. – Online-Beratung bei Angststörungen

<https://angst-hilfe.beranet.info/>

DDL/BApK – Telefon- und Mailberatung – auch für Angehörige

01805 950951 oder 0228 71002424; seelefon@psychiatrie.de
<http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/beratung/telefonberatung.html>

Erläuterungen zu den Diensten/Institutionen in den nun folgenden Stadtteilübersichten:

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst der Bezirksämter

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialpsychiatrischen Dienste (Ärztinnen/Ärzte, Sozialarbeiterinnen/Sozialarbeiter, Psychologinnen/Psychologen) bieten Hilfe und Unterstützung für erwachsene Menschen mit einer psychischen Erkrankung, einer Suchterkrankung oder geistigen Behinderung an. Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention werden in den jeweiligen Dienststellen oder bei Hausbesuchen für die Betroffenen selbst, für Angehörige und auch für das soziale Umfeld angeboten.

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 08:00 – 16:00 Uhr

Berliner Krisendienst

Verteilt über das gesamte Stadtgebiet Berlins haben neun Beratungsstandorte des Berliner Krisendienstes täglich geöffnet. Hilfesuchende können telefonische oder persönliche Unterstützung in einer der Beratungsstellen erhalten.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, die Hilfe ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Öffnungszeiten: täglich von 16:00 bis 24:00 Uhr

Die Nachtbereitschaft ist mit jeder der Telefonnummern des Berliner Krisendienstes erreichbar – automatische Weiterleitung nach 24:00 Uhr.

Überregionaler Bereitschaftsdienst des Berliner Krisendienstes

Täglich von 24:00 bis 08:00 Uhr und an den Wochenenden und Feiertagen von 08:00 bis 16:00 Uhr

Krausnickstr. 12A, 10115 Berlin

(030) 39063-00, www.berliner-krisendienst.de

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Bei besonders schweren Erkrankungen bzw. in akuten Notfällen werden psychisch kranke und suchtkranke Menschen stationär, d. h. in den Fachabteilungen für Psychiatrie und Psychotherapie der Krankenhäuser versorgt. In allen Berliner Bezirken gibt es mindestens eine solche Fachabteilung an einem Krankenhaus oder ein psychiatrisches Fachkrankenhaus. Der Weg dorthin ist kurz, das Krankenhaus bekannt, die psychische Erkrankung wird hier unter gleichen Bedingungen behandelt wie eine körperliche.

Die Krankenhäuser sind zur Aufnahme behandlungsbedürftiger Menschen verpflichtet. Diese Aufnahmeverpflichtung bezieht sich sowohl auf Patientinnen und Patienten mit Wohnsitz im jeweiligen Bezirk als auch auf Patientinnen und Patienten, die sich in diesem Bezirk aufhalten bzw. dort aufgefunden werden. Sie gilt gleichermaßen für Erwachsene als auch für Kinder und Jugendliche. Insgesamt sind zur Zeit in Berlin ca. 2.600 Betten für erwachsene psychisch kranke Menschen in den Krankenhäusern aufgestellt.

Tageskliniken

An jedem Krankenhaus mit psychiatrischer Versorgung ist mindestens eine Tagesklinik angegliedert. Sie bietet wochentags die Möglichkeit der teilstationären Behandlung für solche Patientinnen und Patienten, bei denen der stationäre Aufenthalt abgeschlossen bzw. nicht notwendig ist und ambulante Hilfe noch nicht ausreicht. Abends, nachts und an den Wochenenden leben die Patientinnen und Patienten im gewohnten Umfeld. Das erleichtert zum einen den großen Schritt aus dem Krankenhaus, zum anderen macht es den stationären Aufenthalt sogar oft überflüssig. Derzeit gibt es ca. 650 Plätze in psychiatrischen Tageskliniken.

Institutsambulanzen

Das Angebots- und Leistungsspektrum der Institutsambulanzen geht über das der niedergelassenen Nervenärzte hinaus. Sie verfügen über ein festes Team aus Mitarbeitern verschiedener Berufsgruppen, neben Ärzten vor allem Krankenschwestern, Sozialarbeiter und Psychologen. Sie erweitern daher in der Regel den engeren Rahmen medizinischer Tätigkeit durch zusätzliche psychosoziale Betreuungsangebote. Dazu gehören Unterstützungsangebote für Angehörige psychisch kranker Menschen.

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Kontakt- und Beratungsstellen (KBS) stehen allen psychisch kranken Menschen, ihren Angehörigen und interessierten Personen offen. Die Angebote der Kontakt- und Beratungsstellen reichen von der Kontaktfindung über die Freizeitgestaltung, der Teilnahme an Gruppenangeboten bis zu beratenden Einzelgesprächen. Besondere Angebote und Veranstaltungen wie beispielsweise Gruppenfahrten, Ausflüge, Kultur- und Sportangebote, Musikveranstaltungen oder ein warmer Mittagstisch sind in vielen KBS zu finden. Darüber hinaus treffen sich dort auch Selbsthilfegruppen, die sich bei individuellen Problemen gegenseitig ohne Anleitung von Fachkräften unterstützen.

Selbsthilfekontaktstellen

Neben SEKIS gibt es in Berlin in jedem Bezirk Selbsthilfezentren.

Die Kontaktstellen informieren und beraten Interessierte, stellen Räume für Gruppen und Initiativen zur Verfügung, unterstützen bei Gruppen Gründungen, begleiten und bestärken Gruppen in ihren Anliegen, helfen bei der Öffentlichkeitsarbeit und bieten vielfältige Veranstaltungen an. Sie sind Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen vor Ort und Partner für die Zusammenarbeit mit Einrichtungen der gesundheitlichen Versorgung.

Selbsthilfe-Kontaktstellen sind Teil der Stadtteilzentren oder arbeiten eng mit ihnen zusammen.

Charlottenburg-Wilmersdorf

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst

Hohenzollerndamm 174-177, 10713 Berlin
(030) 9029-16044

Berliner Krisendienst - Region West

Horstweg 2, 14059 Berlin-Charlottenburg
(030) 39063-20 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Schlosspark-Klinik

Pflichtversorgung für Charlottenburg – nördlich Heerstraße/Kaiserdamm/Straße des 17. Juni
Heubnerweg 2, 14059 Berlin, (030) 3264-0
info@schlosspark-klinik.de

Friedrich von Bodelschwingh-Klinik

Pflichtversorgung für Charlottenburg-Wilmersdorf einschließlich u. südlich Heerstr./Kaiserdamm/Straße des 17. Juni;
Landhausstr. 33-35, 10717 Berlin, (030) 5472-7777

Tageskliniken

Schlosspark-Klinik

Heubnerweg 2, 14059 Berlin - Charlottenburg
(030) 3264-0, info@schlosspark-klinik.de

Friedrich von Bodelschwingh-Klinik

Landhausstraße 33-35, 10717 Berlin - Wilmersdorf
(030) 5472-7800

Friedrich von Bodelschwingh-Klinik

Uhlandstr. 97, 10717 Berlin - Charlottenburg
(030) 5472-7890

Institutsambulanzen

Schlosspark-Klinik

Heubnerweg 2, 14059 Berlin - Charlottenburg
(030) 3264-0
info@schlosspark-klinik.de

Friedrich von Bodelschwingh-Klinik

Landhausstraße 33-35, 10717 Berlin - Wilmersdorf
(030) 5472-7777

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Platane 19 e.V. Treffpunkt im Tageszentrum

Gierkezeile 9 – 11, 10585 Berlin - Charlottenburg
(030) 330 06 50 40
Tageszentrum@Platane19.de

Charlottenburg-Wilmersdorf

Pinel gGmbH

Kontakt- und Beratungsstätte „Binger Club“
Güntzelstraße 4, 10717 Berlin - Wilmersdorf
(030) 821 61 86
binger.club@pinel.de

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe-Kontaktstelle Charlottenburg-Wilmersdorf – bei SEKIS

Bismarckstr. 101, 10625 Berlin | Eingang Weimarer Str.,
5. Etage, (030) 890 285 38, selbsthilfe@sekis-berlin.de,

Friedrichshain-Kreuzberg

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Standort Kreuzberg
Urbanstr. 24, 10967 Berlin, (030) 90298 – 8400
Standort Friedrichshain
Koppenstr. 38 – 40, 10243 Berlin, (030) 90298 – 2770

Berliner Krisendienst - Region Mitte

Krausnickstr. 12a, 10115 Berlin-Mitte
(030) 39063 - 10 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Vivantes Klinikum Am Urban

Pflichtversorgung für den Bezirk, Dieffenbachstr. 1,
10967 Berlin, (030) 13022 – 6001, www.vivantes.de

Tageskliniken

Vivantes Klinikum Am Urban

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, (030) 13022 – 6065
www.vivantes.de

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Landsberger Allee 49, 10249 Berlin, (030) 13023 – 1592
www.vivantes.de

Stationäre Krisenintervention

Vivantes Klinikum Am Urban

KIVZ - Kriseninterventionszentrum

Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, (030) 13022 – 7030
www.vivantes.de

Friedrichshain-Kreuzberg

Institutsambulanz

Vivantes Klinikum Am Urban

Psychiatrische Institutsambulanz
Dieffenbachstr. 1, 10967 Berlin, (030) 13022 – 6030

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

UHW gGmbH

Waldemarstr. 33A, 10999 Berlin, (030) 616 099 – 20

KOMMRUM e.V.

Straßmannstr. 17, 10249 Berlin, (030) 292 37 00
kbs-fhainkreuzberg@kommrum.de, www.kommrum.de

Lichtenberg

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Alfred-Kowalke-Straße 24, 10315 Berlin
(030) 90296-7575

Berliner Krisendienst - Region Ost

Irenenstr. 21 A, 10319 Berlin-Lichtenberg
(030) 39063-70 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

ajb GmbH - Kontaktladen „Transit“

Graefestr. 89, 10967 Berlin - Kreuzberg
(030) 690 326 – 21/-22, kbs@ajb-reha.de,
www.ajb-reha.de

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg

Boxhagener Str. 89, 10245 Berlin, (030) 291 93 48
info@selbsthilfe-treffpunkt.de,
www.selbsthilfe-treffpunkt.de

Fachabteilung für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Evangelisches Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Pflichtversorgung für den Bezirk
Herzbergstr. 79, 10365 Berlin, (030) 5472-0
www.keh-berlin.de

Lichtenberg

Tageskliniken

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Herzbergstr. 79, 10365 Berlin, (030) 5549-0425

www.keh-berlin.de

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Boxhagener Str. 76 – 78, 10245 Berlin, (030) 2966-8485

Institutsambulanz

Ev. Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge

Herzbergstr. 82 – 83, 10365 Berlin, (030) 5549-0517-0426

www.keh-berlin.de

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Albatros gGmbH - KBS Blauer Laden

Hagenstr. 5, 10356 Berlin, (030) 557 84 84-86 86

kbs.liberg@albatrosggmbh.de, www.albatrosggmbh.de

Marzahn-Hellersdorf

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Janusz-Korczak-Str. 32, 12627 Berlin, (030) 90293-3751

soz.psych.dienst@ba-mh.berlin.de

Pinel gGmbH - KBS Manet-Club

Große Leege Str. 97 – 98, 13055 Berlin - Hohenschönhausen
(030) 986 53 67

E-Mail: [Kontaktformular über Internetseite](#)

www.pinel-online.de

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg

Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin, (030) 55 49 18 92

selbsthilfe.synapse@kiezspinne.de, www.kiezspinne.de

Selbsthilfe-Kontaktstelle Horizont

Hohenschönhausen

Ahrenschooper Str. 5, 13051 Berlin, (030) 962 10 33

info@selbsthilfe-lichtenberg.de

www.selbsthilfe-lichtenberg.de

Berliner Krisendienst - Region Ost

Irenenstr. 21 A, 10317 Berlin-Lichtenberg

(030) 39063-70 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Marzahn-Hellersdorf

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH,

Klinikum Kaulsdorf

Pflichtversorgung für den Bezirk,

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin, (030) 13017-3000,

www.vivantes.de

Tagesklinik

Vivantes Klinikum Kaulsdorf

Ärztehaus Mehrower Allee 22, 12687 Berlin, (030) 9302 08866

Institutsambulanz

Vivantes Klinikum Kaulsdorf

Myslowitzer Str. 45, 12621 Berlin, (030) 13017-3800

Mitte

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Regionen Tiergarten und Mitte

Rathaus Mitte, Mathilde-Jakob-Platz 1, 10551 Berlin

(030) 9018-33268 Tiergarten, (030) 9018-33347 Mitte

SozialpsychDienst@ba-mitte.verwalt-berlin.de

www.berlin-mitte.de

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Lebensnähe gGmbH - Das Ufer

Alt-Marzahn 30a, 12685 Berlin, (030) 543 51 02

kbs@lebensnaehe.de, www.lebensnaehe.de

Wuhletal – Psychosoziales Zentrum gGmbH - Das Floß

Dorfstr.47, 12621 Berlin, (030) 56599 5949

kbs@wuhletal.de, www.wuhletal.de

Selbsthilfekontaktstelle

**Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle
Marzahn-Hellersdorf**

Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin, (030) 54 25 103

selbsthilfe@wuhletal.de, www.wuhletal.de

Regionen Wedding und Gesundbrunnen

Reinickendorfer Str. 60 b, 13347 Berlin

(030) 9018 – 45212

SozialpsychDienst@ba-mitte.verwalt-berlin.de

www.berlin-mitte.de

Mitte

Berliner Krisendienst – Region Mitte

Krausnickstr. 12A, 10115 Berlin
(030) 39063-10 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

Versorgungsregionen Tiergarten und Wedding
Große Hamburger Str. 5 – 11, 10115 Berlin, (030) 2311-0
st.hedwig@alexius.de, www.alexius.de

**Charité - Universitätsmedizin Berlin Campus Charité
Mitte**, Versorgungsregion Mitte, Charitéplatz 1,
10117 Berlin, (030) 4505-0, www.charite.de/psychiatrie/

Jüdisches Krankenhaus Berlin

Heinz-Galinski-Str. 1, 13347 Berlin, (030) 4994-2461/-2
psychiatrie@jkb-online.de, www.juedisches-krankenhaus.de

Tageskliniken

**Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im
St. Hedwig-Krankenhaus**, Versorgungsregion Tiergarten
Große Hamburger Str. 5 – 11, 10115 Berlin, (030) 2311-2934
st.hedwig@alexius.de, www.alexius.de

Versorgungsregion Wedding
Müllerstr. 56 – 58, 13349 Berlin, (030) 450 002-0
st.hedwig@alexius.de, www.alexius.de

Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St. Hedwig-Krankenhaus

Gerontopsychiatrische Tagesklinik
Versorgungsregion Wedding
Große Hamburger Str. 5 – 11, 10115 Berlin, (030) 2311-2116

Charité – Universitätsmedizin Berlin Campus Charité Mitte

Charitéplatz 1, 10117 Berlin, (030) 450-517 104
www.charite.de/psychiatrie

Institutsambulanzen

**Psychiatrische Universitätsklinik der Charité im St.
Hedwig-Krankenhaus**
Versorgungsregionen Tiergarten und Wedding
Große Hamburger Str. 5 – 11, 10115 Berlin, (030) 2311-2120

Versorgungsregion Wedding
Müllerstr. 56 – 58, 13349 Berlin, (030) 450 002-0

Mitte

Charité – Universitätsmedizin Berlin Campus Charité Mitte

Charitéplatz 1, 10117 Berlin, (030) 450-517 095
www.charite.de/psychiatrie

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie – überregionale Angebote

Bundeswehrkrankenhaus Berlin

Scharnhorststr. 13, 10115 Berlin, (030) 2841-0

Ambulanz und Tagesklinik Fliedner Klinik Berlin

Markgrafenstr. 34, 10117 Berlin, (030) 204 597-0
info@fliednerklinikberlin.de, www.fliednerklinikberlin.de

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

KBS e.V. - Tageszentrum „M 32“

Malplaquetstr. 32, 13347 Berlin, (030) 455 30 90
m32@kbsev.de, www.kbsev.de

KBS e.V. - Tageszentrum „Wiese 30“ mit KBS-Funktion

Wiesenstr. 30, 13357 Berlin, (030) 462 10 62
wiese30@kbsev.de, www.kbsev.de

Psychosoziale Initiative Moabit (PIM) e.V.

KBS Treffpunkt Waldstraße
Waldstr. 7, 10551 Berlin
(030) 3973 1322
tageszentrum@waldstrasse7.de
www.waldstrasse7.de

Humanistischer Verband Deutschlands, Landesverband Berlin - Brandenburg e. V.

KBS „Brückentreff“, Torstr. 158, 10115 Berlin
(030) 280 74 42/-43
brueckentreff@hvd-berlin.de
www.brueckentreff.de

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe- Kontakt- und Beratungsstelle Mitte StadtRand gGmbH

Perleberger Str. 44, 10559 Berlin, (030) 394 63 64
kontakt@stadtrand-berlin.de
www.stadtrand-berlin.de

Neukölln

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Gutschmidtstr. 31, 12359 Berlin, (030) 90239-2786

Berliner Krisendienst - Region Süd-Ost

Karl-Marx-Str. 23, 12043 Berlin-Neukölln
(030) 39063-90 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Vivantes Klinikum Neukölln

Pflichtversorgung für den Bezirk
Rudower Str. 48, 12351 Berlin, (030) 13014-2271
www.vivantes.de

Tageskliniken

Vivantes Klinikum Neukölln

Emser Str. 31, 12051 Berlin - Neukölln-Nord
(030) 629 031-0

Rieseestr. 1, 12347 Berlin
(030) 600 888-0

Rudower Straße 48, 12351 Berlin - Neukölln-Süd
(030) 13014-2920

Institutsambulanz

Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Str. 48, 12351 Berlin
Tel.: (030) 13014-3420, Fax: (030) 13014-2839

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Diakonie Eingliederungshilfe Simeon gGmbH

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Gropiusstadt
Rudower Straße 176, 12351 Berlin – Neukölln-Süd
(030) 6097 2140, pskb@diakoniewerk-simeon.de

Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH

Treffpunkt TERRA, Hertzbergstr. 7 – 8, 12055 Berlin –
Neukölln-Nord, (030) 687 19 77, kbs@nk.unionhilfswerk.de

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Hertzbergsstr. 22, 12055 Berlin, (030) 681 60 64
info@selbsthilfe-neukoelln.de, www.stzneukoelln.de

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd

Lipschitzallee 80, 12353 Berlin-Neukölln, (030) 605 66 00
shkgropiusstadt@t-online.de, www.stzneukoelln.de

Pankow

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Grunowstraße 8-11, 13187 Berlin
(030) 90295-2863/-2891
spd.pankow@ba-pankow.berlin.de

Berliner Krisendienst - Region Nord

Mühlenstr. 48, 13187 Berlin-Pankow
(030) 39063-40 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Pflichtversorgung für den Bezirk
Gartenstr. 1, 13088 Berlin, (030) 92790–0, www.alexius.de

Tageskliniken

St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Weißensee

Gartenstr. 1, 13088 Berlin, (030) 92790-207

Psychiatrische Tagesklinik am Krankenhaus Prenzlauer Berg

Fröbelstr. 15, Haus 10, Eingang Ella-Kay-Str.,
10405 Berlin - Prenzlauer Berg
(030) 13016-1493/-1495

Psychiatrische Tagesklinik Pankow

Schlossallee 3, 13156 Berlin - Pankow, (030) 4740-2970

Institutsambulanzen

Gartenstr. 1, 13088 Berlin - Weißensee
Tel.: (030) 92790-257

Fröbelstr. 15, Haus 10, Eingang Ella-Kay-Str.,
10405 Berlin - Prenzlauer Berg, (030) 13016-1493/-1495

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Albatros gGmbH - KBS in Pankow

Berliner Str. 16, 13189 Berlin - Pankow, (030) 4753 5492
kbs.pankow@albatrosggmbh.de, www.albatrosggmbh.de

prenzlkomm gGmbH – Kuchenschwarm bis Stullenliebe

Erich-Weinert-Str. 37, 10439 Berlin - Prenzlauer Berg
(030) 444 16 64/-63

kbs-sonderbar@prenzlkomm.de, www.prenzlkomm.de

WIB - Weißenseer Integrationsbetriebe GmbH

Börnestr. 12, 13086 Berlin - Weißensee
(030) 925 38 37, kbs@wib-verbund.de, www.wib-verbund.de

Pankow

Selbsthilfekontaktstellen

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Pankow

im Stadtteilzentrum Pankow

Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin - Pankow

(030) 499 8709 10, selbsthilfe@stz-pankow.de

www.kisberlin.de

www.stz-pankow.de

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum im Bucher Bürgerhaus

Franz-Schmidt-Str. 8-10, 13125 Berlin - Buch

(030) 941 54 26

shz.buch@albatrosggmbh.de

www.albatrosggmbh.de

Reinickendorf

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Teichstr. 65, Haus 4, 13407 Berlin

(030) 90294-5010

sozialpsychiatrischer-dienst@reinickendorf.berlin.de

Berliner Krisendienst - Region Nord

Berliner Str. 25, 13507 Berlin

(030) 390 63-50 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie Vivantes Humboldt-Klinikum

Pflichtversorgung für den Bezirk

Zentrum für affektive Störungen – **Depressionszentrum**

Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, (030) 13012-2101

Der diensthabende Psychiater ist rund um die Uhr über die Rettungsstelle erreichbar. 7/24h

0151-1260 8382 - 24h Rettungsstelle

(030) 13012-1060 - Zentrale

psychiatrie.huk@vivantes.de, www.vivantes.de

Reinickendorf

Tagesklinik

Vivantes Humboldt-Klinikum

Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, (030) 13012-2418
psychiatrie.huk@vivantes.de, www.vivantes.de

Institutsambulanzen

Vivantes Humboldt-Klinikum

Psychiatrische Institutsambulanz I
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin, (030) 13012-2429
psychiatrie.huk@vivantes.de, www.vivantes.de

Zentrum für transkulturelle Psychiatrie

Oranienburger Str. 285, Haus 20, 13437 Berlin
(030) 13011-9555/-9573
psychiatrie.huk@vivantes.de, www.vivantes.de

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Albatros gGmbH

Kontakt- und Beratungsstelle Tegel
Berliner Str. 14, 13507 Berlin, (030) 433 22 22
kbs.tegel@albatrosggmbh.de
www.albatrosggmbh.de

Kontakt- und Beratungsstelle Tageszentrum Waidmannslust

Waidmannsluster Damm 174, 13469 Berlin, (030) 411 51 78
tz.waid@albatrosggmbh.de, www.albatrosggmbh.de

Kontakt- und Beratungsstelle Tageszentrum Tegel-Süd

Sterkrader Str. 45, 13507 Berlin, (030) 435 23 70
tz.tegel-sued@albatrosggmbh.de, www.albatrosggmbh.de

Kontakt- und Beratungsstelle Tageszentrum Alt-Reinickendorf

Alt-Reinickendorf 33, 13407 Berlin, (030) 498 57 33
tz.rdf@albatrosggmbh.de, www.albatrosggmbh.de

Vertrauens- und Beschwerdestelle im Bezirksamt
Reinickendorf, Frau Marina Linde, Zimmer 17 (EG),
Eichborndamm 215 – 239, 13437 Berlin, (030) 90294-5111

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Reinickendorf

Günter-Zemla-Haus, Eichhorster Weg 32, 13435 Berlin,
(030) 416 48 42, selbsthilfezentrum@unionhilfswerk.de
<https://www.unionhilfswerk.de/beratung/selbsthilfe/index.php>

Spandau

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Klosterstr. 36, 13581 Berlin, (030) 90279-2355

Berliner Krisendienst - Region West

Charlottenstr. 13, 13597 Berlin

(030) 39063-30 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Vivantes Klinikum Spandau - Memory Clinic

Pflichtversorgung für den Bezirk

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin, (030) 13013-3001

Psychiatrie.Spandau@Vivantes.de, www.vivantes.de

Tagesklinik

Vivantes Klinikum Spandau

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin

(030) 13013-3070

Institutsambulanz

Vivantes Klinikum Spandau

Neue Bergstraße 6, 13585 Berlin

(030) 13013-3085/-3088

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

GINKO Berlin gGmbH

Treffpunkt Borkumer Straße

Borkumer Str. 19, 13581 Berlin

(030) 333 10 55, (030) 3530 2041

www.ginko-berlin.de

Selbsthilfekontaktstellen

Selbsthilfetreffpunkt Spandau Siemensstadt

Wattstr. 13, 13629 Berlin - **Siemensstadt**

(030) 382 40 30 und (030) 381 70 57

shtsiemensstadt@casa-ev.de

www.casa-ev.de

Selbsthilfetreffpunkt Mauerritze im Kulturhaus Spandau

Mauerstr. 6, 13597 Berlin - **Spandau**

(030) 33350 26

shtmauerritze@casa-ev.de

www.casa-ev.de

Steglitz-Zehlendorf

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Bergstr. 90, 12169 Berlin
(030) 90299-4758
sozialpsychdienst@ba-sz.berlin.de

Berliner Krisendienst - Region Süd-West

Albrechtstr. 7, 12165 Berlin
(030) 39063-60 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk

Pflichtversorgung für den Bezirk
Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin
(030) 8109-0
klinik-info@tww-berlin.de

Tageskliniken

Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk

Quantzstr. 4 A, 14129 Berlin - Zehlendorf
(030) 8109-2450

Psychiatrische Tagesklinik Lankwitz

Kamenzer Damm 1 E, 12249 Berlin - Lankwitz
(030) 7669 07-0, tk-lankwitz@tww-berlin.de

Institutsambulanzen

Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk

Potsdamer Chaussee 69, 14129 Berlin - Zehlendorf
(030) 8109-1410
klinik-info@tww-berlin.de

Kamenzer Damm 1 E, 12249 Berlin - Lankwitz
(030) 7669 07-0, tk-lankwitz@tww-berlin.de

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen (KBS)

KBS im Tageszentrum Kamenzer Damm

Kamenzer Damm 1, 12249 Berlin
(030) 7667 9776
tz.2@reha-steglitz.de

KBS im Tageszentrum Albrechtstraße

Albrechtstr. 15, 12167 Berlin, (030) 791 20 38
tz.1@reha-steglitz.de

Steglitz-Zehlendorf

Treffpunkt Mexikoplatz

Mexikoplatz 4, 14163 Berlin

(030) 801 70 26

treffpunkt-mexikoplatz@arcor.de

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfekontaktstelle im Mittelhof e.V. - Steglitz-Zehlendorf, Königstr. 42/43, 14163 Berlin

(030) 80 19 75 14

selbsthilfe@mittelhof.org, www.mittelhof.org/

Tempelhof-Schöneberg

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Rathausstr. 27, 12105 Berlin, (030) 90277-7575

Berliner Krisendienst - Region Süd-West

Albrechtstr. 7, 12165 Berlin

(030) 39063-60 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Pflichtversorgung für den Bezirk

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Rubensstr. 125, 12157 Berlin - Friedenau

(030) 13020-2799, www.vivantes.de

Vivantes Wenckebach-Klinikum

Wenckebachstr. 23, 12099 Berlin - Tempelhof

(030) 13019-2250, www.vivantes.de

Tageskliniken

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Gemeindep psychiatrischen Zentrum, Dominicusstr. 5-9, 10823 Berlin - Schöneberg, (030) 780 984-0 /-16

Vivantes Wenckebach-Klinikum

Tagesklinik I und II für Psychiatrie und Psychotherapie
Wenckebachstr. 23, 12099 Berlin - Tempelhof
(030) 13019-2574 /-2209

Tempelhof-Schöneberg

Institutsambulanzen

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Rubensstr. 125 (Haus 16), 12157 Berlin - Friedenau
(030) 780 984-0

Vivantes Wenckeback-Klinikum

Wenckebackstr. 23, 12099 Berlin - Tempelhof
(030) 13019-2481/-2482

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

KommRum e.V. - Kommunikations-Zentrum Berlin-Friedenau

Schnackenburgstr. 4, 12159 Berlin - Friedenau
(030) 851 90 25, info@kommrum.de
www.kommrum.de

Pinel gGmbH - KBS im Tageszentrum S-Bhf. Schöneberg

Ebersstr. 67, 10827 Berlin - Schöneberg
(030) 7879 2910, pinel.schoeneberg@pinel.de
www.pinel.de

Die Kurve GmbH - Kontakt- und Beratungsstelle

Forddamm1, 12107 Berlin - Mariendorf
(030) 7400 6314
tbs@die-kurve.de

Die Kurve GmbH - Tages-Begegnungsstätte Lichtenrade

Lichtenrader Damm 212, 12305 Berlin - Lichtenrade
(030) 745 90 83
tbs@die-kurve.de

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg

Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin - Friedenau
(030) 85 99 51 30 oder (030) 85 99 51 33
selbsthilfe@nbhs.de
www.nbhs.de

Treptow-Köpenick

SPD - Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Hans-Schmidt-Str. 16, 12489 Berlin, (030) 90297-6001/-6005

Berliner Krisendienst - Region Süd-Ost

Spreestr. 6, 12439 Berlin

(030) 39063-80 täglich von 16:00 – 24:00 Uhr

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

St. Hedwig Kliniken Berlin Krankenhaus Hedwigshöhe

Pflichtversorgung für den Bezirk

Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

Höhensteig 1, 12526 Berlin, (030) 6741-0, www.alexius.de

Tageskliniken

St. Hedwig Kliniken Berlin Krankenhaus Hedwigshöhe

Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Höhensteig 1, 12526 Berlin - Bohnsdorf, (030) 6741-0

Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik

Edisonstr. 15, 12459 Berlin - Oberschöneweide

(030) 5300-5970

Institutsambulanz

St. Hedwig Kliniken Berlin Krankenhaus Hedwigshöhe

Höhensteig 1 - Haus A, 12526 Berlin, (030) 6741-3220

KBS - Kontakt- und Beratungsstellen

Das Fünfte Rad e.V.

Schillerpromenade 2, Ecke Kilianistr.,

12459 Berlin - Oberschöneweide

(030) 655 40 99

ajb gGmbH

Thomas-Münzer-Str. 6, 12489 Berlin - Adlershof

(030) 671 50 10/-11

Selbsthilfekontaktstelle

Selbsthilfezentrum Eigeninitiative Treptow-Köpenick

Genossenschaftsstraße 70 -Ecke Dörpfeldstraße 42, am Markt

12489 Berlin - Köpenick-Adlershof

(030) 631 09 85

eigeninitiative@ajb-berlin.de

www.eigeninitiative-berlin.de

Impressum

Herausgeber:

Nicole Witte, Nora F., Martin Schultz

KIS - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe in Pankow
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin, kis@hvd-bb.de

Redaktion/Konzeption/Text/Gestaltung:

Nicole Witte, Nora F., Martin Schultz (Offener Treff im STZ Pankow)
Gertraude Wagner, Katarina Schneider (KIS im STZ Pankow)

Grafik Design/Layout:

Geheuer - Visuelle Kommunikation, Iris Hurtmann, www.geheuer.de

Fotos:

Nicole Witte, Nora F., Evamaria Bohle, Martin Schultz

Druck:

Flyeralarm, Auflage 2500 Stück

1. Auflage, Berlin 2016

Diese Broschüre wurde mit finanzieller Förderung
durch die AOK Nordost erstellt.



