

Neue Selbsthilfegruppe: Aktiv für die Psyche in Markt Schwaben



Zu Beginn des Jahres 2018 haben wir drei Betroffene – Alex, Andrea und Viki – uns zusammengesetzt mit dem Ziel, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen. Wir haben selbst Erfahrung mit Depressionen und Angsterkrankungen, die es uns immer wieder erschwert haben, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. So kam es auch zu dem Namen unserer Selbsthilfegruppe: „Aktiv für die Psyche“. Im

Austausch wollen wir uns motivieren, auch in schwierigen Phasen aktiv zu bleiben und gemeinsam etwas zu unternehmen. In unserer Gründungsphase kam noch Matthias als vierter Mann hinzu und mittlerweile sind wir ein richtiges Team geworden.

Gut besuchtes erstes Gruppentreffen

Unser erstes Gruppentreffen fand im April statt und war wohl aufgrund von zwei Zeitungsartikeln mit 25 Personen für eine Selbsthilfegruppe mehr als gut besucht. Die Teilnehmerzahl hat sich seither bei ca. 5-10 Personen pro Treffen, das alle zwei Wochen stattfindet, eingependelt. Seither haben wir uns mit verschiedenen Therapieformen beschäftigt, beispielsweise was eine gute Therapie ausmacht, oder mit dem Thema Achtsamkeit. Aktuell gehen wir dem Thema Sehnsucht nach. Mittlerweile kennen sich einige Gruppenmitglieder ganz gut, der Ton ist vertraulich geworden und wir freuen uns über die offene Atmosphäre, bei der verschiedenste Ideen von Teilnehmenden und uns Gruppengründern eingebracht werden.

Unternehmungen außerhalb der Gruppentreffen sind wichtig

Neben unseren zweiwöchentlichen Gruppentreffen, in denen wir uns mit unterschiedlichen Themen beschäftigen und uns allgemein über unsere aktuelle Lebenssituation austauschen, machen wir auch gemeinsame Unternehmungen. Für Menschen, die eine depressive Phase durchmachen, ist es oft besonders schwierig, sich aufzuraffen und in ihrer gedrückten Stimmung das Haus zu verlassen. So war es uns von Anfang an ein Anliegen, auch außerhalb des geschützten Rahmens unserer Treffen, als Gruppe nach außen zu gehen. Bisher haben wir zusammen den Wildpark Poing besucht und uns in einer naheliegenden Pizzeria mit Biergarten getroffen.

Jeder ist willkommen

Zu unseren Treffen sind alle Betroffenen eingeladen – natürlich auch, wenn sie gerade ein Stimmungstief haben. Gerade dann kann der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich sein. Wir haben uns schon darüber unterhalten, wie man über den Körper mehr ins Spüren kommt (beispielsweise durch Trommeln oder Tanzen), wie einige auf Antidepressiva reagiert haben und welche Strategien wir haben, mit schlechten Phasen umzugehen (z.B. raus in die Natur, Musik hören, Aggressionen zulassen und rauslassen). Gemeinsam wollen wir uns gegenseitig ermutigen, aktiv für unsere Psyche zu werden und das Tabu Depression zu brechen.

Die Kontaktaufnahme kann über die Vermittlungs- und Beratungsstelle des SHZ München erfolgen. Termine und aktuelle Informationen stehen auch unter <https://www.depression-erding.de/> Andrea Martina und Alexander, Selbsthilfegruppe „Aktiv für die Psyche“