

Treffen als Therapie Die Münchner Selbsthilfe-Gruppen wählen noch bis zum Dienstag einen Beirat, der ihre Interessen vertritt und Förderanträge begutachtet. Einige der Initiativen, wie die Angst-Selbsthilfe, gibt es schon seit Jahrzehnten, andere Gruppen, etwa für Stiefmütter oder Prokrastinierer, sind gerade erst in der Gründungsphase

Stotterer

„Jeder kann hier herkommen – zum Reden und zum Stottern“, sagt Florian Steyer, der seit vier Jahren die Stotterer-Selbsthilfegruppe leitet. Einmal pro Monat treffen sich die Betroffenen in der Seidlvilla. Ein Abend läuft typischerweise so ab: Ein Teilnehmer schlägt ein Thema vor, dann wird in der Gruppe darüber diskutiert. Es geht weniger darum, logopädische Übungen zu machen, sondern vielmehr darum, sich ein stabiles Selbstbewusstsein zu erarbeiten. Steyer selbst ist auch ein Stotterer, vor mehr als zehn Jahren hat er erfolgreich eine Intensivtherapie gemacht, seitdem ist das Stottern nur noch bei wenigen Wörtern zu hören. Doch Steyer weiß: „Stottern ist nicht komplett heilbar und es kann unterschiedlich schwer ausgeprägt sein“. Bei manchen höre man es kaum, andere bräuchten Minuten für einen kurzen Satz. „Man muss dahin kommen, das Stottern als Schwäche zu betrachten. Der eine stottert, der andere trägt eben eine Brille“, sagt Steyer. Viele empfinden ihr Stottern als so unangenehm, dass es für sie schwierig sei, Freundschaften aufzubauen. Für viele ist schon der Gang zum Bäcker ein Problem, manch einer bestellt eine Semmel, obwohl er lieber eine Breze hätte, einfach, weil er das „B“ nicht aussprechen kann. „In der Gruppe wird aber oft auch gelacht über eine peinliche Situation, das kennen nämlich alle.“ **EHAR**

Treffpunkt: Jeden dritten Montag im Monat um 19 Uhr in der Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b. Näheres unter www.stottern-in-muenchen.de.

Aufschieber

Ein schwieriges Telefonat, die Steuererklärung – unangenehme Dinge, die niemand gerne erledigen möchte. Wenn diese „Aufschieberitis“ zum Lebensproblem wird, kann dies für Betroffene sehr belastend sein. Bernhard Völkl, der selbst darunter leidet, dass er Dinge immer wieder bis zur Schmerzgrenze und darüber hinaus aufschiebt, weiß, was es bedeutet, wenn die To-Do-Liste einfach nur angsteinflößend ist. Seine neue Selbsthilfegruppe will er deshalb „Hier und Heute“ nennen, ein Motto, nach dem auch er leben möchte. Es geht ihm darum, in der Gruppe mit anderen seine Erfahrungen zu teilen. „Ich möchte lernen, wie andere Prokrastinierer mit den aufgeschobenen Problemen umgehen“, sagt er. Die Zielgruppe sind ausdrücklich nicht die Studenten, die ihre Hausarbeit aufschieben bis zum letzten Augenblick, sondern jene, die daran scheitern: „Ich war immer der Student, der dann die Hausarbeit überhaupt nicht abgegeben hat“, sagt Völkl, der seinen wirklichen Namen nicht in der Zeitung lesen will. Das Aufschieben von Dingen sei bisher nicht als psychische Krankheit definiert, aber „Freundschaften, Partnerschaften können kaputtgehen, wenn der Partner sein Leben verbummelt“, sagt Völkl. Bei den Treffen soll es dann auch um praktische Methoden gehen, wie man vom Reden zum Handeln kommt. **EHAR**

Das erste Treffen findet am Donnerstag, 3. Dezember, von 16 bis 18 Uhr im Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, statt.

Geteiltes Leid

Rund 1300 Selbsthilfegruppen sind in München und Umgebung aktiv. Klaus Grothe-Bortlik leistet mit seinem Zentrum Unterstützungsarbeit – ohne sich zu sehr einzumischen

INTERVIEW: GÜNTHER KNOLL

Die „wichtigen Frauen“ treffen sich gerade im Raum G 4, daneben betreibt eine Gruppe russische Konversation. Man könnte sagen, Klaus Grothe-Bortlik ist in seinem Element. Der Sozialpädagoge ist seit 2008 Geschäftsführer des Selbsthilfezentrums München, das die Arbeit der einzelnen Gruppen unterstützt. Schon der Eingang mit Klingelknopf zum Selbstöffnen und Kartenlesegerät verrät, dass in dem Haus an der Westendstraße fast ständig etwas los ist. Rund 200 Gruppen halten dort ihre Treffen ab. Am 3. Dezember wird das neue Verzeichnis vorgestellt. Und an diesem Tag wird auch das Ergebnis zur Wahl des Münchner Selbsthilfebeirats bekanntgegeben.

SZ: Brauchen Selbsthilfegruppen denn überhaupt Hilfe?
Klaus Grothe-Bortlik: Ja und nein. Denn die Gruppen organisieren sich ja selbst, sie sollen sich auf demokratischer Basis ihre eigene Struktur und ihre Ziele geben, und niemand soll sich von außen einmischen. Aber sie brauchen auch Unterstützung, etwa in Sachen Gruppendynamik oder Öffentlichkeitsarbeit. Wir können auch koordinierend helfen, wir können Verknüpfungen mit dem sozialen System schaffen. Grundsätzlich wollen wir die Gruppen befähigen, dass sie selbst etwas schaffen.

Wie sieht diese Unterstützung aus?
Sie beginnt mit dem Haus, das wir hier zur Verfügung haben. Es ist eine große Ressource, und es hat den Vorteil der Anonymität, was zum Beispiel bei solchen, die unter Mobbing oder Burnout leiden, wichtig sein kann. Wir regen auch zur Gründung neuer Gruppen an, wenn sich ein neues Thema ergibt, für das es bisher noch keine Selbsthilfegab und auch die Fachleute überfragt sind. Wichtig ist auch die finanzielle Unterstützung zum Beispiel für Flyer, Referenten, Tagungskosten oder auch Büromaterial. Für den sozialen Bereich gibt es jährlich 340 000 Euro von der Stadt und für den gesundheitlichen Bereich 400 000 Euro von den Krankenkassen. Bei uns sind die Geschäftsstellen für Beratung und Koordinierung angesiedelt, der Selbsthilfebeirat der Stadt begutachtet die Maßnahmen ebenso wie ein runder Tisch der Krankenkassen.

Wie viele Selbsthilfegruppen gibt es eigentlich in München?
So genau wissen wir das nicht, denn es gibt keine lückenlose Registrierung, manche Gruppen wollen ja überhaupt nicht offiziell werden. Aber es gibt alle zwei Jahre eine neue Erhebung, unsere Datenbank wird laufend aktualisiert, im Moment können wir von mindestens 1300 Gruppen in München und der Umgebung ausgehen. Allein das Blaue Kreuz etwa hat ja 50 Ortsgruppen, und auch bei der Krebs-Selbsthilfe gibt es viele Untergruppen.

Ist Selbsthilfe denn überall möglich und sinnvoll?
Grundsätzlich kann sie natürlich überall unterstützend sein. Seit 30 Jahren gibt es die kommunale Förderung und

das Selbsthilfezentrum, in dieser Zeit ist viel passiert und die Bewegung wird inzwischen auch von den Etablierten anerkannt. Fachleute, vor allem Ärzte, haben oft gar nicht die Zeit, sich so intensiv mit Menschen und ihren Problemen zu befassen. Es gibt aber auch Situationen oder Menschen, da passt Selbsthilfe gerade nicht, da hilft vielleicht dann eine Therapie oder eine medizinische Maßnahme. Aber ich bin immer wieder überrascht, was es so alles gibt. Bei uns treffen sich zum Beispiel jetzt Frauen, die von sogenannten Love Scammern im Internet betrogen wurden.

Entstehen noch viele neue Gruppen?
Jedes Jahr bilden sich etwa 20 neue. Man kann es so formulieren: Die Selbsthilfe ist ein Seismograf der Gesellschaft, der Entwicklungen sichtbar macht. Deshalb unterstützt die Stadt München das ja auch stark. Das Frauentherapiezentrum, die Aidshilfe, Eltern-Kind-Gruppen – das alles ist aus der Selbsthilfe entstanden und nicht mehr wegzudenken. Und die Selbsthilfe ist inzwischen so etabliert, dass auch Ärzte bei uns anrufen.

Gibt es auch Gruppen, die Sie ablehnen?
Wenn Gewaltverherrlichung oder Rassismus im Spiel ist, dann sagen wir Nein. Auch Parteipolitik oder Religion haben eigentlich bei uns nichts zu suchen. Da gibt es aber Grenzbereiche. Zum Beispiel die vielen Migranten-Selbstorganisationsen. Im Kulturbereich zum Beispiel, da kann man das bei manchen Religionen gar nicht trennen. Wir wollen aber keine Religionsausübung in den Gruppen und wir lehnen auch ab, wenn es in den Sektenbereich geht oder wenn einzelne Personen auftauchen, die sich als Medium oder Heilsbringer gerieren. Die Gruppen haben aber ihre Freiheit, und es lässt sich nicht alles überprüfen.

Welche Themen sehen Sie in der Zukunft als wichtige Bereiche für das Zentrum?
Unsere aktuelle Aufgabe besteht darin, die selbstorganisierten Helferkreise in der Flüchtlingsarbeit zu unterstützen, vor allem aber, die Selbstorganisation der Flüchtlinge selber zu befördern. Denn diese sind ja nicht nur Hilfeempfänger, sondern können auch aktiv Handelnde sein, die ihre eigenen Ressourcen nutzbar machen.



Klaus Grothe-Bortlik leitet seit 2008 das Selbsthilfezentrum. FOTO: F. PELJAK

Anonyme Spieler

„Der Wille allein genügt nicht, es muss ein aufrichtiger Wunsch, eine Beharrlichkeit da sein, mit dem Spielen aufzuhören“, sagt Alexander Schmidt (Name geändert). Über lange Jahre war er süchtig und zockte an Automaten um Geld. Nach einem Therapieversuch und einigen Rückfällen fing er an, zu den Treffen der Anonymen Spieler zu gehen – mit ihrer Hilfe, so sagt er, konnte er die Spiel-Sucht stoppen. Die Gruppe hat für ihn große Bedeutung, weil er dort das erste Mal verstanden hat, wie die Krankheit funktioniert. Heute gehört er zu denjenigen, die hin und wieder die Selbsthilfegruppe anleiten. Eine dabei angewandte Methode ist der Zwölf-Punkte-Plan, mit dem sich Spielsüchtige Schritt für Schritt aus der Sucht kämpfen können. „In den Gruppen wird mit Kraft, Hoffnung und Erfahrung gearbeitet, nicht mit Kritik und Selbstvorwürfen“, sagt Schmidt. Zuerst komme das Sich-klar-machen, dass man ein Problem hat, das man alleine nicht mehr bewältigt. Später kämen die praktischen Dinge, „der Blick zurück ins wirkliche Leben“, wie Schmidt sagt. Schmidt weiß, dass der Weg der Genesung immer weiter fortschreitet. Er weiß, dass er dennoch ein Spielsüchtiger bleibt, der aber nicht mehr zum Spielen geht. In der Gruppe seien Menschen, die ihrer Spielsucht an verschiedenen Orten nachgehen, in Automatenhallen, Internet-Börsen und Sportwetten-Cafés – die Problematik bleibe aber immer die gleiche: „Ich hatte beim Spielen keine Kontrolle über Zeit und Geld“, sagt er. Und: „Auch eine moralische und finanzielle Inventur meines Lebens hat mir geholfen, über die Sucht hinwegzukommen.“ **EHAR**

Treffpunkt: Freitags im Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, und montags in der Balanstraße 28, jeweils um 19.30 Uhr. Infos unter www.anonyme-spieler.org.

Stiefmütter

Bonusmutter? Mit dem Begriff kann doch niemand etwas anfangen, sagt Eileen Kopf. Für ihre Selbsthilfegruppe, die sie im Oktober gegründet hat, verzichtet sie auf solche Wortschöpfungen. Die heißt ganz klassisch: „Stiefmütter München“. Der Begriff ist zwar oft ziemlich negativ besetzt, „doch wir benutzen ihn trotzdem“, sagt die 34-Jährige. Es geht ja auch nicht darum, die Dinge schönzureden. Das Leben in einer Patchwork-Familie bringt Probleme mit sich. Kopf weiß das. Vor fünf Jahren lernte sie ihren Mann kennen – und seine beiden Kinder, sechs und elf Jahre alt. Am Anfang klappte das Zusammenleben ganz gut, doch dann kamen die Schwierigkeiten. Die gebe es natürlich in jeder Familie, sagt Kopf, aber in Patchwork-Familien sei es noch mal wesentlich schwieriger. Da gebe es die Ex-Frauen, die eine große Rolle spielten – aus Sicht der Stiefmütter oft keine gute –, da sei das Problem, nicht akzeptiert zu werden von den Kindern, die finanzielle Situation. „Man hat viele Pflichten, aber nur wenig Rechte“, sagt Kopf. Man bekomme als Stiefmutter beispielsweise keine Auskunft von der Schule oder dürfe das Kind nicht impfen lassen. Ihre Sorgen habe sie lange im stillen Kämmerlein gewälzt, „ich konnte mit niemandem darüber reden“. Auch nicht mit dem Partner? Die Männer, sagt Kopf, säßen doch ohnehin zwischen allen Stühlen, müssten den Spagat schaffen zwischen Ex-Frau, neuer Partnerin und den Kindern. „Die haben genug mit sich selbst zu tun.“ Über den Blog der Autorin Susanne Petermann, die das Buch „Du hast mir gar nichts zu sagen“ geschrieben hat, kam Kopf schließlich in Kontakt mit anderen Stiefmüttern. Und stellte fest: Es geht auch anders so. Der Austausch im Internet führte schließlich zur Idee, regionale Selbsthilfegruppen zu gründen. **MAH**

Die Treffen finden an jedem zweiten Montag im Monat um 19 Uhr im Mütterzentrum Sendling, Brudermühlstraße 42, statt. Kontakt: stiefmuetter-muenchen@gmx.de.

FOTOS: OH

„Der Scharfrichter sitzt immer im eigenen Kopf“

Die Münchner Angst-Selbsthilfe besteht seit 25 Jahren – das Modell hat Schule gemacht

Wenn Dieter Hofmann über seine Angst spricht, dann verwendet der 57-Jährige Wörter wie Lähmung, zerbröseln, Vernichtung. Eigentlich weiß er, dass sein Leben nicht existenziell bedroht ist – es nie war, auch wenn er in seinem früheren Job als Stationsleiter in einem Altenheim unter großem Stress stand. „Aber der Scharfrichter sitzt immer im eigenen Kopf“, sagt Hofmann, der in Wahrheit anders heißt. Diesen Scharfrichter zu vertreiben, damit kämpft er schon seit mehr als 15 Jahren. Neben Klinikaufenthalten und Therapien geht er seit zwei Jahren auch regelmäßig in eine Gruppe der Münchner Angst-Selbsthilfe (MASH). Dort lernte er, „sich selbst auf die Spur zu kommen“. Und, dass er nicht alleine ist mit seinen Problemen. Mittlerweile leitet er sogar eine Gruppe und unterstützt die Online-Beratung des Vereins.

Gerhard Schick hat den Verein vor 25 Jahren gegründet. Er litt selbst unter starken Panikattacken, Phobien und Depressionen. Nach vielen erfolglosen Therapien suchte er schließlich über eine Kleinanzeige Kontakt zu anderen Betroffenen. Vom ersten Treffen im eigenen Wohnzimmer ist MASH inzwischen zu einem bundesweit vernetzten Verein geworden, der in München 15 Selbsthilfegruppen mit knapp 180 Teilnehmern anbietet, das eigene Magazin DAZ herausgibt und eng mit Ärzten und Kliniken zusammenarbeitet, um das Bewusstsein für Angststörungen zu schärfen. In zahlreichen Städten wurde das Münchner Modell bereits übernommen. Seit 2010 führt der Verein wissenschaftliche Evaluationen seiner Selbsthilfegruppen durch. „Wir wollen damit deutlich machen, dass unsere Arbeit den Betroffenen wirklich hilft“, so Sprecherin Tine Vogelanz. Der Verein wird von den Krankenkassen und der Stadt finanziell gefördert, ist aber nach wie vor auch auf private Spenden angewiesen.

Weltweit sind Angststörungen die häufigste psychische Erkrankung. In Deutschland sind nach Studien des Robert-Koch-Instituts knapp 15 Prozent der Bundesbürger betroffen. Die verschiedenen Ausprägungen einer Angststörung reichen von plötzlich auftretenden Panikattacken über ein permanentes Sich-Sorgen-machen bis hin zu Phobien. Die Krankheit betreffe alle Altersgruppen und alle Bildungsschichten, so Vogelanz. „Egal, ob Manager, Erzieherin oder Student.“ Die meisten ihrer Teilnehmer litten unter sozialer Phobie, sagt Vogelanz. Sie meiden soziale Kontakte aus Angst vor Zurückweisung und Demütigung. Häufig gehen Angststörungen mit weiteren psychischen Erkrankungen einher, beispielsweise Depressionen. MASH bietet mittlerweile eine eigene Gruppe für Menschen mit dieser Doppelerkrankung an. Im nächsten Jahr folgt aufgrund der Nachfrage eine zweite. Prinzipiell seien Angststörungen gut therapierbar, erklärt Vogelanz. Wichtig sei, so früh wie möglich in den Krankheitsprozess einzugreifen. Der Verein bemüht sich daher auch noch, mehr junge Menschen anzusprechen. Für viele von ihnen hätten Selbsthilfegruppen noch ein sehr angestaubtes Image.

Das größte Problem seien aber nach wie vor die langen Wartezeiten auf einen Therapieplatz, sagt Vogelanz. Denn der Verein sieht seine Arbeit nicht als Ersatz für eine ärztliche Therapie, sondern als Ergänzung. „Wir empfehlen vor allem die Form der Verhaltenstherapie“, so Vogelanz. Denn das Schwierigste für die Betroffenen sei, die alten Verhaltensmuster, die zu der Angststörung geführt haben, zu ändern. Das bestätigt auch Dieter Hofmann: „Man spiegelt sich in den anderen Gruppenteilnehmern, man merkt, was man an sich selbst noch ändern muss. Aber das dann im Alltag wirklich umzusetzen – das ist das Schwierigste.“ **EVA CASPER**