

Psychische Störungen: Wie Selbsthilfe-Initiativen Münchner Betroffenen helfen können

Orientierung und Alltagshilfe

„Gesund in Serie“ – unter diesem Motto beleuchtet Hallo München wöchentlich Themen der Medizin. Aktuell richten wir den Blick auf die Psyche. Viele Erkrankte nutzen Selbsthilfegruppen. Warum diese so sinnvoll sind und welche Angebote es in München gibt, hat Hallo beim Selbsthilfzentrum erfragt.

Einst galten sie als „wild gewordene Patientenmeuten“, heute sind sie aus der Gesellschaft kaum wegzudenken: Selbsthilfegruppen. Rund 1300 Initiativen dieser Art sind in und um München gelistet. Ein Zehntel davon beschäftigt sich mit psychischen Störungen – von Depression bis hin zu Prokrastination oder Ängsten. Neben Gesprächskreisen, die den Großteil des Angebots ausmachen, sind das auch Achtsamkeits-, Mal-, Tanz- oder Musikgruppen.

GESUNDHEIT
IN SERIE

„Allein die Tatsache, dass Betroffene erfahren können, nicht allein mit einer Erkrankung zu sein und auf Augenhöhe mit anderen ihre Erfahrungen teilen zu können, macht die Selbsthilfe in dem Bereich besonders wertvoll“, sagt Ulrike Zinsler (kl. Foto) vom Selbsthilfzentrum München, das seit 1985 das Angebot koordiniert. Zinsler sieht gleich mehrere Vorteile: „Mitglieder von Selbsthilfegruppen sind therapeutisch motivierter, sie begleiten sich zu Untersuchungen und unterstützen sich auch im Alltag.“ Kürzere Klinikaufenthalte und ein geringerer Medikamentenverbrauch bei Mitgliedern seien bereits in den 80er-Jahren nachgewiesen worden. Und die Bedeutung nimmt zu: „In Zeiten, in denen viele Menschen ihr Wissen aus dem Internet beziehen, wo man auch



allerlei ‚Halbwahrheiten‘ und Unsinn findet, geben Selbsthilfegruppen Orientierung“, so Zinsler. Der Ökonomisierungsdruck im Gesundheitswesen verkürzt zudem die Zeit, die Ärzte für Gespräche mit Patienten haben.



Entwicklungsbedarf gebe es in München derzeit beim Raumangebot und bei der Information durch Fachärzte und Kliniken, so Zinsler. Die finanzielle Förderung sei hingegen im bundesweiten Vergleich vorbildlich. Wer Gelder bekommt, bestimmt auch der Münchner Selbsthilfe-

beirat, der die Stadt in diesen Fragen berät. Ihm gehören fünf von der Stadt bestellte und vier Mitglieder von Initiativen an. Letztere werden gerade neu gewählt. Noch bis 3. Dezember können alle Selbsthilfeinitiativen per Briefwahl für Kandidaten abstimmen. rea/F.: imagepointfr

MüPE bietet Hilfe mit eigener Erfahrung

„Bei uns landen diejenigen, die sich sonst an niemanden mehr trauen“, sagt Mirko Bialas (Foto: rea), Geschäftsführer des Vereins „Münchner Psychiatrie-Erfahrene“ (MüPE). Was die Initiative, die seit 1992 besteht, besonders macht: „Bei uns wird vom Betroffenen zum Betroffenen beraten. Wer selbst Erfahrung mit der Psychiatrie hat, hat einen ganz anderen Zugang zu den Menschen.“ Jeden Dienstag öffnet MüPE (www.muepe.org) für



Interessierte seine Räume in der Thalkirchner Straße 10. Etwa 400 Gespräche hat der Verein 2017 geführt. Dabei geht es um Schwierigkeiten bei Job- und Wohnungssuche, den Umgang mit Medikamenten und Psychologen oder Selbsthilfe-Angebote. Letztere gibt es auch vor Ort – etwa für Frauen oder junge Betroffene. MüPE hat sogar Schule gemacht: Inzwischen gibt es auch einen oberbayerischen und bayerischen Verein.

Musik gegen Blues

Ihre Gitarre begleitet Angela Dimke überallhin – auch in die Klinik, wo sie wegen Depressionen behandelt wurde. „Das Singen hat mich immer aufgebaut“, sagt Dimke, deren Singkreis für Depressive sich erstmals am Dienstag, 20. November, im Selbsthilfzentrum (SHZ), Westendstraße 68, trifft. „Man muss nicht singen können, aber daran Spaß haben.“ Wichtig: Hat jemand negative Gedanken zu einem Lied, wird es nicht gesungen. Anmeldung im SHZ.

Auch Angehörige brauchen Unterstützung

Der Verein „Angehörige psychisch Kranker“ (ApK) in der Landsberger Straße 135 ist ein Schwergewicht: Mehr als 2000 Personen kommen im Jahr in seine Selbsthilfegruppen. „Diese sind nicht nach der Krankheit, sondern der Angehörigenrolle aufgeteilt. Als Elternteil hat man andere Sorgen als Geschwister, Kinder oder Partner“, erklärt Geschäftsstellenleiterin Lisa Breinlinger (Foto: Pongratz). Weil eine psychische



Krise oft Veränderungen des Verhaltens oder der Lebensumstände nach sich zieht, verunsichert das auch die Angehörigen. „Spätestens, wenn man sich hilflos oder überfordert fühlt, sollte man sich Hilfe holen“, rät Breinlinger. „Nur wenn es einem selbst gut geht, kann man anderen eine Stütze sein.“ Zudem bietet der ApK (www.apk-muenchen.de) einen offenen Stammtisch und einen monatlichen Vortragsabend.



Immobilie verrenten und sorgenfrei das Leben im Ruhestand genießen.

Nächster kostenloser Informationstag zum Thema Verrentung von Immobilien am 22.11. und am 29.11.2018!
Jetzt Termin sichern!*
Tel. 089/206 02 1335 oder www.degiv.de

*Aufgrund beschränkter Kapazität bitten wir um vorherige Terminvereinbarung und freuen uns auf Ihr Kommen!

