

Psychische Krankheiten sind nicht mehr tabu

Der Psychotreff wurde vor 10 Jahren gegründet – Betroffene haben die Möglichkeit sich auszutauschen

Viele psychisch Erkrankte ziehen sich aus der Gesellschaft zurück. Die Selbsthilfegruppe sieht sich als Ergänzung zur bestehenden Versorgung.

Hornau. Auch wenn Ärzte mit den Krankheitsbildern und Therapie-möglichkeiten einer Krankheit bestens vertraut sind, fühlen sich Patienten im Gespräch manchmal nicht verstanden. Gerade psychisch Erkrankte haben oft das Bedürfnis, sich mit jemandem auszutauschen, der Ähnliches erfahren hat. Es versichert und macht Angst, wenn man erlebt hat, was es heißt, nicht mehr wie gewohnt denken, fühlen und handeln zu können.

Positive Reaktionen

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe, wie dem „Psychotreff Kelkheim“, bietet Betroffenen die Gelegenheit, sich Rat zu holen und von den Erfahrungen zu erzählen. Es sind vor allem Menschen, die an Depressionen und Psychosen leiden und die Gruppe besuchen,

aber grundsätzlich kann jeder kommen. Die Selbsthilfegruppe sieht sich als Ergänzung zur bestehenden Versorgung.

Achim Zunker gründete vor zehn Jahren die Gruppe. Er wollte etwas auf die Beine stellen, bei dem die Betroffenen alles selbst organisieren, so dass sie Erfolgserlebnisse haben und sich nicht in vorhandene Strukturen einfügen müssen.

Psychische Krankheiten seien kein Tabuthema mehr, meint Zunker. Er selbst hat nur positive Reaktionen von anderen erhalten, wenn er offen mit seiner Krankheit umgegangen ist. Andere zögern bereits davor, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen: „Für einige Leute ist es ein schwerer Schritt, weil sie sich nicht outen wollen“, sagt Zunker.

Die Selbstüberwindung lohnt sich aber: Das Gesagte wird vertraulich behandelt, und neben den Informationen, die die Gruppe in Form von Broschüren und Literatur zur Verfügung stellt, ist vor allem der soziale Aspekt nennenswert. Man komme unter Leute und

erkenne, dass man nicht alleine ist. Hinzu kommt das gute Gefühl, etwas erlebt zu haben. Die Gruppe trifft sich nämlich nicht nur zum Kaffeetrinken und Klönen, sondern auch für Freizeitaktivitäten – zum Dartspielen – oder unternimmt Ausflüge in die Umgebung.

Erster Schritt

Der Schritt in die Selbsthilfegruppe ist für einige auch der erste Schritt raus in die Gesellschaft. Manche leben jahrelang in großer Einsamkeit.

Aber auch wenn psychisch Erkrankte Angehörige und Freunde haben, die ihnen zur Seite stehen, komme es vor, dass sie irgendwann mit der Aussage konfrontiert werden: „Du, ich kann es einfach nicht mehr hören!“ Auch in solchen Fällen erweise sich der Psychotreff als gute Anlaufstelle. Untereinander höre man sich länger zu und sei sensibler, auch weil man sich vom anderen die gleiche Unterstützung erhoffe, wissen die Betroffenen aus eigener Erfahrung.

Etwa zehn Personen nehmen im Durchschnitt an den Treffen teil. Klemens Böhm ist einer von ihnen. Er schätzt den „ungezwungenen und lockeren Rahmen“, und dass man dort Gemeinschaft erleben könne, ohne bevormundet zu werden. Hierin bestehe nämlich oft die Gefahr – wenn andere helfen möchten und es „nur gut“ meinten.

Die Zeit nach einem Klinikaufenthalt sei aber häufig schwer, weil man dort – wie in einem Hotel – voll versorgt werde, so Böhm. Zu Hause sind viele dann mit den alltäglichen Pflichten überfordert und fühlen sich einsam, was alles erschwert. Die Gruppe hilft dann tatkräftig – etwa beim Einkaufen, oder anderen Erledigungen.

Die Gruppe finanziert sich auch mit Unterstützung der Stadt und der Krankenkasse. Von dem Geld werden Fachbücher und -zeitschriften gekauft oder Veranstaltungen organisiert. Auch andere Dinge werden bezahlt, wenn die Gemeinschaft davon profitiert.

Böhm ist überzeugt, dass sich die finanzielle Unterstützung der Selbsthilfegruppen vonseiten der Kommunen und der Krankenkassen rentiert: „Eine Menge Geld wird gespart mit so einer Selbsthilfegruppe“, sagte er. Die Leistungen, die hier ehrenamtlich erbracht würden verhinderten oftmals, dass Probleme eskalieren und teure Krankenhausaufenthalte nötig sind.

Heute Info-Stand

Interessierte können sich bei Achim Zunker unter (06196) 72199 melden oder zu einem Treffen in den Jazzclub Hornau, im Haus der Vereine, Hornauer Straße 102, kommen. Die Gruppe trifft sich an jedem ersten Sonntag im Monat um 15 Uhr.

Mehr über die Arbeit des Psychotreffs können Interessierte am heutigen Samstag erfahren: Ein Team des Treffs ist mit einem Info-Tisch von 14 bis 16 Uhr im Ärztezentrum an der Frankenallee, 3. OG, vor der Psychotherapeutischen Praxis vertreten und steht Besuchern Rede und Antwort.