

# Selbsthilfe informiert Psychotherapie



## Konzepte und Formen der Selbsthilfe

---

Selbsthilfeangebote für Angehörige von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit psychischen Erkrankungen, Selbsthilfegruppen an Hochschulen, „Schwarmgespräche“ der Selbsthilfeinitiative Ebersberg sowie die Kiss Hersbruck stellen sich vor am

**Donnerstag, den 21. März 2024 von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Begrüßung und Einführung: **Nicole Nagel**, Vizepräsidentin der Psychotherapeutenkammer Bayern, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

Moderation: **Irena Težak**, SeKo Bayern

Die **beiden Selbsthilfegruppen** (für Eltern von psychisch erkrankten Kindern/Jugendlichen und Eltern von jungen Erwachsenen) der Apk München werden von **Angelika** und **Tatjana**, zwei selbst betroffenen Gruppenleiterinnen, vorgestellt. Sie berichten über die regelmäßigen Treffen (online und Präsenz) mit anderen betroffenen Eltern. Nöte, Ängste, fehlendes Wissen und Unsicherheit im Umgang mit diesen Erkrankungen fordern die Eltern in dieser Situation massiv heraus. Für viele sind diese Gruppen eine erste Möglichkeit der Information und der Orientierung. Darüber hinaus, ein sicherer und wertfreier Ort für eine gemeinsame An- und Aussprache. Viele der angehörigen Eltern erleben erstmals, dass hier auch ihre „Angehörigen-Perspektive“ gehört und verstanden wird. Neben dem sehr belastenden familiären und häuslichen Alltag im Zusammenleben mit einem psychisch erkrankten Kind, ist für viele Eltern der Umgang mit dem professionellen Hilfesystem kaum verständlich. Oft fühlen sie sich alleine gelassen und kaum informiert. Dieser „Strauß“ an Themen wird in den Gruppen offen angesprochen, Erfahrungen und Lösungsansätze ausgetauscht. So bietet sich die Möglichkeit einer Psychoedukation über psychische Erkrankungen und Reflektion über eigene Möglichkeiten als Eltern. Hierbei schafft der gemeinsame, oft ähnliche Erfahrungs-Hintergrund eine vertrauensvolle Atmosphäre.

Die **Selbsthilfegruppen der Ostbayerischen Technischen Hochschule** bestehen seit Anfang 2022. **Elisabeth**, Gründerin und Organisatorin, berichtet über den Entstehungsweg, die Auswirkungen und die Wichtigkeit von Selbsthilfegruppen an Hochschulen und Universitäten. Aktuell werden Gruppen zu den Themen Essstörung, ADS/ADHS, Depressionen und Angststörungen sowie eine offene Gruppe angeboten. Die offene Gruppe ist 2023 entstanden, um die Hemmschwelle des Besuches einer Gruppe zu minimieren und entgegenzuwirken, dass sich die Person erst mit einem Krankheitsbild identifizieren „muss“. Die Gruppen werden alle ehrenamtlich von Studierenden geleitet, die selbst von den jeweiligen Krankheitsbildern betroffen waren oder sind. Unterstützung erhält die Initiative dabei sowohl von der Hochschule, als auch von Beratungsstellen wie KISS (Kontakt und Informationsstelle für Selbsthilfe).

### Und nach der Klinik: Nichts

Ein Klinikaufenthalt brachte **Stephanie Greskötter**, Initiatorin des Online Portals Selbsthilfe Ebersberg, 2021 zurück ins Leben und legte den Grundstein für die Gründung des Selbsthilfetreffs „Schwarmgespräche“.

„Die intensive Betreuung durch Ärzte und Therapeuten half mir, meine verschobenen Gedankenstrukturen zu ordnen und diese unerträgliche Anspannung zu lösen und doch waren es vor allem die Mitpatienten, die mich aus meiner Einsamkeit und Isolation holten. Die mir Hoffnung gaben, dass es da draußen Menschen gibt, die denken und fühlen wie ich, dass es auch für mich einen Platz im normalen Leben gibt. Und genau diese Menschen, die mir das Gefühl gaben, wichtig und wertvoll zu sein waren zuhause plötzlich nicht mehr da. Es blieb eine kaum zu ertragende Leere.

Also habe ich, auf dem Weg gesund zu werden, neben der ambulanten Psychotherapie, damit begonnen, auch in meinem Umfeld Menschen zu finden, denen es ähnlich geht wie mir. Mit dem offenen Selbsthilfetreff „Schwarmgespräche“ ist es mir gelungen meine „Klinikbubble“ wenigstens ein bisschen nach Hause zu holen. Ich habe eine Möglichkeit geschaffen, zusammen mit Menschen, die Verständnis für psychische Erkrankungen haben, mein Leben wenigstens für ein paar Stunden als normal zu empfinden. Ich habe dieses „Nichts“ nach der Klinik füllen können mit Liebe, Dankbarkeit, Akzeptanz und dem Mut zu überleben.“

**35 Selbsthilfekontakt- und Selbsthilfeunterstützungsstellen** gibt es in Bayern. Diese dienen als professionelle Anlaufstellen für alle Belange rund um die gemeinschaftliche Selbsthilfe vor Ort. Sie sind fach-, themen- und verbandsübergreifend im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig. Am Beispiel von **Kiss Hersbruck** stellt **Ermina Kadic** Ihnen die Arbeit einer Kontaktstelle im ländlichen Bereich vor.

Veranstaltet vom Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Würzburg, unterstützt von der Psychotherapeutenkammer Bayern und der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns,



gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention.

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit, Pflege und Prävention



Für die Teilnahme an dieser Veranstaltung erhalten Psychologische Psychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen zwei Fortbildungspunkte von der PTK. Ärztliche Psychotherapeut\*innen können die Fortbildungspunkte der PTK bei ihrer Ärztekammer einreichen.

Anmeldung ist ab **21.02.2024** möglich: [Zum Anmeldeformular](#)