

# Nicht krank und doch betroffen!

Selbsthilfegruppe für Angehörige von  
Menschen mit Depressionen  
avmd



# Zu meiner Person

- 71 Jahre alt
- Gymnasiallehrerin für Deutsch und Englisch
- im Ruhestand seit Sommer 2014
- Ehemann seitdem schwer an einer Depression erkrankt
- Tipp für Selbsthilfegruppe vom ZI bekommen
- Leitung der Gruppe seit 2016

# Angehörige –wer gehört dazu?

- Ehepartner\*in
- Lebensgefährt\*in
- Eltern, Großeltern
- Kinder
- Geschwister
- Nahe Verwandte
- Gute nahe Freund\*innen

# Wie machen wir auf uns aufmerksam?

- Flyer
- Webseite
- Teilnahme an Veranstaltungen, z. B. im ZI oder beim Gesundheitstreffpunkt

# Wie organisieren wir uns?

- Einmal im Monat Treffen im Gesundheitstreffpunkt
- Dauer seit Corona zweimal 1,5 Stunden
- Vorherige Anmeldung über Buchungsportal auf der Webseite
- Zwei Mal im Jahr gemeinsamer Restaurantbesuch
- Zwei Mal im Jahr gemeinsames Frühstück

# Warum brauchen Angehörige Hilfe?

- Stress und Wut bei großer Nähe
- Bei Distanz Angst vor Kontrollverlust
- Gefühl der Überforderung
- Schlechtes Gewissen
- Verlust der Selbstbestimmung
- Co-Abhängigkeit durch zu viel Unterstützung und falsche Rücksichtnahme

# Worin besteht die Hilfe?

- Mitfühlendes Zuhören
- Eigene Erfahrungen teilen
- Möglichkeit, ‚Dampf abzulassen‘ in geschütztem Raum
- Keine negative Kritik, keine Verurteilung
- Weitergabe wertvoller Tipps
- Vermittlung von Recht auf eigene Wichtigkeit

# Wie gestalten wir ein Gruppentreffen?

## Wir geben uns Regeln:

- Gleiche Redezeit für alle
- Mehr Redezeit für neue Mitglieder
- Keine Kritik, Verurteilung
- Bei Fehlen möglichst vorher Bescheid geben
- Ratschläge nur mit Vorsicht
- Verschwiegenheitsvereinbarung
- Datenschutzvereinbarung für die Kommunikation

# Gibt es Hilfe von außen?

Beantragung von Fördergeldern

- von Krankenkassen, der Stadt MA für Sonderveranstaltungen
- Achtsamkeitsseminare
- Psychologische Gruppengespräche

Dadurch fachliche kompetente Hilfe

# Bisherige Erfahrungen

- Positive Rückmeldung schon nach erster Teilnahme
- Gefühl der Erleichterung
- Viele Langzeiteilnehmer\*innen, aber auch häufiger nur kurze Teilnahme
- Zunahme des Bedarfs seit Corona
- Private Kontakte auch nach Ausstieg