



Selbsthilfe in Mindelheim, Memmingen und Kempten

Mindelheim (mori). Bereits seit drei Jahren schon besteht die Selbsthilfegruppe für „Depression und psychische Probleme“ in Mindelheim. Sie nennt sich „Lichtblick“. Sie ist autark – auch ohne fachliche Anleitung. Einmal im Monat findet ein Treffen statt. Durchschnittlich nehmen zehn Frauen und Männer daran teil. Dabei geben die Teilnehmer in einer Art Blitzlicht ihr aktuelles Befinden in der Runde bekannt. Falls es einen Notstand gibt, hat dieser Priorität.

Derjenige kann sagen, was er auf dem Herzen hat, wo der Schuh drückt. Die anderen können dazu ihre Meinung sagen, allerdings in „Ich-Form“, nicht belehrend „Du sollst...“. Wichtige Grundvoraussetzung in der Gruppe ist auch, dass man die Gefühle eines jeden akzeptiert und das, was in der Gruppe besprochen wird, in der Gruppe bleibt. Ein Teilnehmer: „Ich spreche von mir selbst und nicht von „man“ oder „wir“. Ich höre aufmerksam zu und falle anderen nicht ins Wort - das sind die wichtigsten Gruppenregeln.“

Bei einer Notsituation ist auch die Nachfrage wichtig, ob derjenige Hilfe braucht oder er zum Arzt begleitet werden möchte. „Wenn derjenige nach Hause möchte, sollte man am nächsten tag nachfragen, wie es ihm geht.“ Lautet eine weitere Übereinkunft in der



Gruppe „Lichtblick“. „Es ist wichtig, jemanden in so einer Notlage nicht allein zu lassen und Hilfe anzubieten.“ In der Gruppe hat folglich auch jeder von jedem die Telefonnummer. Auch geht es ja nicht immer um eine Problematik. Geselligkeit und Information haben in der Mindelheimer Selbsthilfegruppe ebenso einen Stellenwert.

So erzählt ein Teilnehmer: „Wir beschäftigen uns mit Büchern, bilden uns weiter, tauschen uns aus in Hinblick auf Medikamente oder auch Therapien.“ Angeleitet und organisiert wird die Gruppe „Lichtblick“ von einem selbst gewählten 3-er Team.

* Die Treffen finden jeweils am 1. Donnerstag im Monat um 17.30 Uhr statt. Neuer Standort ist ab Juni das Sozialpsychiatrische Zentrum, Hallstattstr. 14 in Mindelheim. Über Katrin Fichtner, Telefon 08261 / 90966-10 auch einen ersten Kontakt zu der Gruppe suchen.