



Werner Niebel und Katrin Baumgärtner, die neue Gruppensprecherin der SHG APD. Foto: Katharina Gunkel

Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression Werner Niebel übergibt den Staffelstab als Moderator an Katrin Baumgärtner

■ Vor 25 Jahren gründete sich im Odenwald die Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression (SHG APD) als selbstorganisierte Gruppe von Betroffenen und Angehörigen. Im Jubiläumsjahr kann die SHG APD nicht nur auf ein stetig wachsendes, breites Angebotsspektrum und große Erfolge stolz sein. Sie geht auch das Thema Generationenwandel proaktiv an. Schon lange arbeitet die SHG APD nach dem Prinzip, das ehrenamtliche Engagement auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Gleichwohl gibt es auch dabei Menschen, die über einen längeren Zeitraum öffentlich sichtbar mehr Verantwortung und Aufgaben übernehmen – wie Werner

Niebel, dessen Name vielen kontinuierlichen TIPP-Leser*innen wahrscheinlich bereits bekannt ist. Er schildert in diesem persönlichen Beitrag seinen Werdegang in der SHG APD und erklärt, warum er jüngst den Staffelstab als Moderator der Selbsthilfegruppen in Präsenz und Online an Katrin Baumgärtner übergeben hat.

2013 wurde ich Gruppensprecher und Moderator der Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression. Die „Hilfe zur Selbsthilfe“ entwickelte sich zum roten Faden in meinem weiteren Leben. Der erste Sonntag im Monat war seitdem für mich für die Moderation der Gesprächskreise belegt,

und ich habe es immer gerne getan. Die Erfahrungen in der Selbsthilfe haben mein Leben sehr bereichert. Die SHG APD war mein Rettungsanker, nachdem ich durch eine Krebsdiagnose und in deren Folge einer schweren Depression keine positive Zukunft mehr für mich hatte sehen können. Hier fand ich Menschen, denen es ähnlich ging, mit denen ich mich austauschen, neuen Mut schöpfen und schließlich neue Zukunftsaussichten für mich entwickeln konnte.

„Wandlung ist notwendig wie die Erneuerung der Blätter im Frühling.“
Vincent van Gogh

Das Orga-Team ist wichtig für die Vielfalt der Aufgaben

Inzwischen ist die SHG Angst – Panik – Depression auf etwa 230 Mitglieder angewachsen. Über die Zeit kamen zu den Gesprächskreisen weitere ehrenamtliche Angebote hinzu, wie zum Beispiel: Handarbeits-treff, Yoga, Kochabende, interne Workshops, Wanderungen und einiges mehr. All dies erfordert viel Aufmerksamkeit und Energie und ist durch eine gute Zusammenarbeit mit dem Orga-Team unserer SHG ermöglicht worden. Hier zeigt sich wieder einmal, wie wichtig Team-Work in der Selbsthilfe ist. Und nicht nur dort.

In den letzten Jahren wurde mein Aufgabenbereich in der Selbsthilfe, bei Netzwerk-treffen und in der Unabhängigen Beschwerdestelle Psychiatrie umfangreicher. Private Belastungen und gesundheitliche Probleme kamen hinzu – darum war mir klar: Es ist Zeit für einen Generationenwechsel. Daher habe ich im Februar die Moderation der Gesprächskreise an Katrin Baumgärtner abgegeben.

Frischer Wind und neue Ideen

Das Weiterbestehen einer Selbsthilfegruppe hängt maßgeblich davon ab, dass Menschen nachkommen, in das Geschehen hineinwachsen, Erfahrungen sammeln, frischen Wind und neue Ideen einbringen. Diesen frischen Wind wird unser Mitglied Katrin Baumgärtner mitbringen. Ein Zusammenbruch und wiederkehrende depressive Phasen ließen Katrin 2021 erkennen, dass sie in ihrem Leben etwas ändern muss. Zwei Jahre war sie arbeitsunfähig. Ein Aufenthalt in einer Akutklinik war eine Station ihres Genesungsweges. Katrin geht es heute besser. Inzwischen hat sie eine Weiterbildung zur systemischen Therapeutin begonnen und bei einigen von mir geleiteten Gesprächskreisen als Co-Moderatorin teilgenommen. Sie wird Gesprächskreise jeden ersten Sonntag im Monat um 15 Uhr und jeden ersten Montag im Monat um 18 Uhr anbieten. Auch die Moderation der Onlinetreffen übernimmt Katrin. Ich bin dankbar, dass sie im richtigen Moment gekommen ist, um in die Moderation einzusteigen. Ich wünsche ihr ein gutes Gespür, interessante Gespräche, viel Empathie und Freude am Tun.

Jubiläumsfeier im Oktober

Die SHG APD feiert ihr 25-jähriges Bestehen am 10. Oktober 2025 in der Kulturhalle in 64395 Brensbach, zusammen mit der SHG Semikolon, die zehn Jahre alt wird.

Weitere Infos finden Interessierte demnächst auf der Homepage www.shg-apd.de.

25

Weiter aktiv bei Öffentlichkeitarbeit und Vernetzung

Schon seit Beginn meiner Tätigkeit als Gruppensprecher liegen mir Öffentlichkeitsarbeit und der Aufbau von Netzwerken am Herzen. In diesem Bereich werde ich weiterhin präsent sein, ebenso als Gruppensprecher. Ein Miteinander der Fachkräfte, Beratungsstellen, Institutionen und der Selbsthilfe ist für Betroffene und Hilfesuchende eine Bereicherung auf dem Weg der Genesung. Es gilt auch, manchmal über den Tellerrand zu schauen, um Lösungen zu finden. Offen aufeinander zugehen und gemeinsam arbeiten dient der Sache mehr als sich mit Scheuklappen nur auf seinen Arbeitsbereich zu konzentrieren. Mein Leitmotiv bleibt: „Bei allem, was ich tue, vergesse ich die Liebe zu den Menschen nicht und höre auf mein Herz.“

Kontakt:

Betroffene können sich an Katrin Baumgärtner wenden: katrin@shg-apd.de.

Weitere Gesprächskreise für Betroffene:

Kontakt über Gabriele Rabbel per E-Mail an gabriele@shg-apd.de

Gesprächskreise für Angehörige:

Kontakt über Bernd Seidl per E-Mail an bernd@shg-apd.de

Autorinnen-Lesung mit Gabriele Ketterl

Bei einer Kooperationsveranstaltung der SHG APD, der Selbsthilfegruppe Semikolon, der Stadt Erbach und dem Selbsthilfebüro Odenwald am Freitag, 27. Juni 2025, liest die Autorin Gabriele Ketterl aus ihrem Buch „Du hast versprochen, nicht zu sterben.“ Die Veranstaltung beginnt um 18:30 Uhr im Beruflichen Schulzentrum Odenwaldkreis (BSO) in Michelstadt in der Erbacher Straße 50. Einlass ist ab 18 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Gabriele Ketterl verarbeitet in ihrem Buch den tragischen Tod ihres Sohnes Daniel. Sie schreibt: „Nur eine Woche nach seinem 20. Geburtstag starb mein Sohn unter tragischen Umständen. (...) Es gibt keine Worte, um in solch einer Situation die Gefühle der Familie zu beschreiben. (...) Er kämpfte

Taschenbuch,
240 Seiten, 13 Euro,
Herausgeber:
ElySION-Books
ISBN:
978-3960002871,
E-Book: 3,99 Euro



immer wieder, versuchte, sich aus dem tödlichen Kreislauf zu befreien, doch ein überlastetes, durch und durch marodes Gesundheitssystem und ein wahrhaft ‚tödliches‘ Umfeld führten letztendlich zur Katastrophe.“

In ihrem Buch nimmt Gabriele Ketterl liebevoll Abschied von ihrem Sohn, möchte aber auch andere Jugendliche und Angehörige vor den Gefahren von Drogen warnen.