

# Gemeinsam stärker, wenn die Seele leidet

Die Selbsthilfegruppe „Angst – Panik – Depression“ im Odenwald feierte ihr 15. Jubiläum

Von Gabriele Lermann

Die „Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression“ in Reichelsheim/Odenwald konnte 2016 ihr 15-jähriges Bestehen feiern. Werner Niebel, seit 2013 Leiter der Selbsthilfegruppe, lud für Anfang September zur Jubiläumsfeier ein. Die SHG Reichelsheim ist inzwischen auf drei Gesprächskreise, einen Stammtisch und eine Angehörigengruppe angewachsen. Bildungs- wie Freizeitangebote füllen daneben den Terminkalender der Selbsthilfegruppen-Aktiven.

Niebel erinnerte an die Anfänge vor 15 Jahren und insbesondere an den 2007 gestorbenen Gründer Rainer Heck, ohne dessen Pionierarbeit es die bis heute wachsende Gruppe nicht geben würde. Rainer Heck hatte 1992 infolge von Mobbing am Arbeitsplatz an einer generalisierten Angststörung und Depressionen gelitten und konnte seinen Beruf nicht mehr ausüben.

## Pionierarbeit in der Selbsthilfe

„Vor 24 Jahre hatten Menschen mit psychischen Erkrankungen mit weitaus mehr Unwissenheit und Stigmatisierung zu kämpfen als heute“, erklärte Niebel. Wobei, wie er unterstrich, auch heute noch ein erheblicher Bedarf an Aufklärung nötig ist: „Wie mag Heck sich gefühlt haben, als er Anschluss zu Gleichgesinnten suchte, aber keinen fand?“ Heck hatte die Selbsthilfegruppe gegründet, um nicht alleine nach Wegen suchen zu müssen, mit seiner Erkrankung umzugehen. Der gebürtige Mannheimer Heck war zum Zeitpunkt der Gründung 49 Jahre alt. Für den Odenwald leistete er Pionierarbeit, da es vermutlich die erste Selbsthilfegruppe dieser Art im Kreis war. Die Ziele waren – damals wie heute – den Zusammenhalt zu stärken, den Austausch zu fördern, regelmäßige Freizeitveranstaltungen wie Wandern, Lesungen und Vorträge zu bieten und vor allem Öffentlichkeitsarbeit zu leisten. Auf-



Machen sich für Menschen mit psychischen und seelischen Einschränkungen stark: Werner Niebel, heutiger Leiter der vor 15 Jahren gegründeten „Selbsthilfegruppe Angst – Panik – Depression“ und Gudrun Bondel, die innerhalb der Gruppe den Angehörigenkreis leitet.

klären war bereits dem Gründer sehr wichtig. So kontaktierte Heck vielfältig Medien, nahm an überregionalen Veranstaltungen teil und wirkte 2002 in der Sendung „Wenn Angst krank macht“ im Bayrischen Rundfunk mit. Im gleichen Jahr veröffentlichte er seinen Angstatlas, der deutschlandweit Adressen listete, bei denen sich Menschen in Notsituationen melden können. Angefordert wurde der Atlas nicht nur von Betroffenen, sondern auch von Organisationen wie dem Paritätische Wohlfahrtsverband, Psychologen, anderen Gruppen und Kliniken. Hinzu kam sein öffentliches Tagebuch im Internet.

„Als Rainer Heck unerwartet am 2. März 2007 im Alter von nur 55 Jahren starb, war ich selbst in Zeiten tiefster Depression, hatte alle Lebenslust verloren“, erklärte Werner Niebel. Er selbst habe die Gruppe 2008 kennen und schätzen gelernt, zu dieser Zeit geführt von Willi und Rita Reeg in Nachfolge Hecks. Aus den 15 Mitgliedern wurden gut zwanzig. Das Ehepaar erweiterte die Freizeitveranstaltungen und hatte rund um die Uhr im Bedarfsfall ein offenes Ohr. 2013 gaben sie ihr Ehrenamt auf. Die Gruppe, wie Niebels Lebensgefährtin Gudrun Bondel berichtete, bat Niebel, zu diesem Zeitpunkt in einem Kli-

nikaufenthalt, die Leitung zu übernehmen. Obwohl ihm die damaligen Therapeuten abrieten, erinnert sich Niebel zurück, übernahm er das Amt. Aus seiner heutigen Sicht die richtige Entscheidung. Nach kleineren Startschwierigkeiten gelang es,

## Kontakt zur SHG Angst – Panik – Depression Reichelsheim/Odenwald:

Die drei Gesprächskreise treffen sich je einmal monatlich (nach Absprache), auch der Angehörigenkreis trifft sich einmal im Monat im Haus der Vereine in Reichelsheim. Der Stammtisch findet einmal monatlich in der „Alten Post“ (ohne Publikumsverkehr) in Brensbach statt, der Handarbeitskreis zweimal monatlich. Vor Besuch der Gruppenangebote ist eine Anmeldung notwendig. Entweder telefonisch bei Werner Niebel, (06161/1570) oder per E-Mail (kontakt@shg-apd.de). Interessierte Angehörige können sich direkt an Gudrun Bondel (Tel. 06161/1570, E-Mail: gudrun66@onlinehome.de) wenden. Mehr Informationen zur Selbsthilfegruppe gibt es im Internet unter [www.shg-apd.de](http://www.shg-apd.de).

die Gruppe zu erweitern, neue Angebote und öffentliche Info-Veranstaltungen zu installieren. 2014 wurde der zweite, 2015 der dritte Gesprächskreis gegründet und schließlich 2016 der Angehörigenkreis. Seit dem Frühjahr 2014 gibt es zudem den Stammtisch in Brensbach, seit 2015 einen Handarbeitskreis. Die Mitgliederzahl ist auf über 60 gewachsen, Selbsthilfegruppentage werden überregional besucht, ebenso Info-Angebote auch auf

Veranstaltungen außerhalb des Kreises geleistet. „Wir helfen uns gegenseitig und unterstützen uns so gut es geht. Es gibt bewegende Momente, schöne Momente und auch traurige Momente“, so Niebel.

Seitens des Kreises begrüßte Kreistagsabgeordnete Anni Resch (CDU) das Engagement der Gruppe, insbesondere die familiäre Atmosphäre. Helga Fehrmann vom Sozialpsychiatrischen Dienst hob die

Aufklärungsarbeit der Gruppe hervor und lobte ihr jüngstes Projekt, den Gesprächskreis für Angehörige unter der Leitung von Gudrun Bondel. Auch einige Gruppenmitglieder meldeten sich zu Wort: „Wir sind Normale mit Spezialeffekten“ oder „Die Gruppe ist mir wichtiger als die Familie“. Ein Angehöriger dankte: „Weil meine Frau hier sein darf, geht es uns beiden besser.“

## Soziale Phobie: Was ist das und was könnte helfen?

*Die Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“ in Halle an der Saale ist offen für neue Mitglieder*

Rund fünf Prozent aller Deutschen sind zurzeit von Sozialer Phobie betroffen. Diese Menschen fallen kaum auf, sind nett, freundlich, oft zurückgezogen. Jene, die ganz schlimm betroffen sind, sieht man gar nicht. Sie verkriechen sich in ihren Wohnungen, meiden jeden Kontakt zu Fremden. Andere bekommen Herzerassen bei dem Gedanken, ein Telefonat mit einem Fremden zu führen. Oder sie bekommen Schweißausbrüche, wenn die Einladung zu einer Fortbildung auf ihrem Schreibtisch landet.

Viele Menschen werden nervös, wenn sie einen Vortrag halten sollen. Die Soziale Phobie fängt dort an, wo ich die Angst nicht mehr überwinden kann und sie mich in meiner Lebensführung einschränkt. Im Vordergrund steht immer die Angst, sich vor anderen zu blamieren und von ihnen verurteilt zu werden. Entscheidend ist nicht, dass man rot wird, sondern dass es andere negativ bewerten.

Eltern sollten aufmerksam werden, wenn ihre Kinder plötzlich vor jedem Schultag Bauchschmerzen bekommen oder nicht mehr mit Freunden spielen wollen. Soziale Phobie kann eine Ursache sein. In der Regel lässt sie sich aber erst ab dem achten Lebensjahr feststellen. Vorher machen sich Kinder noch wenig Gedanken darum, wie andere sie bewerten. Statistisch betrachtet treten soziale Ängste im Durchschnitt mit 14 Jahren auf. Bei günstigem Krankheitsverlauf gehen die Ängste mit Beginn des

Erwachsenenalters zurück. Bei anderen bleiben sie ein Leben lang.

Vermeidungshaltungen lernen Kinder schnell, ihr Selbstwertgefühl sinkt. Auch Eltern, die ihren Kindern aufgrund übermäßiger Kritik, Leistungsforderungen oder gar Misshandlung kein Selbstbewusstsein mit auf den Weg geben, fördern soziale Ängste. Ebenso kann der kulturelle Hintergrund einer Familie, der in starkem Gegensatz zur Gesellschaft steht, eine Soziale Phobie fördern. Treffen diese äußeren Bedingungen einen Menschen, der von Natur aus schüchtern ist, können soziale Ängste die Folge sein. Eltern schüchterer Kinder sollen dem liebevoll und geduldig entgegenwirken. Wichtig ist vor allem Verständnis für die Sorgen des Kindes. Es hilft keinem Jugendlichen, wenn seine Eltern ihn auffordern, sich zusammenzureißen. Stattdessen sollten Eltern ihr Kind ermutigen, sich diesen Situationen zu stellen und es so weit wie möglich dabei begleiten. Das gleiche gilt für Erwachsene: Ein Erwachsener mit sozialen Ängsten sollte ebenfalls ermutigt und unterstützt werden, seine Ängste zu überwinden. Wenn der Leidensdruck zu groß wird, hilft nur der Gang zu einem Therapeuten.

Informationen und Hilfe finden Menschen mit Sozialer Phobie auch im Internet. Auf diesem Weg können sie auch Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe aufnehmen, wenn die Ängste einen ersten Telefonanruf dort verhindern. Psychische Störungen können

### Auskunft über Selbsthilfegruppen

im Süden Sachsen-Anhalts gibt es über die Paritätische Selbsthilfekontaktstelle Halle-Saalekreis (Merseburger Straße 246, 06130 Halle):

Tel. 0345/52041-10/11

Fax: 0345/52041-12

E-Mail: [sopho12@web.de](mailto:sopho12@web.de)

Webseite: [www.kontaktstelle-shg.de](http://www.kontaktstelle-shg.de)

jeden treffen. Aber je länger Betroffene warten, bis sie sich Hilfe suchen, desto länger kann die Behandlung dauern. Denn dann können noch andere Ängste und Probleme dazukommen. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist schon ein erster heilender Schritt.

Unsere Gruppe ist eine lockere Runde, wo jeder sein kann, wie er ist. Auch, wenn er mal nichts sagt, ist er herzlich willkommen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hilft auch, bei einer als starker Belastung empfundenen Schüchternheit der Entwicklung hin zu einer ausgeprägten Sozialen Phobie gegenzusteuern.

Diese Möglichkeit besteht bei unserer 2012 in Halle (Saale) gegründeten und ansässigen Selbsthilfegruppe „Soziale Phobie“. Parkmöglichkeiten gibt es direkt am Gebäude und in unmittelbarer Umgebung, die Straßenbahn hält ebenfalls in unmittelbarer Nähe. cg