

Gruppen für Menschen mit Depressionen



Kurzvortrag beim
Treff Sozialarbeit

Sabine Hipp
Stuttgart, 14.06.2018

Das Angebot: zwei geleitete Gesprächsgruppen

■ Frühstück-Impulse (FI)

- Am 1. Mittwoch im Monat von 10:00 - 11:30 Uhr
- Brezelfrühstück und themenbezogener Austausch
- Gemischte Gruppe: Menschen mit und ohne Depressionen
- ca. 12 - 15 Teilnehmende (Stamm: 23 Personen)

■ Windlicht (WL)

- Am 3. Mittwoch im Monat von 10:00 - 11:30 Uhr
- Austausch über das aktuelle Befinden der TN
- Homogene Gruppe: nur Menschen mit Depressionen
- ca. 6 - 9 Teilnehmerinnen (Stamm: 16 Personen)



Rahmenbedingungen / Konzept

- FI / WL sind offene Gruppen, keine Anmeldung erforderlich
- Teil des Programms der Begegnungsstätte der eva
- Zielgruppe: Menschen mit Depressionen ab ca. 60 Jahren
- Ziele: Kontakt und Austausch mit Gleichbetroffenen, strukturierendes Angebot, soll stabilisierend wirken
- Werbung: Flyer, Programm der Begegnungsstätte, Zeitungen, Ärzte, Tagesklinik → aktuell keine Werbung mehr möglich
- Finanzierung:
 - Teilnahmebeitrag: 4 €
 - Zuschuss der Stadt Stuttgart für Begegnungsstätten
 - (Zukünftig: Förderung über § 45d SGB XI → www.pflege-engagiert.de)

Weitere Angebote

- Ankerlicht
 - Gesprächskreis für Männer mit Depressionen (2 x mtl.)
 - Leitung: Michael Weiße

- Spür-Bar (SB)
 - 6 mal in 2017: am 1. Freitag im Monat von 10:00 - 11:30 Uhr
 - Selbsterfahrung: Angebote, sich im Hier und Jetzt zu erleben, Atemübungen, Körpererfahrung, Körperausdruck, etc.

Themen Frühstücks-Impulse

- 2. Halbjahr 2017
 - 05.07. Manchmal fühle ich mich leer und kraftlos
 - 02.08. Mein Freund, der Baum
 - 06.09. Mit mir nicht!
 - 04.10. Ich heiße, ich bin... - mein Name und ich
 - 08.11. Wie wir trauern
 - 06.12. Das habe ich richtig gut gemacht!

- Themenfindung
- Auswahl und Zusammenstellung: Durchmischung

Themen, die im Windlicht zur Sprache kommen

- Erleben von Antriebsschwäche, Sinnlosigkeit, Ängsten, Einsamkeit, Altern, Schmerzen
- Positive Erfahrungen mit sich und „der Umwelt“
- Medikamente
- Vergesslichkeit, kognitive Störungen bei Depression/“Pseudo-Demenz“
- Bedrängende Gefühle und Geschichten aus der Vergangenheit
- Selbstmordgedanken
- Depressionshemmende Wirkung von Aktivitäten, z.B. Bewegung, Gespräche, Kontakte, Reisen
- Selbstpflege – gut mit sich umgehen
- Tod, Abschiede, Verluste
- Ordnung schaffen, Unterstützung für alltägliche Aufgaben

Was mir als Gruppenleiterin wichtig ist

- Vorbereitung / eigene Einstimmung auf die Stunde
- Impulse als Einstieg
- Persönliche Begrüßung – die Hand reichen
- Begrüßung der Gesamtgruppe, evtl. neuer Gäste, ggf. Informationen
- „Besser spät als nie!“ – auch zu spät Kommende sind immer *herzlich willkommen*
- Verschwiegenheit: Gesprochenes wird nicht nach außen getragen

Was mir als Gruppenleitung wichtig ist

- Moderation der Gespräche:
 - Möglichst alle Teilnehmenden sollen zu Wort kommen
 - Jede/r einzelne soll gesehen werden
 - Spiegeln der TN
 - Sich mitteilen als Chance, nicht als Muss
 - Ermutigung, auch „Nein“ zu sagen, „Ich will nicht“
 - Achtsamer Umgang: Was wollen Sie von sich erzählen?
- „Rogersvariablen“: Empathie, Wertschätzung/Achtung und Echtheit/Authentizität
- Abschließend häufig: Rückmelderunden

Erfahrungen

- Rückmeldungen der TN:
 - „Diese Gruppe bedeutet für mich Glück“ (FI, WL)
 - „Ich hab‘ doch sonst niemanden, dem ich das erzählen könnte“, „andere verstehen nicht, was Depression ist“ (WL)
 - „Was wir hier machen, das ist wirklich spürbar“ (SB)
- Über die Jahre sind gute Kontakte, Nähe, teils Freundschaften zwischen den TN entstanden
- Gruppengröße: optimale TN-Zahl bei 6-8 Teilnehmenden, unsere Gruppen sind oft sehr „groß“
- Manche Menschen mit Depressionen schätzen das Windlicht als homogene Gruppe besonders

Erfahrungen

- Atmosphäre oft auch durchaus kraftvoll
- TN profitieren viel *voneinander* → Charakter von Selbsthilfegruppen
- große Nachfrage, relative Konstanz/Kontinuität der Gruppen, allmähliches Wachstum
- Weitere Angebote der *Begegnungsstätte für Ältere* hilfreich, nutzen einige TN gerne
- Mitarbeitende der eva: Ansprechpartnerinnen für mich, Austausch, offen, kreativ, innovativ, Urlaubsvertretung
- Gruppen als persönliche Bereicherung auch für mich: inhaltlich, viele gute Rückmeldungen, Dankbarkeit etc.



*Leben wie ein Baum,
einzeln und frei,
doch brüderlich wie ein Wald,
das ist unsere Sehnsucht.*

Nazim Hikmet