

## Ängste und Depressionen

# Ein Selbsthilfenetzwerk für Berlin und Brandenburg

Am 21.02.2007 konnte das Selbsthilfenetzwerk Depressionen und Ängste Berlin-Brandenburg (SHN) sein 1-jähriges Bestehen feiern. Manches haben wir erreicht, vieles haben wir noch vor. Wichtige Kontakte, wie zum Beispiel mit dem Berliner Bündnis gegen Depressionen, Bipolar Selbsthilfenetzwerk e.V., Borderline-Netzwerk e.V. und Landesverband Stotterer-Selbsthilfe Berlin e.V., konnten geknüpft werden, die letztendlich zu Bündnispartnerschaften führten.

Sehr schnell stellte sich heraus, dass es nur im Verbund möglich ist, das immer größer werdende Feld der Betroffenen mit Hilfsangeboten zu versorgen. In Berlin gibt es zurzeit über 90 Selbsthilfegruppen „Depressionen und Ängste“, Tendenz steigend. Der Bedarf ist erschreckend. Fast täglich gibt es Anfragen zu bestehenden Gruppen oder zu Neugründungen. Zu beobachten ist, dass die Hilfesuchenden immer jünger werden und dass die Anzahl der Männer stetig steigt. Es stellt sich insgesamt die Frage: Ist die Gesellschaft krank oder sind es die Betroffenen? Die psychischen Erkrankungen in Deutschland stehen bereits an vierter Stelle und entwickeln sich allen Anzeichen nach zur Volkskrankheit. Dank Aufklärungsarbeit und dem heute doch offeneren Umgang mit seelischen Erkrankungen

fällt es den Betroffenen leichter, sich Hilfe zu suchen. Die Selbsthilfe steht dabei nicht an letzter Stelle.

Bedauerlich ist die Tatsache, dass immer mehr Betroffene zum Ausdruck bringen, dass die Gesundheitspolitik negative Auswirkungen hat (Klinikverweildauer, Therapeutensuche, Medikamente). Immer wieder fällt der Satz: Ein Betroffener fühlt sich nur dann verstanden und angenommen, wenn er gehört wird, wenn er die Möglichkeit hat, sich mitteilen zu können, wenn ihm geglaubt wird und wenn man ihn ernst nimmt. Selbsthilfegruppen können keine Therapie ersetzen und dürfen auch nicht als "Auffangbecken" (ausgenutzt werden. Es ist zu einfach gedacht, dass Selbsthilfe ein Selbstläufer ist. Aus der Sicht des SHN ist es unbedingt erforderlich, dass Bündnisse, Kontaktstellen, soziale Einrichtungen, Psychotherapeutenkammer, Krisendienste und Fachkliniken sehr eng und kooperativ zusammenarbeiten. Nur ein gut funktionierendes Netzwerk hat die Möglichkeit, den Hilfesuchenden die Hilfe anzubieten, die sie brauchen.

Das SHN wird dafür werben, dass regelmäßige Treffen mit Vertretern der einzelnen Einrichtungen stattfinden. Es sollte, ja muss möglich sein, sich an einen run-

den Tisch zu setzen und basisorientiert zu diskutieren. Bei diesen Treffen sollten selbstverständlich auch Betroffene sitzen, denn es soll nicht über, sondern mit den Betroffenen gesprochen werden.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vom SHN arbeiten ehrenamtlich und sind selbst Betroffene. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Erfahrungen einzubringen, aber auch Zeichen zu setzen, dass Selbsthilfe weit mehr ist, als sich bedienen zu lassen. Sich für andere einzusetzen, steigert das eigene Selbstwertgefühl und bietet die Möglichkeit, selbst erprobte Hilfe weiterzugeben.

Das SHN hat noch viele Ideen, die es heißt anzugehen und umzusetzen. Um den Vorstellungen gerecht zu werden, benötigen wir weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich dazu in der Lage fühlen. Wer sich über uns informieren möchte, hat die Möglichkeit über unsere Homepage [www.shnnetzwerk-depression-angst-bb.de](http://www.shnnetzwerk-depression-angst-bb.de) oder kann mit uns direkten Kontakt aufnehmen: Selbsthilfenetzwerk im Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. - 12161 Berlin, Holsteinsche Str. 30 / Ecke Fregestraße (Nähe S-Bhf. Feuerbachstraße), Erdgeschoss rechts, Raum 30-1-5, 1. und 3. Dienstag im Monat 16 - 18 Uhr.

Manfred Bieschke-Behm

## Veranstaltungskalender

### Wohl und sicher fühlen - auch im Alter 6. Gesundheits- und Pflorgetag in Steglitz-Zehlendorf

Am 29. Juni findet von 11:00 - 18:00 Uhr rund ums Rathaus Zehlendorf (Kirchstraße / Teltower Damm) der diesjährige Gesundheits- und Pflorgetag des Verbundes für Altenhilfe und Gerontopsychiatrie Steglitz-Zehlendorf statt. Unter dem Motto "Wohl und sicher fühlen im Alter" präsentieren sich zahlreiche Unternehmen und Beratungsstellen aus dem Bezirk mit ihren Angeboten. So können sich die Besucher über Wohn- und Betreuungsformen, Wohnungsanpassung, Pflege, Hilfsmittel und Dienstleistungen für ältere Menschen informieren. Auch die Bereiche Selbsthilfe, Aktivitäten und Gesundheit werden vertreten sein. Ergänzt wird der Informationsmarkt durch Vorträge im Rathaus Zehlendorf zu den Themen Vorsorgevollmacht, Demenz, geriatrische Palliativ-Pflege, Alternativ-Medizin und Gesundheitsreform.

### Freude erleben - trotz Alzheimer

Einmal im Monat lädt die Alzheimer Angehörigen-Initiative zum geselligen Beisammensein mit Live-Tanzmusik in das Alzheimer-Tanzcafé ein.  
Termine: 21.05. und 18.06.07 jeweils von 16 - 18 Uhr  
Ort: Café Mittelhof, Königstr. 42, 14163 Berlin, Tel. 801 975 14  
Eintritt: 3 Euro

### Burn out - nur wer brennt, brennt aus

Welche Faktoren führen dazu die eigenen Kräfte so zu überfordern, dass psychische und körperliche Erschöpfung die Folge sind? Was sind Warnzeichen und Symptome des Burnout? Anmeld. erbeten  
Leitung: Annerose Scheuermann  
Termin: 04. 06. 2007, 19 Uhr  
Ort: Mittelhof, Königstr. 42, 14163 Berlin, Tel. 801 975 14  
Kosten: 5 Euro

### Vom Umgang mit dem Schmerz

Referentin: Annerose Scheuermann, FFGz e.V. Anmeldung erbeten.  
Mittwoch, 20. Juni - 19.00 Uhr  
Ort: Café Kiezoase Schöneberg, Barbarossastr. 65, Tel. 21730202



## Neu aufgelegt!

Eine aktualisierte Auflage der Broschüre Selbsthilfe in Tempelhof-Schöneberg und Steglitz-Zehlendorf liegt seit Anfang des Jahres in allen öffentlichen Einrichtungen der Bezirke sowie in den Häusern des Nachbarschaftsheim Schöneberg und des Nachbarschaftsheim Mittelhof aus. Die Zusammenstellung enthält Informationen über bestehende Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen und Notrufdienste aus dem Bezirk sowie aus ganz Berlin. Das Heft ist über den Selbsthilfetreffpunkt Schöneberg, Tel. 85 99 51 30, und Selbsthilfetreffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Tel. 801 975 14, zu beziehen.

## Selbsthilfegruppen im Berliner Südwesten

Neben den Gruppen für Menschen mit bipolaren Störungen finden Sie in der Region Selbsthilfegruppen zu folgenden psychosozialen Themen:

- Alltagsängste
- Angehörige Jugendlicher mit Sozialen Ängsten
- Angehörigengruppe psychisch Kranker der Perspektive Zehlendorf e. V.
- Angst Selbsthilfegruppe
- Ängste und Depressionen
- 4 Depressionsgruppen
- Die Optimisten für Depressions- und Angststerkranke
- Gesprächskreis für Trauernde
- Laufen und Bewegung bei Depressionen
- Menschen im Aufbruch; Leben nach Trennung und Scheidung
- Positiv denken heißt positiv leben
- Selbsthilfegruppen für verschuldete Bürgerinnen und Bürger
- Mehrere Trauergruppen

- Traumgruppe
- Angehörige von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten (Gesprächsgruppe)
- Angstgruppe "Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen"
- Ängste und Depressionen
- EA - Emotions Anonymous
- Gruppe für psychiatriebetroffene Menschen
- IKA - Inneres Kind Anonymous
- Kreativität und Spiritualität
- Selbsthilfegruppe nur für Stimmenhörer/innen
- Trennung, Abschied, Neubeginn
- Trennung und Scheidung (2 Gruppen)
- Trialoggruppe
- Theosophische Gesellschaft
- Zeit zum Trauern

In der Region gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen zu Sucht-Themen.

Sollten Sie Ihr Thema oder Anliegen hier nicht wieder finden, wenden Sie sich bei Fragen bitte an die Selbsthilfekontaktstellen:

### Selbsthilfekontaktstelle Schöneberg

des Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V.  
Holsteinsche Str. 30, 12161 Berlin, Tel. 8599 5130, Fax: 8599 5111  
[www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de](http://www.nachbarschaftsheim-schoeneberg.de)

### Selbsthilfekontaktstelle Steglitz-Zehlendorf

des Nachbarschaftsheim Mittelhof e.V.  
Königstraße 42-43, 14163 Berlin, Tel. 8019 7514, Fax 8019 7546  
Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Tel. 844 11 040  
[www.selbsthilfe-steglitz-zehlendorf.de](http://www.selbsthilfe-steglitz-zehlendorf.de)

### Selbsthilfegruppen für Menschen mit bipolaren Störungen/ manischer Depression

Mittwoch 19:00 - 20:30  
Kinder-, Jugend- und Familienzentrum JeverNeun  
Jeverstr. 9  
1. OG, Mädchenraum

Dienstag und Donnerstag von 19:00 - 20:30 Uhr  
Universitätsklinikum Charité - Mitte  
Schumannstr. 20/21.  
Auf dem Gelände der Charité, Bonhoefferweg 3, Seminarraum im Vorderhaus 1.OG.

### Internetressourcen:

[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de) | [www.bipolarberlin.de](http://www.bipolarberlin.de) | [www.manisch-depressiv.de](http://www.manisch-depressiv.de)

### Angehörige von bipolar Erkrankten

2. und 4. Dienstag im Monat  
18:30 - 20:30  
Holsteinsche Str. 30 / Ecke Fregestraße  
1. OG, Multiraum

### Spezialsprechstunde für Bipolare (Manisch-Depressive) Erkrankungen

Charité Mitte - Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Terminvergabe  
Mo - Fr 8:00 - 15:00  
Tel. (030) 450 - 51 70 95  
Arzt-Sprechzeiten  
Mo - Fr 9:00 - 15:30

### Rheuma - Aktionstag kennen lernen - schnuppern - mitmachen

Am Donnerstag, 10.05.2007 von 14-19 Uhr findet in der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Schützenstr. 52/53, 12165 Berlin-Steglitz ein Aktionstag rund um das Thema Rheuma statt. Es werden Vorträge von Ärzten und eine Arztsprechstunde, Informationen, sozialen Beratung, Schnupperangebote zu Bewegungsangeboten und Ergotherapie. Das rheumakranke Kind steht an diesem Tag bei uns im Mittelpunkt.

### Bezirkliche Beratungsstelle Sozial-psychiatrischer Dienst

örtlicher Bereich Steglitz  
Bergstr. 90 - 12169 Berlin  
Tel. 90299-4758

örtlicher Bereich Zehlendorf  
Königstr. 36 - 14163 Berlin  
Tel. 90299-5378

Sprechzeiten:  
Di 9-12 Uhr, Do 16-18 Uhr  
und nach Vereinbarung