

# Selbsthilfe bei Ängsten und Depressionen immer wichtiger

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle verzeichnet einen sprunghaften Anstieg an Ratsuchenden.

**Bettina Thoenes**

**Braunschweig.** Die Nachfrage nach Selbsthilfe ist 2023 in Braunschweig sprunghaft gestiegen. Fast die Hälfte der Ratsuchenden hätten sich wegen psychischer Probleme an die Selbsthilfe-Kontaktstelle Kibis gewandt, sagt Leiterin Ines Kampen. Häufigste Diagnosen: Angst-erkrankungen und Depressionen.

Selbsthilfe schließe zum Teil eine Lücke, so die Erfahrung von Marlene Furchner, in der Kontaktstelle Ansprechpartnerin für junge Menschen in der Selbsthilfe. „Betroffene finden oft keinen Therapieplatz.“ Die moderne Arbeitswelt mache es Menschen mit Depressionen zudem schwerer, ihr gewohntes Leben aufrechtzuerhalten, vermutet Ines Kampen einen weiteren Grund für die steigende Nachfrage nach Selbsthilfe im Bereich psychischer Erkrankungen.

Vor 20 Jahren noch hätten viele trotz einer Depression gut weiterarbeiten können, denn sie hätten im Arbeitsalltag auch mal Pausen einlegen können. Doch habe sich der Arbeitsmodus in den vergangenen Jahren sukzessive geändert. „Ich höre von Betroffenen: Sie hätten bis zuletzt versucht, zu arbeiten. Aber irgendwann konnten sie einfach nicht mehr.“

Allein in 8 der aktuell 115 bei Kibis registrierten Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit Depressionen – vor allem Frauen suchen Unterstützung in solchen Gruppen. Ihr Anteil in der Selbsthilfe: 70 Prozent. Mit der Idee der Selbsthilfe deckt sich indes nicht ein Bedürfnis, das Furchner und Kampen bei Ratsuchenden gerade mit Blick auf Angst und Depressionen verstärkt wahrnehmen: das nach angeleiteten Gruppen. „Wir merken: Solche Angebote fehlen in der Stadt.“

In der Selbsthilfe hingegen brauche es Initiatoren als Impulsgeber für neue Gruppen. Die Kibis-Mitarbeitenden begleiten und moderieren neue Gruppen anfangs zwar, entlassen sie dann aber in die Eigenverantwortung. Menschen mit psychischen Problemen fehle zuweilen die Kraft dazu. Die Profis in der Kibis versuchen dann zu ermutigen: Manchmal sei die Angst davor größer als die tatsächliche Verantwortung, so Marlene Furchner. Zumal Aufgaben in den Selbsthilfegruppen, ist der Anfang erst einmal gemacht, in der Regel auf mehrere



**Arbeitsverdichtung macht es für Menschen mit Depressionen schwerer, weiter im Berufsleben zu bestehen, so der Eindruck der Braunschweiger Kibis-Leiterin Ines Kampen. (Symbolbild) STOCK.ADOBE.COM/RIDO**

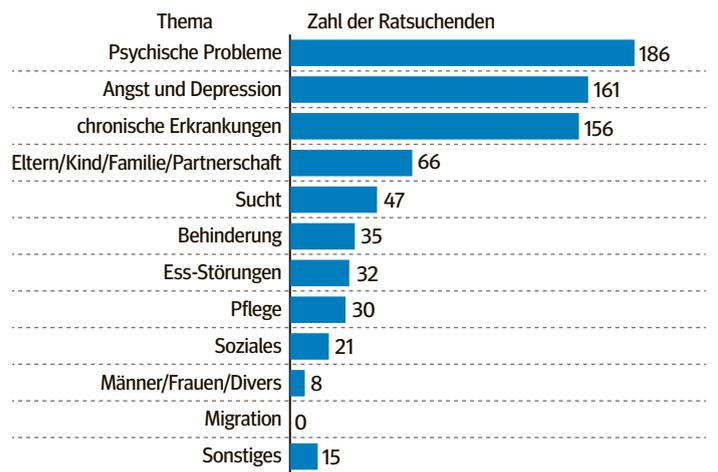
Schultern verteilt würden. „Erzwingen wollen wir nichts. Die Menschen müssen es sich zutrauen, eine neue Gruppe zu initiieren.“

Was ohnehin nicht immer notwendig ist: Denn von den 757 Menschen, die sich 2023 in der Kontaktstelle an der Kaiserstraße meldeten und damit den seit 2003 erfassten Durchschnitt der jährlichen Anfragen um 41 Prozent steigerten, wurden die meisten in bereits bestehende Gruppen vermittelt. Lediglich bei jedem zehnten Kontakt ging es um Neugründung. Aktuell sind 115 Selbsthilfegruppen registriert. Sie sind offen für neue Teilnehmende.

„In den Gruppen herrscht immer Bewegung“, erläutert Ines Kampen. Die Kibis-Leiterin spricht von einem „Angebot zum Mitgestalten“. Durch Anregungen anderer könnten sich die Menschen in ihrer eigenen Persönlichkeit weiterentwickeln. „Der Austausch mit Menschen, die Ähnliches empfinden, kann befriedigend sein.“ Seit der Pandemie meldeten sich auch vermehrt jene, die unter Einsamkeit litten – aus allen Generationen.

Speziell für Jüngere zwischen 18 und 35 Jahren bietet Marlene Furchner seit 2023 die Gruppe „Come as you are“ an. Egal, ob Sucht, Behinderung, soziale Ängste, eine

## Ratsuchende 2023 bei der Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Braunschweig



Grafik: Jürgen Runo

Quelle: Kibis (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfereich)

chronische Erkrankung oder Einsamkeit das Leben beschweren – bei den offenen Treffen, kostenlos und ohne Anmeldung, soll die Gruppe einen Schutzraum bieten, in dem die eigene Verletzbarkeit gezeigt werden kann – gemeinsame Freizeitaktivitäten inklusive. Ein Spieleabend ist im März geplant, Wikingerschach im April. Im Unterschied zu anderen Gruppen ist der Männeranteil in dieser „Jungen Selbsthilfe“ höher. Marlene

Furchner stimmt das optimistisch: „Vielleicht tut sich doch etwas in der Gesellschaft, dass mehr Männer über ihre Gefühle sprechen.“

**Kontakt:** KIBIS – Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfereich im Paritätischen Wohlfahrtsverband Braunschweig, Kaiserstraße 18 (Hinterhaus, 1. OG) in 38100 Braunschweig, Telefon: (0531) 4 807920, E-Mail: kibis@paritaetischer-bs.de, Web: www.selbsthilfe-braunschweig.de