



**Leitfaden für die Gründung und Leitung  
von Selbsthilfegruppen Depressionen und / oder Ängste**

Herausgeber

Günter Schallenmüller  
73614 Schorndorf  
Eugenstrasse 35

Cover und Buchgestaltung

Günter Schallenmüller

Bildnachweis

Buch Zeitenwende  
Aus der Psychiatrie auf den Jakobsweg  
ISBN: 978-3-86812-114-8

Alle Rechte vorbehalten

**und einem Vorwort von**



**Prof. Dr. Ulrich Hegerl**



# zum Einstieg

Ich gehe eine Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren.

... Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder hinauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich falle schon wieder hinein...  
aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine Schuld.  
Ich komme auch sofort wieder heraus.

Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch.  
Ich gehe darum herum.

Ich gehe eine andere Straße.

Sogyal Rinpoche



# Vorwort

## Prof. Dr. Hegerl

Gerade depressiv Erkrankte erleben in den depressiven Krankheitsphasen Veränderungen in ihrem „In-der-Welt-sein“, die von Nicht-Erkrankten nur schwer nachvollziehbar ist. Von anderen Betroffenen zu hören, hilft aus der Isolation die diese Erkrankung oft begleitet und ermöglicht von den Erfahrungen und auch Irrwegen Anderer zu lernen. Oft dauert es sehr lange, bis der Erkrankte die Depression als Erkrankung wie andere auch wahrnehmen kann, sie nicht als persönliches Versagen interpretiert und den richtigen Umgang und Weg zur professionellen Behandlung findet.

Aus all diesen Gründen ist der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen ein wichtiger Baustein bei der Bewältigung dieser Erkrankung. Oft entstehen haltbare Freundschaften und Unterstützungsnetzwerke, die Mitgliedern, die erneut in eine Depression geraten sind, dabei helfen, die schwierige Phase zu überstehen, sich nicht von Hoffnungslosigkeit überwältigen zu lassen und eine konsequente Pharmako- oder Psychotherapie ein- und durchzuhalten. Patientinnen und Patienten berichten immer wieder, dass vor allem die gegenseitige Unterstützung, das Gefühl „nicht allein mit der Erkrankung dazustehen“ als entlastend erlebt wird. Die verständnisvolle Begleitung von „Schicksalsgenossen“ hilft auch, wieder Schritt für Schritt zurückzufinden in ein aktiveres, außenorientiertes Leben.

Die Gründung weiterer Selbsthilfegruppen für an Depression erkrankte Menschen und deren Angehörige und die Vernetzung dieser ist nach wie vor ein wichtiges Anliegen.

Herr Schallenmüller ist hier schon seit vielen Jahren aktiv: mit seinem Verein Balance e.V. Mit öffentlichen Pilgermärschen leistet er einen wichtigen Beitrag, dass psychische Erkrankungen wie die Depression in der Öffentlichkeit wahrgenommen und Vorurteile abgebaut werden. Er unterstützt aktiv die Gründung von Selbsthilfegruppen und leistet mit diesem Leitfaden eine sehr praxisnahe Hilfestellung. Dem vorliegenden Leitfaden ist deshalb große Verbreitung und intensive Nutzung zu wünschen und Herrn Schallenmüller und den Lesern des Leitfadens viel Freude und Erfolg bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.

Leipzig im März 2011

  
Ulrich Hegerl



# Inhalt

	zum Einstieg	03 - 05
	Vorwort Prof. Dr. Hegerl	07
	Inhaltsverzeichnis	09 - 10
<b>1.</b>	Warum dieser Leitfaden	11
<b>2.</b>	Zur Person	12 - 13
<b>3.</b>	Depression	14 - 17
<b>4.</b>	Depression - Rolle der Selbsthilfegruppen	18
4.1	Unterschiede	19 - 20
<b>5.</b>	Unter einem Dach	21 - 22
<b>6.</b>	Vor dem ersten Treffen	23 - 26
<b>7.</b>	Auftaktveranstaltung	27
<b>8.</b>	Grundausrichtung der Selbsthilfe	28 - 29
8.1	Regeln und Grundsätze	30 - 33
8.2	Gruppenordner	34
<b>9.</b>	Gruppentreffen	35
9.1	Ablauf	36
9.2	1. Treffen Vorbereitung, Inhalt, Ablauf, Handout für TN	37 - 40
9.3	2. Treffen Vorbereitung, Inhalt, Ablauf, Handout für TN	41 - 43
9.4	3. Treffen Vorbereitung, Inhalt, Ablauf, Handout für TN	44 - 47

<b>10.</b>	Themenarbeit	48 - 49
<b>11.</b>	Welche Themen? - eine Auswahl	50 - 55
11.1	Erwartungen / Einbringen	56 - 61
11.2	Notfallplan	62 - 66
11.3	Selbstwert	67 - 68
11.4	Ressourcen	69 - 74
11.5	Dankbarkeit	75 - 77
<b>12.</b>	Hilfreiche Vordrucke	78
12.1	Gruppentreffen	79
12.2	Teilnehmerliste und Telefonliste	80 - 81
12.4	Themenauswahl	82
12.5	Erwartungen / Einbringen	83
12.6	Selbsttest	84
12.7	Datenschutz	85 - 87
<b>13.</b>	Auftreten nach außen	88
<b>14.</b>	Aktivitäten	89
<b>15.</b>	weitere Materialien	90
<b>16.</b>	Flyer Gruppe extern / intern	91 - 92
<b>17.</b>	Vision und Hoffnung	93 - 94
<b>18.</b>	Kontakt * Homepages * Bücher * Notizen	95 - 99