

Selbsthilfegruppe für Personen mit einer Zwangsstörung

Im folgenden Interview schildert ein Mitglied der Selbsthilfegruppe für Personen mit einer Zwangsstörung seine Erfahrungen mit der Gruppe. Die Betroffene erwähnt zudem, was für sie den Unterschied zur psychotherapeutischen Begleitung ausmacht und für wen eine Selbsthilfegruppe geeignet ist.

Was war deine Motivation, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen?

Ich war in Psychotherapie wegen meiner Zwänge. Diese tat mir gut, aber ich hatte das Bedürfnis, mich mit Personen auszutauschen, welche auch unter Zwängen leiden. Deshalb meldete ich mich bei Selbsthilfe Zürich. Die Gruppe befand sich damals im Aufbau. Wir wurden in den ersten Treffen von einer Beraterin von Selbsthilfe Zürich begleitet. Mit ihr besprachen wir unter anderem die Moderation von Gruppentreffen oder Kommunikationsregeln und erhielten hilfreiche Merkblätter. Seit Abschluss der Gründung organisieren wir unsere Treffen selbstständig.

Wie laufen eure Treffen ab und worüber tauscht ihr euch in der Gruppe aus?

Wir treffen uns alle drei Wochen an einem Abend in einem Gruppenraum von Selbsthilfe Zürich. Jemand aus der Gruppe übernimmt die Moderation. Wir starten mit einer Themensammlung, schauen, wer was besprechen möchte. Oft sind es Alltagssituationen im Zusammenhang mit der Berufstätigkeit, dem Studium oder dem privaten Umfeld. Wir können über Belastungen sprechen und nach Strategien suchen, um mit ihnen umzugehen. Es geht aber auch um praktische Dinge, wie beispielsweise die Suche nach einer geeigneten Therapie, wo wir uns Informationen geben können. Oder um Themen, welche die Zwangsstörung begleiten, wie etwa eine erhöhte Ängstlichkeit oder Perfektionismus.

Was macht für dich den Unterschied zwischen einer Psychotherapie und einer Selbsthilfegruppe aus?

Ein grosser Unterschied ist die eigene Betroffenheit der anderen Gruppenmitglieder. Sie hören mir nicht nur zu, sondern können mich verstehen, meine Situation nachvollziehen. Eine kognitive Verhaltenstherapie ist zudem zielgerichtet. Die Gruppe ist offener und das schätze ich als Ergänzung. Ich geniesse es zudem, Menschen zu treffen, Kontakte zu pflegen und gemeinsam auch erleichternde und humorvolle Momente zu erleben.

Was empfehlst du anderen Betroffenen?

Sie sollen die Selbsthilfegruppe als Ergänzung zur Therapie unbedingt ausprobieren und dazu an mehreren Treffen teilnehmen, um sich zu entscheiden, ob das etwas für sie ist. Wir haben bei uns in der Gruppe eine Abmachung, dass Neue dreimal kommen können und sich dann entscheiden, ob sie der Gruppe beitreten wollen.

Was würdest du aufgrund deiner eigenen Erfahrung sagen, für wen eine Selbsthilfegruppe geeignet ist und für wen nicht?

Für Menschen in akuten Krisen ist eine Selbsthilfegruppe nicht geeignet. Aber sonst sind wir sehr offen. Auch Personen mit starken Symptomen finden bei uns ihren Platz und auch solche, welche lieber zuhören und nicht viel sprechen möchten. Wichtig ist, dass die Gruppenmitglieder nach ihren Möglichkeiten grundsätzlich bereit sind, an den Treffen teilzunehmen und sich einzubringen. Ich halte Selbsthilfegruppen für eine gute unterstützende Massnahme und würde empfehlen, sie im Rahmen der Austrittsplanung als eine Form der Nachsorge zu berücksichtigen.

(Dieses Interview erschien erstmals im PUNKTUELL, dem Magazin für die Mitarbeitenden der psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, Nummer 24, Juni 2023)