

Selbsthilfegruppen vorgestellt (2)

„Bei uns steht das kreative Tun im Mittelpunkt“

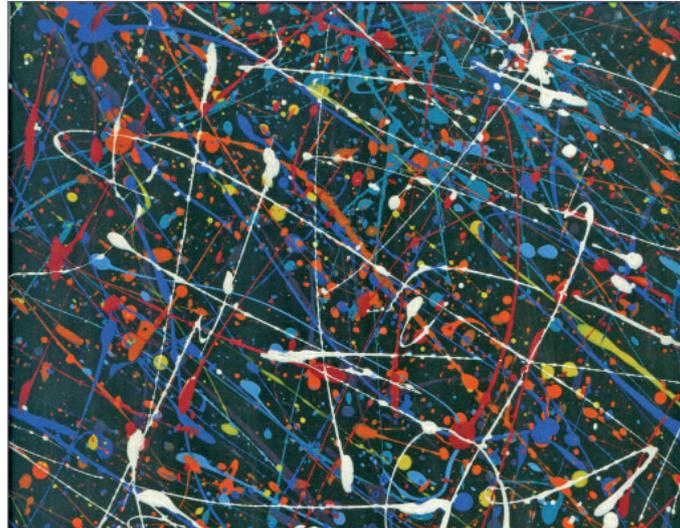
Monika Grützner rief die „Kreative Selbsthilfegruppe Depression“ ins Leben und leitet diese

Wenn man sich mit Fragen, Sorgen, einem Problem oder Anliegen allein gelassen fühlt und sich gern mit anderen Menschen austauschen möchte, denen es ähnlich geht, dann könnte eine Selbsthilfegruppe genau das Richtige sein. Es gibt in der Landeshauptstadt eine große Vielfalt in der Selbsthilfe. Viele Gruppen treffen sich zu Themen aus den Bereichen chronische Erkrankungen, psychische Belastungen oder Süchte. Aber auch Trauer, Missbrauch, Essstörungen, Mobbing oder soziale Themen können in Selbsthilfegruppen bearbeitet werden.

Einige davon stellen sich in den nächsten Amtsblatt-Ausgaben den Fragen der Redaktion. In der zweiten Folge kommt Monika Grützner zu Wort, die die „Kreative Selbsthilfegruppe Depression“ initiierte und nun leitet.

Wie sind Sie auf Selbsthilfe gekommen?

Nach jahrelanger ambulanter Ergo- und Kunsttherapie musste ich anderen Patienten, denen es schlechter ging als mir, „Platz machen.“ Deshalb entstand bei anderen Psychatrieerfahrenen und mir die Idee, gemeinsam ein kleines Atelier zu suchen. Wir scheiterten leider an den Mietpreisen verschie-



derer Objekte. Zum Glück hatte ich von der KISS schon mal gehört. Und nach einem Beratungstermin bei den Selbsthilfeprofis ging alles ganz schnell. Ich vereinbarte ein Treffen im Kinder- und Jugendhaus und besichtigte den dortigen Kreativraum. Er ist wie für uns geschaffen. Am 14. Dezember 2018 gründete sich die „Kreative Selbsthilfegruppe Depression“, und am 8. Januar dieses Jahres ging's los.

Was macht Ihre Selbsthilfegruppe aus?

Wir sind eine „bunte Truppe“ aus zahlreichen Frauen und einigen Männern von 23 bis 61 Jahren. Bei uns stehen nicht Gespräche im Mittelpunkt, sondern das kreative Tun. Jeder kann eigenständig entscheiden, was er tun möchte: Malen, Zeichnen, Collagen herstellen usw. Das notwendige Material wird entweder vom Kinder- und Jugendhaus bereitgestellt oder von uns beschafft. In angenehmer Atmosphäre verbringen wir – bei Tee und Kaffee – zwei schöne Stunden. Für mich persönlich ist der Dienstagnachmittag das Highlight der Woche.

Waren Sie schon immer ein kreativer Mensch?

Nein, auf keinen Fall. Feste Strukturen bestimmten mein Leben. Da war nur wenig Platz für Kreativität, und sie hat mir auch nicht gefehlt. Während meiner Aufenthalte in Psychiatrischen Kliniken habe ich später erkannt, Gedanken und Ge-

Kreative Selbsthilfegruppe. Foto: ????

fühle auch in künstlerischer Form auszudrücken. In einer schweren Depression wird die Umwelt vorwiegend negativ erlebt. Dies kann mittels kreativen Schaffens aktiv verändert werden. Auch in meiner seit Jahren anhaltenden stabilen Phase tut mir Malen gut.

Wie können Interessierte Kontakt mit Ihrer Selbsthilfegruppe aufnehmen?

Interessierte können gern dienstags, zwischen 15 und 17 Uhr, ins Kinder- und Jugendhaus „Pat's Colour Box“, Händelallee 23, kommen. Im Erdgeschoss, rechts, befindet sich der Kreativraum, in dem wir uns treffen. Wer Fragen hat, kann diese per Mail an moni@m-gruetzner.de stellen. Wer Bedenken hat, allein in eine Gruppe zu kommen, mit dem treffe ich mich gern schon 14.45 Uhr im Kreativraum. Wir freuen uns auf neue Mitstreiter. Niemand muss Vorkenntnisse mitbringen. Aber Achtung: In den Schulferien finden keine Treffen statt.

Kontakt

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS)
Ehrlichstraße 3
(Zugang über Haupteingang des Pflegeheimes der Cultus GmbH, Freiburger Straße 18)
Telefon (03 51) 2 06 19 85
E-Mail: kiss@dresden.de
www.dresden.de/selbsthilfe

„Sucht erkennen“ in sechs Sprachen erschienen

Alkohol, Medikamente, Medienkonsum – eine Sucht kann in vielerlei Gestalt auftreten. Doch nicht nur der Süchtige selbst – auch Angehörige, Freunde oder nahestehende Personen sind betroffen. Oftmals fühlen sie sich hilflos, überfordert und haben Angst. In dieser Situation will die Broschüre „Sucht erkennen – Für Angehörige und Freunde suchtkrank Menschen“ unterstützen. Das Gesundheitsamt hält die überarbeitete zwölfseitige Broschüre im Format DIN A5 in deutscher Sprache digital unter www.dresden.de/sucht bereit. In den Sprachen Englisch, Russisch, Arabisch, Farsi, Paschtu und Tigrinja erschien nun die Broschüre in gedruckter Form und ist ab sofort kostenlos in allen Dresdner Bürgerbüros, im Foyer des Rathauses am Dr.-Külz-Ring 19 und im Gesundheitsamt erhältlich. Außerdem liegen die Publikationen bei KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen, Ehrlichstraße 3, und in den Dresdner Suchtberatungs- und Behandlungsstellen aus. Die fremdsprachigen Versionen richten sich an Menschen mit Migrationshintergrund und Geflüchtete. Um die Zielgruppe tatsächlich zu erreichen, überarbeitete das Gesundheitsamt mit Unterstützung der sozialen Einrichtung SPIKE Dresden die mehrsprachigen Ausgaben inhaltlich unter kultursensiblen Aspekten.

Die Broschüre richtet sich in jeder Sprachversion bewusst an das Umfeld Suchtkranker, greift die häufigsten Fragen auf und zeigt weiterführende Hilfsangebote in Dresden. Rund 13 Prozent derer, die eine Dresdner Suchtberatungs- und Behandlungsstelle aufsuchen, sind Angehörige, die sich Sorgen um nahe Verwandte machen und belastet fühlen. In der Dresdner Selbsthilfegruppen-Landschaft zum Thema Sucht machen die Angehörigen-Gruppen rund 17 Prozent aus. Dies zeigt, dass Sucht nicht nur den Einzelnen, sondern auch sein Umfeld betrifft.

www.dresden.de/sucht
www.spikedresden.de



Dresden.
Dresden

Kontakt- und
Informations-
Stelle für
Selbsthilfegruppen