

Oliver Stöber gründete die Selbsthilfegruppe für junge Menschen mit Depressionen.



Du bist nicht allein

Vom Stuhlkreis bis zur App – junge Leute entdecken die Vorteile der Selbsthilfe: ein Besuch bei Berufsstartern und Studenten in Aachen.

Text: Jörg Meinhardt

Fotos: Tilman Lothspeich

J

„Jetzt reiß dich mal zusammen!“ Diesen Satz bekommen junge Menschen mit Depressionen häufig zu hören – zum Beispiel Christin (23), Psychologiestudentin aus Aachen. Schon als Jugendliche weinte sie oft, zog sich zurück und litt an Konzentrationsstörungen. Eine Therapie half ihr zunächst nicht. „Oft lebte ich mit dem Gefühl, allein mit meiner Krankheit zu stehen.“ Auch Oliver Stöber kennt die Stim-

mungen, in denen er glaubte, isoliert zu sein und als Außenseiter im Alltag nicht mehr klarzukommen: „Erst mit meinen Therapeuten und Medikamenten schöpfte ich die Hoffnung, dass mir geholfen werden könnte.“

Eine neue Perspektive gewann der 27-Jährige, als er 2017 mithilfe der Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe an der Volkshochschule eine Gruppe für junge Menschen mit Depressionen gründete. Betroffene im Alter von 18 Jahren bis Mitte 30 treffen sich hier regelmäßig, um Erfahrungen auszutauschen oder gemeinsam etwas zu unternehmen.

„Innerhalb der Gruppe finden wir meist schnell ins Gespräch. Neben der Therapie und Medikamenten reden wir miteinander, um aus dem Tief herauszukommen. Eine Depression verlangt tägliche Arbeit, bei der man sich gegenseitig unterstützt“, sagt Stöber. Häufig sitzen sie tatsächlich im Stuhlkreis zusammen, der oft als Klischee für

Selbsthilfegruppen erhalten muss. „Es kommt ja darauf an, wie man ihn mit Leben füllt“, fasst der Aachener sein Credo zusammen.

Privates bleibt in der Gruppe.

Alle Teilnehmer schätzen die lockere Atmosphäre der Treffen. „Man wird geerdet und entdeckt neue Wege für den täglichen Umgang mit der Erkrankung“, lobt Bassam (22) das Miteinander, aus dem er gestärkt in seinen Alltag zurückkehrt. „Während der Schulzeit verbarg ich meine Krankheit, doch zu Beginn des Studiums versagten die bewährten Vermeidungstechniken. Ich musste lernen, einzukaufen, Referate zu halten und fremde Menschen anzusprechen.“ Die psychosoziale Beratungsstelle der Fachhochschule empfahl ihm, es bei der Jungen Selbsthilfe zu probieren. Seit anderthalb Jahren spricht er dort nun über private Dinge, ohne dass sie nach außen dringen. Oliver Stöber staunt oft darüber, mit wie vielen Vorurteilen

die Selbsthilfe behaftet ist. Oft werden die Gruppen auf Alkohol- und Suchtprobleme reduziert, in denen starre Regeln gelten. „Genau das Gegenteil ist bei uns der Fall: Wir bestimmen die Abläufe selbst, alles basiert auf Freiwilligkeit. Indem jeder Verantwortung übernimmt, wird man vom Hilfesuchenden zum Helfer“, stellt er klar. Stöber besuchte zunächst eine Gruppe mit älteren Menschen.

„Doch ich merkte schnell, dass sie andere Wünsche und Bedürfnisse haben. Sie beschäftigen sich zum Beispiel mit Fragen zur Rente oder suchen den Kontakt zu ihren Kindern. Meine Generation beginnt dagegen erst, selbstständig zu leben und Zukunftspläne zu schmieden“, erläutert er.

Thomas, bei dem 2016 ein Hirntumor entdeckt wurde, sieht das ähnlich. „Unter Gleichaltrigen begeg-

net man sich auf Augenhöhe, weil jeder sich in die Lage des anderen versetzen kann“, findet der 33-Jährige, der seit 2017 in der Selbsthilfegruppe „Jung & Krebs“ aktiv ist. „Fragen wie Lebensplanungen oder berufliche Perspektiven haben für uns einen hohen Stellenwert.“

„*Indem jeder Verantwortung übernimmt, wird man vom Hilfesuchenden zum Helfer.*“

“

Gleichaltrige reden auf Augenhöhe.

Die Kommunikation verläuft oft digital: So tauscht sich Lenas Gruppe für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen regelmäßig per WhatsApp oder auf einem anonymen Kanal der App „Jodel“ aus. „Viele verheimlichen ihre Krankheit, weil sie tabuisiert wird“, verrät die 22-jährige Leiterin der Gruppe. „Während unserer Treffen sprechen wir im geschützten Raum frei über Ängste und Sorgen. Ich schöpfe sehr viel Kraft aus diesen Gesprächen, den anderen geht es ebenso.“ ■

AKTIV WERDEN

Probleme erkennen, mithilfe anderer Menschen Krisen meistern und Perspektiven entwickeln: Rund drei Millionen Deutsche engagieren sich in der Selbsthilfe, darunter immer mehr junge Menschen. Mehr Infos:

[jsh.ac](https://www.jsh.ac)

[nakos.de](https://www.nakos.de)

ONLINE-TRAINING „MOODGYM“

Die kostenlose Plattform richtet sich an alle, die ihre seelische Gesundheit stärken wollen – vorbeugend, als Ergänzung zu Selbsthilfegruppen oder zur professionellen Therapie. „moodgym“ ist Kooperationspartner der AOK und wurde von der Stiftung Warentest jetzt als einziges kostenfreies Angebot mit „Empfehlenswert“ eingestuft.

[moodgym.de](https://www.moodgym.de)

Neben Fragen zu Therapie und Medikamenten werden auch Sorgen und Ängste besprochen.