

## Schwarmgespräche - ein offener Selbsthilfetreff

*Intro:* Herzlich willkommen bei "seko on air". Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern

Irena Težak: Hallo, ich bin Irena Težak, Ihre Moderatorin. In den letzten Jahren und insbesondere seit dem Ende der Corona - Pandemie, ist ein Anstieg bei psychischen Erkrankungen zu verzeichnen und das in allen Altersgruppen. In der Selbsthilfe spüren wir das an den vielen Gruppengründungen in diesem Bereich. Zu Ängsten, Depressionen, Burnout oder auch zur Einsamkeit, die natürlich genauso krank machen kann, gründen sich überall in Bayern neue Gruppen und Initiativen. In dieser Folge geht es um ein Selbsthilfeangebot der besonderen Art, die Schwarmgespräche. Ich konnte mit der Gründerin und Initiatorin Stephanie Greskötter über ihre persönliche Motivation und ihr Engagement für den offenen Treff für psychisch erkrankte Menschen sprechen.

Ein bisschen verrückt ist völlig normal. Das war der Titel eines Vortrages, den Sie für uns gehalten haben im Rahmen eines Fachtages, und da haben wir uns auch kennengelernt, und es hat sich um einen Erfahrungsbericht gehandelt über Diagnosen, Süchte, Therapien und sozusagen dazwischen ein ganz normales Leben. Ich war sehr beeindruckt von dem Vortrag und möchte jetzt einfach als erstes wissen, wie verrückt oder wie normal ist Ihr Leben denn inzwischen?

Stephanie Greskötter: Ja, hallo. Erstmal, vielen Dank, dass ich da sein darf, freut mich. Ja, wie normal ist mein Leben? Also, im Moment plane ich einen Urlaub auf Island diesen Sommer. Ich arbeite ein bisschen an meiner Selbstständigkeit. Ich habe mich selbstständig gemacht. Ich versuche, Familie, Haushalt irgendwie unter einen Hut zu bekommen, also letztendlich alles irgendwie ganz normal. Aber ich gehe natürlich auch jede Woche noch zur Therapie. Ich wach jeden Tag mit dem gleichen Struggle auf. Ich hab Angst vor dem Tag, und ich habe auch noch viel Angst, also viel mehr Angst, vor der Nacht. Ja, also ob das jetzt verrückt oder normal ist, weiß ich nicht, aber eigentlich, glaube ich, ist das ganz normal.

Irena Težak: Sie haben ja die Initiative Selbsthilfe Ebersberg gegründet, und Sie engagieren sich bis heute in dieser. Was mir super gut gefällt, ist der Name. Ihre Treffen heißen nämlich "Schwarmgespräche". Das finde ich wirklich ganz was Besonderes. Und ja, wie kam es denn zu diesem Namen?

Stephanie Greskötter: Ja, "Schwarmgespräche". Ich wollte auf alle Fälle verdeutlichen, dass wir halt Viele sind. Wir sind ein Schwarm. Es gibt viele von uns. Mir ist da auch immer so das Bild in den Kopf gekommen von von vielen kleinen Fischen. Also es gibt bestimmte Fischarten, die kommen im Schwarm zusammen um sich gegen Raubfische zu verteidigen, und das Bild finde ich irgendwie ganz schön und passend auch. Unsere Gruppe besteht ja aus vielen Teilnehmern, auch aus vielen Individuen, und deshalb hat einfach Schwarm gut gepasst. Am Anfang habe ich es tatsächlich Schwarmgeflüster genannt. Das fand ich noch so ein bisschen poetischer. Allerdings war ich dann im Austausch mit einer Freundin, die dann gemeint hat, ja aber, ihr müsst doch nicht flüstern, das sind so wichtige Themen. Und daraus wurde dann Gespräch, und das finde ich auch sehr gut, dass ich diesen Hinweis noch bekomme.

Irena Težak: Einfach um auch aus dem Tabu raus. Es muss nicht geflüstert werden, wenn es um einfach die Psyche, um Erkrankungen, um Einschränkungen geht, sondern das darf laut gesprochen werden.

Stephanie Greskötter: Genau!

Irena Težak: Okay, ja, sehr schön, vielen Dank. Ein Motto in ihrer Gruppe ist ja auch Zusammenhalt finden, also auch wunderschöne Wortspiele, finde ich. Worin wollen Sie Zusammenhalt finden? Worum geht's bei Ihnen? Worüber tauschen Sie sich aus?

Stephanie Greskötter: Die Schwarmgespräche, als Selbsthilfe-Treff, ist keine traditionelle Selbsthilfegruppe. Mir war da immer ganz wichtig, dass wir a) diagnoseunabhängig arbeiten und b), dass es sehr niederschwellig ist. Ich finde, oder das habe ich so im Gespräch mit anderen Betroffenen festgestellt, dass es ganz egal ist, welche Diagnose einem zugeschrieben wird, weil letztendlich geht es um Gefühle, um Herausforderungen, um Kopfchaos. Da haben wir alle so die Überschneidungen. Also es ist eigentlich auch was total Normales. Und wenn man sich jetzt trifft mit Leuten, die einfach Erfahrungen haben in dem Bereich, da muss man sich halt nicht verstellen. Da kann man so sein, wie man ist, und ich genieße das sehr, diese anderthalb Stunden nicht funktionieren zu müssen, einfach da zu sein, mich mit den Leuten auszutauschen, das finde ich sehr heilsam. Und um nochmal zurückzukommen auf das, dass wir keine klassische Selbsthilfegruppe sind. Bei uns ist es so, dass man sich für jedes Treff, das findet einmal im Monat statt, neu anmelden kann. Und so kommen immer wieder neue Leute dazu, es verschwinden auch mal wieder Leute. Das finde ich aber sehr schön, weil es ist einfach sehr niederschwellig. Also, es ist gerade auch für die Leute gedacht, die erstmal so ein bisschen reinschnuppern wollen in die Selbsthilfe. Weil da gibt es schon noch auch ... viele Leute haben Angst, wissen nicht ja gut, so eine Selbsthilfegruppe ist das richtige für mich? Will ich mich überhaupt jetzt auch so festlegen? Da jetzt irgendwie ganz fest drin zu sein? Und ich finde es gut, dass es diese Angebote gibt. Ich fand es aber auch sehr wichtig, noch mal eine Alternative zu schaffen. Oft ist es auch so, dass die Leute zu uns kommen, um eben reinschnuppern. Wie fühle ich mich, wenn da andere Leute sind, mit denen ich reden kann/ darf? Und die dann in eine feste Gruppe wechseln. Also, ich bin da schon vernetzt mit den anderen Selbsthilfegruppen und vermittel da auch weiter. Aber gerade aus eigener Erfahrung war es mir einfach wichtig, das offen zu halten.

Irena Težak: Welche Diagnosen haben die Menschen denn, die in Ihre Gruppe kommen oder welche Beschwerden? Wann kann man denn zu Ihnen kommen?

Stephanie Greskötter: Da gibt's keine Aufnahmekriterium. Also es muss nicht einmal eine Diagnose vorhanden sein. Unsere Selbsthilfe-Treff spricht einfach Leute an, die vor Herausforderungen stehen. Die vielleicht irgendwie das Gefühl haben, bei mir läuft gerade was nicht rund. Die vielleicht auch noch gar nicht wissen, ob das eine psychische Erkrankung ist. Bei uns sind sogar auch Angehörige willkommen. Da machen wir wirklich keinen Unterschied. Es geht einfach darum, zusammen zu sein, zusammen zu halten, einen Halt zu finden, ganz egal, was da im Hintergrund steht.

Irena Težak: Und wie viel Menschen treffen sich da einmal im Monat? Wieviele sind sie? Also,

Stephanie Greskötter: Wir sind immer so zwischen fünf und zehn Leute.

Irena Težak: Männer und Frauen gleichermaßen? Oder mehr Frauen, mehr Männer?

Stephanie Greskötter: Es ist teilweise sogar recht ausgeglichen, also es ist schön, dass wir auch einige Männer bei uns haben. Einige kommen auch wirklich regelmäßig. Das sind drei Frauen, zwei Männer, also, es ist relativ ausgeglichen. Ja, zum Beispiel, wenn es fünf Leute sind.

Irena Težak: Wenn es fünf Leute sind, ein bisschen mehr Frauen.

Stephanie Greskötter: Ein bisschen mehr Frauen, ja. Auch vom Alter her ist es ganz unterschiedlich. Also wir haben über 60 Jährige bei uns in der Gruppe, und wir haben Mitte Zwanzigjährige.

Irena Težak: Sie selber sind ja auch noch relativ jung.

Stephanie Greskötter: Wie man's nimmt. Also 43, bin ich jetzt.

Irena Težak: Okay. Na ja, im Verhältnis zu mir sind sie relativ jung. Was war denn ausschlaggebend für Sie, dass Sie sich für Ihr Thema engagieren? Was hat den Kick gemacht? Oder wie kam es?

Stephanie Greskötter: Also mein Leben ist ja schon sehr, sehr lange geprägt von Selbstzweifel und von Traurigkeit. Und ich habe ja als Jugendliche schon versucht, dann Hilfe zu finden. Ich habe mich Lehrern anvertraut oder auch Freunden. Und hab aber da nie die Hilfe bekommen, die wahrscheinlich schon zu diesem Zeitpunkt nötig gewesen wäre. Ich will da auch niemanden Vorwurf machen. Und ich glaube einfach, dass so meine meine Krisen, meine Symptome viele Leute auch überfordert hat. Und es ist natürlich auch nicht leicht, die Tragweite von einer Krankheit zu erkennen, die man halt nicht sehen kann. Das ist ja immer so das Schwierige bei psychischen Erkrankungen, dass sie meist nicht gleich erkennbar sind. Bei mir war es halt so, dass ich dann irgendwann angefangen habe zu funktionieren. Das ging eine ganze Zeit gut, und irgendwann kam halt dann relativ spät, also mit Anfang 40, der Punkt, wo es halt nicht mehr ging. Und da folgte dann auch ein Klinikaufenthalt. Also seitdem bin ich, bin ich in Therapie. Seit drei Jahren jetzt. Ich war halt oft wütend oder bin auch noch oft wütend darüber, dass es halt so lange gedauert hat. Dass es so lange gedauert hat, bis ich das erfahren durfte, dass ich auch ernst genommen werden mit meinen Beschwerden und dass ich da in dieses Hilfsystem dann aufgenommen wurde. Und das ist halt auch ein Punkt, dass es ja eigentlich auch so viele Hilfsangebote neben jetzt der klassischen Psychotherapie gibt. Wie eben die Selbsthilfegruppen. Wie die sozialpsychiatrischen Dienste. Und ich wusste das alles nicht, ich habe davon nichts gewusst. Und das ist eben für mich so dieses Kriterium gewesen, dass ich das ändern will, und da wollte ich bei uns im Landkreis ansetzen, weil ich es ganz wichtig finde, dass man da bei sich, örtlich, in der Region anfängt, die Leute aufzuklären, und da habe ich eben dann erst mal dieses Informationsportal gegründet, also ins Leben gerufen. Eine Internetplattform, wo die ganzen Selbsthilfeangebote oder möglichst viele dieser Angebote aufgelistet sind und zentral auffindbar sind. So ein anderer ganz persönlicher Grund ist noch, dass ich irgendwie diese Krankheit und das, was damit verbunden ist, also dieses nicht ganz einfache Leben. Dass ich das irgendwie auch für mich nochmal positiv besetzen kann, wenn ich daraus irgendwas Gutes schaffe.

Irena Težak: Erleben Sie auch Vorbehalte? Also gesellschaftlich ist ja jetzt jemand, der eine psychische Erkrankung hat, ja immer noch schon so... steht, am Rand, und es ist immer noch ein gewisses Tabu, auch selbstverständlich darüber zu sprechen, ja eine Depression zu haben oder eine Angsterkrankung zu haben. Erleben Sie das auch und will sich Ihre Initiative auch sozusagen dazu positionieren?

Stephanie Greskötter: Ja. Klar, Endstigmatisierung ist ein total wichtiges Thema. Ich habe das Glück, dass ich selber nicht so viel Stigmatisierung erlebt habe, schon auch jetzt mal die Erfahrung gemacht habe, aber so im Großen und Ganzen nicht, allzu schlechte Erfahrungen damit gemacht habe.

Ich glaube, es ist halt so, dass man sein Leben immer nach Erfahrungen gestaltet, die man macht, und dass man sich... das Selbstreflektion einfach sehr wichtig ist. Dass es auch total okay ist, mal Pausen zu machen und sich neu zu orientieren. Vielleicht auch die Richtung oder das Ziel zu verändern, und die Gesellschaft im Moment also die verändert sich ja auch ständig. Und ich denke, wir haben wirklich da auch schon viel erreicht. Also das Thema mental health, das wird so langsam salonfähig, habe ich das Gefühl. Was mir bei der Arbeit mit dieser Stigmatisierung aber sehr, sehr wichtig ist und am Herzen liegt, ist, dass ich da niemanden verurteilen möchte. Weil ich glaube, dass diese Vorbehalte oft entstehen, durch fehlendes Wissen und auch durch Unsicherheit, ganz viel. Und ich denke, dass da Aufklärung und Prävention vor allem auch so eine ganz, ganz wichtige Komponente ist. Und ich bin der Meinung, dieses Verständnis, was es heißt, eine psychische Erkrankung zu haben, das können am besten Leute übermitteln, die halt damit selber Erfahrung gemacht haben. Nachdem es mir relativ leicht fällt, über diese Erfahrungen zu sprechen, versuche ich das eben da einfach aufzuklären.

Irena Težak: Also, ich finde das sehr, sehr mutig, will ich einfach mal sagen, und ja auch sehr bewundernswert, mit solchen Themen, die auch so persönlich sind, wirklich rauszugehen und auch dafür einzustehen. Ich finde, das ist überhaupt nicht selbstverständlich und kann auch sehr vorbildlich gesehen und betrachtet werden. Also meinen großen Respekt dafür!

Stephanie Greskötter: Dankeschön.

Irena Težak: Ja, was ich noch gerne wissen möchte, Aie haben ja auch Kontakt zu dem ganzen System aufgenommen. Sie haben schon erwähnt, die sozialpsychiatrischen Dienste, andere Stellen, Sie haben Erfahrungen in Kliniken. Und es gibt ja auch Stellen, die heißen Selbsthilfekontaktstellen. Die sind unter Umständen ja auch unterstützend und wichtig. Genau, und für München, wir sind hier in der Gegend von München, ist das ja das Selbsthilfezentrum in München Das ist ja zuständig für das Stadtgebiet, aber eben auch für einige Landkreise rundherum. Hatten Sie denn mit dieser Stelle auch Kontakt? Wie ist das gewesen?

Stephanie Greskötter: Ja, genau. Ich hatte mit dem SHZ, mit dem Selbsthilfezentrum München hatte ich Kontakt. Ja, da war ich tatsächlich zunächst sehr verunsichert.

Irena Težak: Okay?

Stephanie Greskötter: Also, ich erinnere mich noch total gut an diesen ersten Austausch. Die kamen zu uns nach Ebersberg zum Treffpunkt Selbsthilfe. Das findet regelmäßig statt. Kann man auch hinkommen und sich eben informieren, und ich war dort und erzählte, was ich vorhabe und was ich machen möchte. Da ging es eben um die Schwarmgespräche, um das Selbsthilfe -Treff. Na ja, mein Konzept ist ja eben so ein bisschen anders als so eine klassische Selbsthilfegruppe. Und da kamen dann wirklich ganz viele Rückfragen, ganz viele Bedenken, Zweifel, und das hat mich schon sehr, sehr verunsichert. Das haben die aber auch gemerkt und mich dann da auch ganz, ganz sanft aufgefangen. Und ja, im Nachhinein ist es ein wahnsinnig wichtiger Austausch gewesen, einfach um nochmal zu reflektieren, um abzuwägen, um wirklich zu schauen, ist das ein Weg, den ich gehen kann, ist der verantwortungsvoll, mir aber natürlich auch den Teilnehmern der Gruppe gegenüber. Also auch wieder diese Selbstreflexion, was ich immer sehr wertschätze, wenn jemand einem die Möglichkeit dazu gibt. Und ja, mich hat es letztendlich dann dazu bestärkt, diesen Weg zu gehen. Also nicht nicht in diese traditionelle Selbsthilfegruppe zu gehen, sondern eine Alternative zu bieten, die einfach

für mich auch der richtige Weg ist, und deshalb schätze ich diesen Kontakt sehr. Wir sind regelmäßig in Kontakt. Möchte ihn auch nicht mehr missen, auf alle Fälle!

Irena Težak: Das bedeutet also, Sie sind jetzt auch vernetzt, auch mit anderen Selbsthilfegruppen?

Stephanie Greskötter: Absolut. Ja. Genau

Irena Težak: Okay! Super! Vielen lieben Dank! Gibt es noch etwas, was Ihnen wichtig ist, was Sie unseren Hörerinnen und Hörern und Leserinnen und Lesern gerne mitteilen möchten?

Stephanie Greskötter: Ich glaube, ich möchte einfach in Zeiten wie diesen gerne so ein bisschen Liebe und Wärme irgendwie nach draußen schicken und auch so ein bisschen Mut weitergeben. Also Mut hinzusehen und vor allem aber auch den Mut zuzuhören.

Irena Težak: Ein schönes Schlusswort. Dankeschön!

Stephanie Greskötter: Ja, ich bedanke mich auch sehr. Vielen Dank.

*Outro:* Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.



*on air*