Psychosoziale Begleitung setzt bei Zwängen, Ängsten und Depressionen in der Alltagsbewältigung an
Selbsthilfeinitiative bietet Betroffenen Unterstützung durch ergänzendes Coaching, Seelsorge und Beratung

Dazu gehört auch, dass Erkrankte zunehmend nach individueller Beratung von Betroffenen zu Betroffenen Ausschau halten, statt sich in Zusammenkünften miteinander auszutauschen: "Wir sind durch die Digitalisierung insgesamt träge und fauler geworden oder haben neue Wege gefunden, um uns in Krisen durch niederschwellige Unterstützung begleiten zu lassen", fasst der Leiter der bundesweit tätigen Selbsthilfeinitiative für Zwangs- und Phobische Störungen, Dennis Riehle (Konstanz), in einer Aussendung seine Beobachtungen im Rückblick auf mehr als 17 Jahre ehrenamtlichen Engagements zusammen. "Heute wird vermehrt nach Angeboten gesucht, die man vom Sofa aus in Anspruch nehmen kann. Ich habe deshalb auch meine seit 2005 bestandenen Selbsthilfegruppen aufgelöst und widme mich nun dem Coaching per Mail, denn es war für mich doch frustrierend und enttäuschend, dass ich bei den realen Treffen zunehmend alleine dasaß. Und auch die Alternative, sich zu mehreren Betroffenen in einer Online-Videokonferenz zu verabreden, hat mich letztlich nicht überzeugen können. Denn die Moderation solcher Formate ist sehr schwer und auch die Möglichkeiten der Interaktion sind begrenzt", schildert der 38-Jährige, der selbst 1998 erkrankte und heute neben Zwängen und Ängsten auch an Depressionen und einer Psychose leidet. Riehle ist dazu übergegangen, durch seine langwierige Krankengeschichte und als gelernter und über 13 Jahre in einer Praxis tätiger Psychologischer und Sozialberater Mitbetroffene sowie deren Angehörige elektronisch zu begleiten: "Dadurch sind bisher mehrere tausend Kontakte zustande gekommen und die Nachfrage steigt weiter an, weil die Selbsthilfe auch immer öfter als eine Art Lückenfüller für die überdurchschnittlichen Wartezeiten auf einen Psychotherapie-Platz herhalten muss. Wir können kein Ersatz sein, bemühen uns aber, mit durchtragender Seelsorge und Beratungen eine Brücke zu bauen. Denn viele Erkrankte suchen am Anfang ihrer Krankheit vor allem nach Information aus erster Hand", so Riehle.

Neben der Edukation, also der Aufklärung über das jeweilige Störungsbild, umfasst die Selbsthilfe vor allem ergänzende Hinweise und Tipps zum Umgang mit der Erkrankung im Alltag: "Wenn man seit über 20 Jahren mit Zwängen und Ängsten lebt, kann man sicherlich viele Anregungen geben, wie man als frisch Diagnostizierter die zunächst wie eine Hiobsbotschaft wirkende Nachricht der seelischen Krankheit verarbeiten soll. Und hier kann man dieser Tage gerade die zahlreichen Behandlungsmöglichkeiten als Hoffnungsschimmer und Orientierung mit auf den Weg geben, neben sehr praktischen Anleitungen, mit expositorischen Übungen selbst dazu beizutragen, die ritualhaften Denk- und Verhaltensweisen, die immer wieder hochkommenden Sorgen und die mehr oder weniger konkrete Furcht mit Körperwahrnehmung und Achtsamkeitstraining in Schach zu halten", so Dennis Riehle. Daneben sei aber auch eine Orientierung über die möglichen Ursachen der Erkrankung wichtig, denn nach Auffassung des Beraters genüge es nämlich meistens nicht, sich nur den Symptomen zu widmen: "Entgegen vieler wissenschaftlicher Ansichten vertrete ich als Betroffener die Meinung, dass es abseits der verhaltenstherapeutischen Zuwendung auch einer tiefenpsychologischen, analytischen oder systemischen Herangehensweise an die Zwänge und Ängste bedarf, um langfristig erfolgreich gegen die Störung anzugehen. Das mag zwar vielleicht zeitaufwändiger und anstrengender sein, führt nach meinem Dafürhalten aber zum nachhaltigeren Ergebnis", so Riehle. Er betont aber auch, dass zudem die soziale Beratung nicht außer Acht gelassen werden dürfe: "Betroffene sind häufig mit Arbeitsunfähigkeit und Erwerbsminderung, aber auch der Inanspruchnahme anderer Transferleistungen konfrontiert, manchmal kommt auch das Thema ?Schwerbehinderung? oder eine berufliche und medizinische Wiedereingliederung auf. Dazu gibt es bei uns regelmäßige Anfragen, denn viele Betroffene waren bisher im Leben nie auf finanzielle Unterstützung oder Nachteilsausgleiche angewiesen", sagt der in Rechtsfragen zertifizierte Berater Dennis Riehle, der abschließend betont: "Das Coaching unserer Selbsthilfeinitiative umfasst viele verschiedene Ansatzpunkte, denn eine psychische Erkrankung verursacht Probleme in den unterschiedlichen Lebensbereichen. Aus Erfahrung mit unserer eigenen Erkrankung und aus der Beratung so vieler Betroffener versuchen wir, ärztliche und therapeutische Hilfe um Förderung persönlicher ?Soft Skills? zu erweitern und mit konkreten Alltagstipps die Annahme der Erkrankung und ihrer Folgen zu erleichtern", erklärt Riehle.

Das kostenlose Beratungsangebot der Selbsthilfeinitiative ist unter www.selbsthilfe-riehle.de erreichbar.

Hinweis: Diese Pressemitteilung darf - auch auszugsweise - unter Wahrung des Sinngehalts und Erwähnung des Urhebers verwendet werden.

Pressekontakt

Ehrenamtliche Öffentlichkeitsarbeit | Büro Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

https://presse-riehle.de
info@presse-riehle.de

Firmenkontakt

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle
Martin-Schleyer-Str. 27
78465 Konstanz

https://presse-riehle.de
info@presse-riehle.de

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.

Anlage: Bild

Selbsthilfeinitiative
Zwänge, Phobien, Depressionen
Psychosomatische Störungen
Dissoziative Krankheiten
Psychotische Erkrankungen