

## STAMMTISCH IM HAUS DER BEGEGNUNG

# Erfahren, dass man nicht alleine ist

### Neues Angebot für Menschen mit psychischer Erkrankung

**Mühdorf** – Hemmschwellen abbauen, eine Plattform für Austausch schaffen und eine Keimzelle für Selbsthilfegruppen sein, das will der Stammtisch für Seelische Gesundheit des Landesverbandes Bürgerhilfe in der Psychiatrie. Am morgigen Freitag findet um 19 Uhr das erste Treffen im Haus der Begegnung in Mühdorf statt. Organisiert hat den Stammtisch Werner Brand, der seit Januar im Vorstand des Landesverbandes Bürgerhilfe in der Psychiatrie ist, 24 Jahre



Werner Brand hat jahrelange Erfahrung mit psychisch Kranken und will ihnen mit seinem Stammtisch eine Möglichkeit zum Austausch bieten.

FOTO NL

lang als Krankenpfleger in der Psychiatrie tätig war und seit acht Jahren im Tageszentrum für Menschen mit psychischer Erkrankung in Waldkraiburg arbeitet.

„Der Stammtisch ist unabhängig und an keine Institution angegliedert“, erklärt er, „angesprochen werden sollen Psychiatrieerfahrene, deren Angehörige und Profis.“ Aber auch Menschen, die das Gefühl haben, unter einer psychischen Krankheit zu leiden, aber noch keine ärztliche Diagnose haben, seien willkommen.

„Bisher gibt es nur zwei Selbsthilfegruppen in der Region, für Depression und für Angehörige psychisch Kranker“, sagt er. Immer wieder gebe es Anfragen von Ärzten oder Kliniken nach geeigne-

ten Anlaufstellen.

Der Stammtisch soll in erster Linie Plattform für Erfahrungsaustausch sein, zudem stehen Integration, Inklusion und Entstigmatisierung im Vordergrund. „Deshalb haben wir auch einen neutralen Ort wie das Haus der Begegnung als Treffpunkt gewählt“, sagt Brand.

Noch immer sei vor allem die Berührungsangst gegenüber psychisch Kranken groß. „Aber auch viele Kranke haben Angst, abgestempelt zu werden“, „diese Integration in die Gesellschaft wollen wir einfacher machen.“ Oft falle auch der Schritt sich helfen zu lassen relativ schwer, sei die Hemmschwelle gleich zum Psychiater zu gehen hoch. „Die Betroffenen sollen beim Stammtisch sehen, dass sie nicht alleine sind, wie man mit der Erkrankung leben kann und sie sollen sehen, dass man auch wieder gesund werden kann“, sagt Brand. Erfahrungen haben gezeigt, dass Selbsthilfegruppen neben Therapie und stationärem Aufenthalt eine große Rolle bei der Gesundung spielen.

Informationen bei Werner Brand unter 08638/719922 oder brand111@web.de. Anmeldung nicht erforderlich. nl