

# Selbsthilfegruppe NO NAME

Resi Limbach ■ Akazienweg 13 ■ 53567 Asbach

Akazienweg 13  
53567 Asbach  
Tel: 02683/4941  
Handy: 0152-34503827  
Email: [resilimbach@web.de](mailto:resilimbach@web.de)  
resilimbach@resilimbach.de

**Konto-Nr. Selbsthilfegruppe NO Name**  
**Therese Limbach**  
**Sparkasse Neuwied**

**IBAN: DE425745012000302244 48**  
**BIC: MALADE51NWD**

Sehr geehrter Herr Prof. Degenhardt,  
Sehr geehrte Damen und Herren,

Datum 27.01.2016

Not schweißt bekanntermaßen zusammen. Deshalb beschlossen einige ehemalige Patienten des Sankt Antonius-Krankenhauses Waldbreitbach im Jahr 2000, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Das war die Geburtsstunde der Selbsthilfegruppe NO NAME, die sich dankenswerterweise zweimal im Monat in den Räumlichkeiten der Tagesklinik in Neuwied trifft. In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen mit Ängsten, Depressionen, Psychosen, Sucht u.a. Die Mitgliederzahl schwankt zwischen 10 und 15 Mitgliedern. Viele Teilnehmer leiden unter starken Ängsten und Depressionen.

**T  
r  
e  
f  
f  
p  
u  
n  
k  
t  
:  
N  
e  
u  
w  
i  
e  
d**

Innovativ war die Idee, sich nicht nur zu Gesprächen zu treffen, sondern gerade für Angstpatienten ein Projekt zu entwickeln, in welchem diese lernen, sich wieder in die Gesellschaft einzugliedern und sich dort auch ohne Ängste zu bewegen. Für Angstpatienten ist beispielsweise selbst die Bedienung eines Fahrkartenautomaten schon eine Herausforderung, die fast nicht zu bewältigen ist. Um diesen einen normalen Umgang mit der Gesellschaft zu ermöglichen, entschlossen wir uns, gemeinsam an Veranstaltungen des öffentlichen Lebens teilzunehmen, um Ängste abzubauen.

Wichtig dabei war, dass jedem Angstpatienten ein Gruppenmitglied ohne Angst zugeordnet wurde.

So besuchten wir:

- das Musical „Starlight Express“ in Bochum,
- Rhein in Flammen in Bonn,
- das Musical „We Will Rock you“ in Köln,
- den Keukenhof zur Tulpenblüte,
- den Zoo in Duisburg,
- das Musical “Mama Mia” in Essen,
- das Musical “Ich will Spaß” in Essen,

- Schiffstour Bonn - Rüdesheim
- das Musical "The Best of Musicals",
- die Show "Holiday on Ice",
- ein Krimidinner in Engers,
- das Haus der Sinne in Wiesbaden,
- die Show „Blou Man Group“ in Essen,
- das Musical „Vom Geist der Weihnacht“,
- das Krimidinner in Engers,
- die Pferdeshow „Apassionata“ in Köln

sowie die Weihnachtsmärkte Rothenburg, Michelstadt, Aachen, Rech an der Ahr und Ahrweiler, Burg Satzvey, Limburg, Frankfurt, Puderbach und Hachenburg, Siegburg und Much, Rüdesheim u.a.

Weiterhin hatten wir in den vergangenen Jahren Referenten zu Gast, so zweimal Herrn Dr. Reinhard Fröder, ltd. Oberarzt dieses Hauses, sowie in den letzten beiden Jahren Herrn Frank Rettweiler, der in Speyer eine PRAXIS FÜR SYSTEMISCHE PSYCHOTHERAPIE, HYPNOSE UND BERATUNG betreibt. Beide Referenten haben uns ein Stück weitergebracht auf dem Weg der Genesung.

Diese Aktivitäten wurden nur möglich durch Unterstützung von verschiedenen Krankenkassen, des Vereins zur Unterstützung gemeindenaher Psychiatrie in Rheinland-Pfalz sowie des LVPE Rheinland-Pfalz e.V.

Die Gruppenmitglieder treffen sich auch zu Grillabenden, um sich so privat etwas näher kennenzulernen. So haben sich schon manche Freundschaften entwickelt.

In unserer Gruppe existiert eine Telefonliste von allen Gruppenmitgliedern. Geht es einem Mitglied der Gruppe schlecht, so besteht die Möglichkeit, jederzeit ein anderes Gruppenmitglied anzurufen, um sich auszutauschen und Rat zu holen. Aufgrund unseres beherzten Eingreifens nach einem solchen Anruf konnte bereits ein Mitglied unserer Gruppe vor dem Suizid bewahrt werden. Besuche von kranken Gruppenmitgliedern zuhause oder in der Klinik sind auch keine Seltenheit.

Besonderen Wert wird bei NO NAME darauf gelegt, dass jedes Mitglied weiß, dass eine Selbsthilfegruppe keine Therapie ersetzen kann. Neue Mitglieder werden gebeten, eine Teilnahme in der Gruppe mit ihrem jeweiligen Therapeuten abzuklären.

Als besonders wichtig hat sich herausgestellt, dass die Moderation der Gruppe von einem stabilen Mitglied übernommen wird. Natürlich wird auch der Versuch unternommen, alle Mitglieder in der Gruppe in der Lage zu versetzen, die Gruppe einmal zu moderieren. Dies gibt den einzelnen Mitgliedern das Gefühl, auch etwas bewerkstelligen zu können.

Wir sind eine offene Gruppe, d.h., wir nehmen jederzeit neue Mitglieder auf. Es bestehen also keine Wartezeiten. Allerdings sind die Wartezeiten bei Therapeuten meistens sehr lange. Darum begleiten wir neue Mitglieder, die auf einen ambulanten Therapieplatz warten, auch so lange, bis sie eine Therapie beginnen können.

Selbsthilfe gewinnt nach unserer Meinung immer mehr an Stellenwert in unserer Gesellschaft, und das ist gut so.

An dieser Stelle möchte ich es nicht versäumen, Herrn Prof. Degenhardt für die Überlassung der Gruppenräume zu danken.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit seelischen Problemen (Ängste, Depressionen, Psychosen u.ä., auch in  
Verbindung mit Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch)  
Treffpunkt: Freitags zweiwöchentlich ab 18.00 Uhr in der Tagesklinik des Antoniushauses in Neuwied,  
Nähe Elisabethkrankenhaus**