

Donnerstag, 05. Januar 2012 16:05 Uhr

URL: <http://www.allgemeine-zeitung.de/region/mainz/meldungen/11278338.htm>

Allgemeine Zeitung

MAINZ

Surfen auf den Lebenswogen

21.10.2011 - MAINZ

Von *Julia Sloboda*

JUBILÄUM Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker besteht seit 25 Jahren

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“ Das Motto der Jubiläumsfeier zum 25-jährigen Bestehen der Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch Kranker lässt sich ohne Weiteres auch auf die langjährige Arbeit der Gruppe übertragen. „Viele Angehörige nehmen jeden Tag den Kampf auf, um sich auf das Surfbrett zu stellen“, sagte auch Monika Zindorf, die Vorsitzende des Territorio-Vereins für gemeindenaher psychosoziale Versorgung, zu dem die Gruppe gehört.

Zwei Treffen pro Monat am Landwehrweg

Seit 1986 gibt es monatliche Treffen, „von denen in 25 Jahren nicht eines ausgefallen ist“, freute sich Leonore Julius, die Geschäftsführerin des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker. Mittlerweile sind es zwei Treffen, immer am ersten und dritten Mittwoch im Monat im „Haus am Landwehrweg“. „Einmal monatlich hat nicht mehr gereicht“, erzählte Monika Zindorf. Bei den Gruppentreffen kommt es zur Aussprache der Teilnehmer. Zu anderen Terminen werden Referenten eingeladen, die aufklären sollen.

Als „Rettungsanker“ bezeichnete Roswitha Beck, die Ehefrau von Ministerpräsident Kurt Beck, den Verein. „Die meisten Angehörigen psychisch Kranker kommen an einen Punkt, an dem es nicht mehr weiter geht. Sie helfen über ihre eigenen Kräfte hinaus und gefährden ihren Gesundheitszustand“, sagte Beck, die außerdem Kuratoriumsvorsitzende des Vereins zur Unterstützung gemeindenaher Psychiatrie ist. In einem „Dschungel voller Fragen und praktischer Probleme“ bräuchten Angehörige Unterstützung, Verständnis und Mitgefühl - eben das, was der Verein bietet.

Abschluss der Woche der seelischen Gesundheit

Auch für die Jubiläumsfeier, die gleichzeitig das Ende der Mainzer „Aktionswoche zur seelischen Gesundheit“ darstellte, hatte Monika Zindorf eine Expertin eingeladen. Beate Zastrau, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, sprach über die Wellen des Lebens und wie man durch diese surfen kann. „Belastungen laufen in Wellenbewegungen ab“, sagte sie und erklärte die Entstehung von chronischem Stress und Möglichkeiten der Stressreduktion.

Monika Zindorf indes war schon wieder voller Tatendrang. „Ich hatte in den letzten 25 Jahren viele Ideen und werde in den nächsten 25 noch mehr Ideen haben“, kündigte sie an.

© Verlagsgruppe Rhein-Main 2012

Alle Rechte vorbehalten | Vervielfältigung nur mit Genehmigung der Verlagsgruppe Rhein-Main