

Pressemitteilung

für Auszeichnung für Augsburger Selbsthilfegruppe: Sozialpreis „Gemeinsam mit Dir“

Augsburg (pm) Die Selbsthilfegruppe „Bipokiste“ aus Augsburg hat am 17. Oktober 2025 den mit 5.000 Euro dotierten 1. Preis des Sozialpreises „Gemeinsam mit Dir“ des Bezirks Schwaben erhalten, der alle zwei Jahre verliehen wird.

Von den aktiven Mitgliedern dieser Selbsthilfegruppe sind einige auch Mitglied beim DGBS e.V., einige sind dort auch ehrenamtlich tätig, zum Beispiel im Referat Betroffene und im Referat Öffentlichkeitsarbeit.

Der stellvertretende schwäbische Bezirkstagspräsident Peter Schiele (CSU) hob in seiner Kurzansprache die Wichtigkeit des Ehrenamts im Bereich der sozialen Einrichtungen hervor, wie etwa bei der Inklusion und in der Behandlung psychischer kranker Menschen.

Frau Kerstin Asmussen von der Kontaktstelle Selbsthilfegruppen in Augsburg stellte die Selbsthilfegruppe „Bipokiste“ vor. Das Ehepaar Erwin und Petra Lenk sowie Timo Saumweber und Maggy als Mitglieder der „Bipokiste“ standen Rede und Antwort.

Frage: Die Selbsthilfegruppe „Bipokiste“ macht klassische gesundheitliche Selbsthilfegruppenarbeit. Ein Motto der Selbsthilfe ist: „Man hilft Menschen nicht, indem man tut, was sie selbst tun können“ (Abraham Lincoln zugeschrieben).

Selbsthilfe heißt Rat, Unterstützung, Dasein für Andere. Im Bezirk Schwaben gibt es circa 1.000 Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich.

Warum heißt Ihre Gruppe eigentlich „Bipokiste“?

Maggy: Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Betroffene mit bipolarer Störung und deren Angehörige. „Kiste“ kommt von der Augsburger Puppenkiste.

Selbsthilfe ist sehr wichtig als Ergänzung des psychiatrischen Versorgungssystems. Dort besteht zum Beispiel ein Mangel an niedergelassenen Psychotherapeuten mit der Folge langer Wartezeiten für Patienten.

Jeder kann zu uns kommen, unabhängig von Geschlecht, Hautfarbe und politischer Einstellung und unabhängig von seinem aktuellen Zustand. Da wir uns im Bezirkskrankenhaus Augsburg treffen, können auch dort stationär behandelte Patienten teilnehmen.

Welche Bedeutung hat die Selbsthilfegruppe für die Angehörigen?

Petra Lenk: Als Ehefrau eines Mannes mit bipolarer Störung kann ich sagen: In einer akuten Phase der bipolaren Störung erkennt man seinen Angehörigen (Partner, Kind oder Elternteil) nicht mehr und ist daher hilflos. Der Austausch in der Selbsthilfegruppe ist dann eine erste Hilfe.

Ist eine Selbsthilfegruppe eine Form der Therapie?

Maggy: Ja, das ist sie. Die Psychoedukation ist wichtig. Eine wichtige Funktion der Selbsthilfegruppe ist es, sich gegenseitig Erfahrungen aller Art weiterzugeben. Einander als Betroffene Feedback zu geben ermöglicht es, die eigene Erkrankung besser zu verstehen.

Erwin Lenk: Die meisten unserer betroffenen Mitglieder nehmen am normalen Arbeitsleben teil und beziehen keine Erwerbsunfähigkeitsrente, und das ist auch unser Ziel, denn Arbeit hat viele positive Wirkungen, zum Beispiel Anerkennung, Tagesstruktur und Selbstständigkeit.

Die Selbsthilfegruppe besteht seit über 15 Jahren. Das war einer der Gründe für den 1. Preis. Sie umfasst eine Betroffenenengruppe (mit Online-Gruppe) und eine Angehörigengruppe. Die Menschen von der „Bipokiste“ machen viel Öffentlichkeitsarbeit (zuletzt Mitwirkung am Dokumentarfilm „Reden und reden lassen“ von Andrea Rothenburg und die Mitarbeit an der lokalen Organisation der Jahrestagung der DGBS e.V. 2025 in Augsburg).

Es besteht ein größeres Team der „Bipokiste“, in dem sich viele Ehrenamtliche engagieren. Gemeinschaft und Zusammenhalt sind ihnen wichtig.

Der Trialog ist für die „Bipokiste“ ganz wichtig. Aus der Gruppe sind viele EX-IN-Genesungsbegleiter hervorgegangen. Wie hat das Einfluss genommen auf die Selbsthilfegruppe?

Timo Sauweber: Die EX-IN-Ausbildung gemacht zu haben, hat mir viel an Stabilität gebracht. Jetzt kann ich diese Erfahrungen an andere in der Selbsthilfegruppe weitergeben. Die Erfahrung aus der EX-IN-Arbeit schafft Vertrauen.

Trialog heißt die Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen und Profis (Ärzte, Psychologen) auf Augenhöhe bei der Therapie einer psychischen Erkrankung, zum Beispiel der bipolaren Störung. Das Ziel von Psychoedukation ist es für mich als Betroffenen, dass ich meine eigene Erkrankung immer besser kennenlerne.

Petra Lenk: Bei der bipolaren Störung ist (in Krisenphasen) die Eigenwahrnehmung des Betroffenen nicht mehr deckungsgleich mit der Fremdwahrnehmung. Das spürt man als Angehörige oft sehr stark.

Maggy: Um stabil mit Bipo leben zu können, braucht man als Betroffener viel Fachwissen. Dann ist auch ein Arzt-Patienten-Verhältnis auf Augenhöhe möglich. Das habe ich so erlebt.

Wie wichtig ist Ihnen die Anti-Stigma-Arbeit?

Erwin Lenk: Wir haben 2024 in dem Film „Reden und reden lassen“ mitgewirkt, weil wir die Anti-Stigma-Arbeit unterstützen wollten. Im November 2025 fahren meine Frau und ich nach Dortmund und Essen, um dort bei lokalen Aufführungen mit Podiumsdiskussion teilzunehmen. Den Film gibt es nicht online, aber uns sind diese lokalen Aufführungen mit der Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen, viel wichtiger.

Maggy: Es gibt auch die Selbststigmatisierung, die man überwinden muss. Das heißt, dass ich mich erst selbst mit der Erkrankung anerkennen muss, damit wird es dann leichter, sich helfen zu lassen. Es ist wichtig zu zeigen, dass psychisch kranke Menschen ein ganz normales Leben führen können.

Welche Pläne haben Sie für die Zukunft?

Erwin Lenk: Das Preisgeld möchten wir zum Teil für ein Wochenendseminar verwenden, um dort außerhalb der normalen Gruppentreffen einmal unsere Arbeit reflektieren zu können und dort Teambuilding betreiben zu können.

Die Rückkehr ins Berufsleben nach einer Krankheitsphase ist sehr wichtig. Daher wünschen wir uns vom Bezirk Schwaben, dass für das Entlassmanagement in den Bezirkskrankenhäusern vermehrt EX-IN-Genesungsbegleiter eingesetzt werden. Unsere Selbsthilfegruppe ist die einzige Selbsthilfegruppe

für Menschen mit bipolarer Störung, die sich in einer psychiatrischen Klinik trifft. Wir möchten, dass möglichst in allen schwäbischen Bezirkskrankenhäusern solche Selbsthilfegruppen verankert werden können.

Wir haben mit circa 150 Kilometern im Umkreis ein großes Einzugsgebiet. Es sollte daher noch viel mehr Selbsthilfegruppen wie unsere geben, nicht nur in unserer Region.

Wie viele aktive Mitglieder hat Ihre Selbsthilfegruppe?

Timo Saumweber und Petra Lenk: Wir haben insgesamt circa 100 aktive Mitglieder (Betroffene und Angehörige).

Vielen Dank für das Gespräch und alle Gute für Ihre weitere Arbeit.

Es folgte die Eintragung in das Buch der Begegnungen des Sozialpreises des Bezirks Schwaben und die Überreichung der Urkunde.

Weitere Informationen:

www.bipokiste.de

<https://www.youtube.com/watch?v=926F4vqcwr0>

<https://www.bezirk-schwaben.de/presse/aktuelle-meldungen/verleihung-sozialpreis-2025>



