

treffen Beziehungs-, Arbeits- und Durchsetzungsschwierigkeiten, sowie Strassenangst, Kontakt- und Isolationsängste und Depressionen. Mehr als ein Drittel der Frauen, die die Beratung aufsuchen, waren mindestens einmal in stationärer oder ambulanter psychiatrischer Behandlung.

Bei den Berufen überwiegt die Gruppe der Hausfrauen und die der sozialen Berufe: Krankenschwester, Erzieherin, Lehrerin, Schwesternschülerin, Sekretärin, u.ä. Studentinnen stellen den kleineren Anteil. Die meisten sozialen Probleme haben alleinstehenden Frauen mit Kindern.

In der Psiff bevorzugen wir die Gruppenberatung. So bilden sich leichter „Spontangruppen“, in denen auf gleicher Ebene kommuniziert werden kann. Der Vorteil dieser Gruppensituation ist, daß die Frauen die Erfahrung machen, daß es anderen Frauen schlecht geht, daß sie mit ihren Schwierigkeiten nicht allein sind. Sie entdecken gemeinsame Probleme, wodurch ihre eigene Lage nicht mehr so vereinzelt und ausweglos ist wie vorher. Die Frauen werden von uns in der Beratung ermutigt, zu den Problemen von anderen Frauen Stellung zu nehmen. Darin sehen wir eine Möglichkeit, das Gefälle zwischen Beraterin und Klientin auszugleichen und so der allgemeinen Sichtweise, „Nur der Fachmann kann mein Problem lösen“, entgegenzuwirken. (Das ist ein erster Schritt, sich für sich

selbst verantwortlich zu fühlen.) In den intensiven Gesprächen entwickelt die Frau selbst Veränderungsziele und wir überlegen gemeinsam, ob es für die Einzelne ratsam, bzw. notwendig ist, in eine feste Gruppe zu gehen. Ist z.Zt. nicht die Möglichkeit vorhanden, an einer PLG teilzunehmen, kann sie auch die Beratung mehrmals aufsuchen, um dort kontinuierlich ihre Probleme zu bearbeiten. Auch hier haben sich die Methoden der Zeiteinteilung und der kurzfristigen Verträge bewährt.

Am Ende der Beratung füllt jede einen Fragebogen aus, in dem sie ihr Problem und ihre Veränderungsvorstellungen benennt. Außerdem werden Informationen zur Vorgehensweise in den Problemlösegruppen gegeben.

Zusätzlich zur Beratung bieten wir einmal im Monat die Möglichkeit, akut ausbrechende Konflikte und Probleme darzustellen. Es gelten die gleichen Regeln wie in der PLG und in der Beratung, nur wissen die Frauen bereits, was sie bearbeiten wollen.

Mit 4.500,- DM aus Spenden und Leihgaben eröffneten wir am 1. Juli 1976 unsere Beratungs- und Therapie-räume im Horstweg 27. Heute sind wir eine Gruppe von 10 Frauen, darunter 6 Psychologinnen, 1 Sozialarbeiterin, 1 Ärztin und 1 Philosophin / Krankenschwester. Wir sind noch darauf angewiesen, die Kosten für die Erhaltung unseres Projektes durch Beiträge von

den Frauen aufzubringen.

Wir wissen, daß wir im Rahmen der anstehenden Reform für die Versorgung psychisch Kranker bereits eine notwendige Arbeit leisten, für die der Senat bisher keinen Pfennig bezahlt hat.

Eine Zusammenarbeit mit den sozial-psychiatrischen Diensten in den Bezirksämtern und den Krisenzentren an den allgemeinen Krankenhäusern, die uns zunehmend als Nachsorgeeinrichtung empfehlen, ist für uns nur möglich, wenn wir als Modell einer ambulanten Behandlungsstelle von Senat und Krankenversicherungen anerkannt werden.

Andernfalls müssen wir leider eine Zusammenarbeit ablehnen, weil jede einzelne von uns nur mehr Therapie-stunden und Beratungssitzungen durchführen kann, wenn sie dafür auch voll bezahlt und versichert wird.

**PSIFF-Psychosoziale Initiative für Frauen e.V. – Psychologische Beratung und Problemlösungsgruppen.**  
Tel.: 321 98 70, Horstweg 27, 1/19.  
Beratungszeiten: Mo. 20–22 Uhr, Mi. 15–17 Uhr, Fr. 10–12 Uhr.  
Kosten: ab 3,- DM.

**PSIFF-Akut: jeden 1. Sonntag von 17–19 Uhr offene Problemlösung (wir wollen an akuten Problemen arbeiten, kein Informations-Treff).**  
Kosten: 10,- DM, Spendenkonto der PSIFF e.V.: 370 65, PSchA Berlin-West.

Alternative Psychiatrie

## Psycho-Selbsthilfe in München

Es gibt viele Frauen, die mit ihrer „normalen“ Situation als Frauen nicht mehr zurecht kommen. Wir – 11 Frauen aus dem Frauenzentrum – kennen diese Schwierigkeiten aus eigener Erfahrung. Wir wollen uns nicht länger darauf beschränken, die Gründe dafür zu analysieren, sondern unsere Erfahrungen mit Frauengesprächsgruppen, Problemlösungsgruppen oder Therapiegruppen für andere Frauen zugänglich machen.

Seit Ende Oktober bieten wir im Frauenzentrum einen neuen Beratungsdienst an: wir machen kostenlose psychosoziale Beratung für Frauen, die das Gefühl haben, daß sich etwas in ihrem Leben ändern muß, sei es in ihren Beziehungen zu Partnern oder ihren Kin-

dern, in ihrem Beruf oder Ausbildung, und die etwas für sich selbst tun wollen. Wir selbst haben in den letzten Jahren Erfahrungen in Frauengesprächsgruppen wie auch mit Psychotherapie gemacht. Dabei sind wir auf die strukturellen Beschränkungen und Defizite beider Formen der Problembearbeitung gestoßen:

– Das Ziel der Frauengesprächsgruppen liegt eher darin, individuelles Leiden als Ausdruck der allgemeinen Unterdrückung von Frauen zu begreifen, als in der konsequenten Bearbeitung von Schwierigkeiten einzelner Frauen.

– In der Therapie dagegen wird unser Leiden (meist) so konsequent als individuelles behandelt, daß wir darüber die gesellschaftlichen Zusammenhänge aus dem Auge verlieren. Als isoliertes weibliches Individuum können wir uns erst recht nicht gegen die Abhängigkeit von Therapeuten wehren, (in der sich unsere auch sonst gegebene Abhängigkeit nur noch einmal wiederholt), noch deren meist sexistischen Vorstellungen über weibliche Gesundheit (gesunde Weiblichkeit) etwas entgegensetzen.

– Frauen, die daran interessiert sind, in einer Psycho-Selbsthilfe-Gruppe weiterzuarbeiten, geben wir Informationen und Anleitungen zum Aufbau einer solchen Gruppe. Wenn Frauen es für notwendig halten, doch zunächst mit einer Therapeutin zu arbeiten, können wir ihnen Adressen einiger uns bekannter Therapeutinnen geben.

Vorläufig kommen noch hauptsächlich Studentinnen und Frauen, die schon einen Bezug zur Frauenbewegung haben, zu uns. Wir wollen uns aber nicht auf diesen Kreis beschränken, sondern auch Frauen erreichen, die sich bislang nicht vorstellen konnten, daß sie etwas mit dem Frauenzentrum zu tun haben könnten, oder das Frauenzentrum mit ihnen.

*Psycho-Selbsthilfe-Beratungsgruppe im Frauenzentrum München*  
Gabelsbergerstr. 66  
8000 München 2  
Tel.: 52 83 11  
Mo. 19–21 Uhr  
Do. 15–17 Uhr