

Hilfe und Selbsthilfe via Internet am Beispiel des bipolar-forum.de

Martin Kolbe

Definition

Ein Internetforum entspricht einem Debattierclub, nur trifft man sich nicht real in einem Raum, um zu diskutieren, sondern eben im virtuellen Raum des Internet. Jeder kann neue Themen einbringen oder zu einem bestehenden Thema seine Meinung kundtun. Um mitreden zu können, muss man Mitglied sein. Der Unterschied zur mündlichen Debatte ist: Die eingebrachten Beiträge bleiben bestehen, man kann sich auch mit einigem zeitlichen Abstand zu einem Thema äußern und die bisherigen Diskussionen nachlesen.

Es gibt unzählige Foren im Internet, zu jedem erdenklichen Thema. So auch zur Bipolaren Störung: Im deutschsprachigen Raum das von der DGBS betriebene bipolar-forum.de und das österreichische Forum bipolar.at.

Geschichte...

- Gründung auf Privatinitiative im April 2001 (damals noch unter www.manic-depressive.de)
- Übernahme der Kosten durch die DGBS Anfang 2002
- Offizieller Betreiber des Forums DGBS ab 31. 12. 2002
- Einführung der Administratoren im Juli 2004
- Neue Software 2008

... und ein paar Zahlen

- ca. 4 800 registrierte Mitglieder, damit ist das Forum die mit Abstand größte Selbsthilfegruppe im deutschsprachigen Raum, wenn auch „nur“ virtuell
- Besuche von ca. 100 bis 150 registrierten Mitgliedern pro Tag
- Besuche von ca. 1 500 registrierten Mitgliedern im letzten Jahr
- normalerweise 80 bis 150 neue Beiträge pro Tag, in Spitzenzeiten bis zu 500
- ca. 21 000 Themen mit ca. 345 000 Beiträgen im Hauptforum
- ca. 1 900 Themen mit ca. 37 000 Beiträgen im Off-Topic Forum (Stand September 2010)

Aufbau und Funktionsweise des Forums

Um das Forum lesen zu können, braucht man sich nicht zu registrieren; will man mitschreiben und aktiv am Forum teilnehmen, muss man sich registrieren. Die Registrierung hat auch den Vorteil, dass noch ungelesene Beiträge markiert sind.

Unterteilung in zwei Bereiche: Topic und Off-Topic

Im Topic wird alles zur und über die Krankheit diskutiert, oft gibt es Diskussionen über aktuelle persönliche Krisen, Therapien, Medikamente, rechtliche Fragen und allgemeinen Erfahrungsaustausch:

 Wie habt Ihr es geschafft, negative Erlebnisse und Traumata aus der Kindheit zu verarbeiten? von Mexx55	808	74	18.09.10 17:03 Letzter Beitrag von anewbornchild
 Geht es ohne Psychopharmaka? (Erstbeitrag von 2001!) von Harald Mueller	417	6	18.09.10 16:50 Letzter Beitrag von Friday
 Zwangseinweisung??? (Erstbeitrag von 2001!) von Jessica	407	9	18.09.10 16:49 Letzter Beitrag von anewbornchild
 bekommt ihr rente? wenn ja, ganze oder halb? von susi1	336	21	18.09.10 16:41 Letzter Beitrag von anewbornchild
 Rente trotz Arbeit beantragen? von Jane01	215	5	18.09.10 16:39 Letzter Beitrag von anewbornchild
 Niemand versteht mich von joshua	323	10	18.09.10 16:28 Letzter Beitrag von anewbornchild
 Die Macht der Gefühle/Entspannungsmusik und Sport von Adler	152	6	18.09.10 16:26 Letzter Beitrag von rhz
 Der Tod als Idee [trigger] gedicht von minami	148	7	18.09.10 14:50 Letzter Beitrag von Petraplemplemm
 Wechselzeitraum von karotium	136	16	18.09.10 14:29 Letzter Beitrag von zykllothym
 Neu hier von karotium	152	16	18.09.10 14:02 Letzter Beitrag von zykllothym
 Trotz Medikamente Manie? von olja22	114	4	18.09.10 13:11 Letzter Beitrag von sidewinder
 Ein "vorsichtiges hallo!" Klappe die zweite ;o) von Catinea	221	11	18.09.10 11:48 Letzter Beitrag von Goldfasan

Im Off-Topic-Bereich findet alles andere statt, z.B. tagesaktuelle Themen, dazu der Austausch von Youtube Links, Kochrezepten, Buch- und Filmtipps, auch purer Nonsens:

Forum > Off-Topic Forum Erweiterte Suche

Off-Topic Forum

Off-Topic Forum für alle Themen außerhalb des Bipolar-Forums

Forenliste Neues Thema Forum als "gelesen" markieren RSS Seite 1 von 30 Seiten: 1 2 3 4 5

Thema	Klicks	Beiträge	Letzter Beitrag
Ablehnung der Frauenrolle von stairway-to-heaven	138	71	29.03.10 03:20 Letzter Beitrag von Namenlos
Wie geil ist das denn..?..Bike fahren ;-)) von tough	146	51	28.03.10 23:39 Letzter Beitrag von Kirk
SONG von middlesex	1.394	629	28.03.10 21:49 Letzter Beitrag von middlesex
was habt ihr alles peinliches gemacht in der manie? von middlesex			Verschoben
das find ich gemein von Heike	130	13	28.03.10 19:02 Letzter Beitrag von Heike
Glückwunschkonzert-heute: von kain	161	5	28.03.10 03:31 Letzter Beitrag von Fantómas
Vom name zum nick ... von Pampigringa	109	6	28.03.10 00:57 Letzter Beitrag von Namenlos
Was lest ihr gerade? Teil 2 von kirrumsl	281	30	27.03.10 17:59 Letzter Beitrag von rahel_varnhagen
Augenfutter von Sumosimi	243	26	27.03.10 11:13 Letzter Beitrag von middlesex
Gute Gedanken für heute ... 1. März 2010 von Scruffy	345	60	27.03.10 10:10 Letzter Beitrag von orso
2 Todesfälle und ein Mörder von sajah1411	202	36	27.03.10 10:04 Letzter Beitrag von orso
Vater von black-hole	45	1	26.03.10 23:19 Letzter Beitrag von black-hole
Mutter von black-hole	43	1	26.03.10 22:41 Letzter Beitrag von black-hole
(OT ?) DE-MA-PU-TRIALOG-Baum von pumuckl 29	2.882	563	26.03.10 22:15 Letzter Beitrag von pumuckl 29

Manche Teilnehmer entwickeln kabarettreife Szenarien, hier ein Beispiel zum Thema „Reale Treffen mit anderen Teilnehmern“:

Ich kenne persönlich 9 real.

Ich selber war jedoch stets maskiert, verstellte meine Stimme indem ich mir die Nase zuhielt oder durch ein Schnupftuch sprach. Somit blieb ich weiter anonym.

Gruß

Bei Telefonaten lasse ich nebenher den Rasierapparat laufen, oder raschel mit Alufolie, damit meine Stimme nicht erkannt wird.

bei realen Treffen, kann man sein Gesamterscheinungsbild mit vielfältigen Mitteln verschleiern, abgesehen von entsprechender Maskierung, oder Stimmverzerrung.
 Ich ziehe dann oft auch mal ein Bein hinterher, oder laufe gebückt wie ein Greis.
 Einmal habe ich einen Arm so geschickt unter der Kleidung und in der Hose versteckt, das es den Anschein erweckte, er fehle gänzlich.

Also mich kennt KEINER wirklich.

Gott sei Dank.

Für EUCH.

Gruß

Einige Teilnehmer kennen einander seit Jahren, schrieben z.T. Tausende von Beiträgen (der Rekord liegt bei etwa 10.000) und entwickelten im Lauf der Zeit sowohl herzlich gepflegte Freundschaften wie auch genauso herzlich gepflegte Forumsfeindschaften.

Aufbau des Forums

Zunächst die Erläuterung des auf den ersten Blick seltsam anmutenden Begriffs „Baum“. Ein Thema oder Thread wird im Forum „Baum“ genannt, weil sich die Diskussionen meistens baumartig entwickeln: Der erste Beitrag ist gewissermaßen der Stamm, die ersten Antworten mit Reaktionen darauf der erste Ast, dann gibt es eine weitere Antwort direkt auf das ursprüngliche Thema, von der aus weitere Äste abzweigen. Dieses Schema sieht man hier ganz gut:

Thema	Autor	Klicks	Datum/Zeit
☞ Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Friday	552	14. 03. 2010 15:14
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	pezelbi1	116	14. 03. 2010 15:50
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Friday	81	14. 03. 2010 19:16
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	psycho9	121	14. 03. 2010 16:30
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Friday	94	14. 03. 2010 18:59
• Re: Frida	psycho9	83	14. 03. 2010 21:10
• Re: Frida	Friday	62	14. 03. 2010 22:24
• Re: Frida	Friday	59	14. 03. 2010 22:25
• Re: Frida	Friday	59	14. 03. 2010 22:25
• Re: Frida	Friday	56	14. 03. 2010 22:25
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	sidewinder	80	14. 03. 2010 18:54
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Colt	72	15. 03. 2010 02:58
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	sidewinder	61	15. 03. 2010 13:17
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Friday	55	15. 03. 2010 13:56
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	werner123004	46	15. 03. 2010 14:10
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Colt	49	15. 03. 2010 15:00
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Friday	58	15. 03. 2010 15:42
• Re: Lithium aus- Seroquel ProLong einschleichen?	Lichtblick	102	14. 03. 2010 19:27

„Glockenbäume“

Mit der neuen Software wurde es möglich, einzelne Themen dauerhaft oben auf der ersten Seite festzupinnen. Die Administratoren nutzten diesen Umstand, um die so genannten Glockenbäume ins Leben zu rufen (sie sind mit einer Glocke gekennzeichnet). Da diese Bäume nur der Information dienen und nicht für Diskussionen bereitgestellt werden, bleiben sie geschlossen, d.h. außer den Administratoren kann hier niemand schreiben. Für die Diskussion wurden eigene Bäume im Forum erstellt.

Die Glockenbäume wurden von Forumsteilnehmern, zum Teil mit Unterstützung von professioneller Seite gestaltet. Hier werden Antworten auf immer wiederkehrende Fragen gegeben und im eigentlichen Sinn Psychoedukation betrieben:

➔ Informationen über die bipolare Störung und Bewältigungsstrategien	Das Forum-Administrationsteam	4922	26. 07. 2009 00:31
• Was sind bipolare Störungen?	Das Forum-Administrationsteam	1178	26. 07. 2009 00:36
• Wie verlaufen bipolare Störungen?	Das Forum-Administrationsteam	1412	26. 07. 2009 00:38
• Welche Symptome gibt es bei bipolaren Störungen?	Das Forum-Administrationsteam	993	26. 07. 2009 00:39
• Manische Episoden (Manie)	Das Forum-Administrationsteam	1226	26. 07. 2009 00:41
• Hypomanische Episode (Hypomanie)	Das Forum-Administrationsteam	1142	26. 07. 2009 00:42
• Depressive Episode (Depression)	Das Forum-Administrationsteam	853	26. 07. 2009 00:43
• Gemischte Episode (Mischzustand)	Das Forum-Administrationsteam	918	26. 07. 2009 00:44
• Wie wird eine bipolare Störung diagnostiziert?	Das Forum-Administrationsteam	1261	26. 07. 2009 00:45
• Warum ist es so wichtig, Patienten mit bipolaren Störungen zu erkennen und sie zu therapieren?	Das Forum-Administrationsteam	957	26. 07. 2009 00:46
• Zu welchem Zeitpunkt kann eine bipolare Störung auftreten?	Das Forum-Administrationsteam	953	26. 07. 2009 00:47
• Wie können bipolare Störungen entstehen?	Das Forum-Administrationsteam	1292	26. 07. 2009 00:48
• Wie können bipolare Störungen behandelt werden?	Das Forum-Administrationsteam	837	26. 07. 2009 00:50
• Wie lange dauert die Behandlung einer bipolaren Störung?	Das Forum-Administrationsteam	1077	26. 07. 2009 00:50
• Welche Behandlungsmethoden werden bei bipolaren Störungen eingesetzt?	Das Forum-Administrationsteam	643	26. 07. 2009 00:51
• Medikamentöse Therapie	Das Forum-Administrationsteam	715	26. 07. 2009 00:54
• Müssen Medikamente sein und wie kann man mit Nebenwirkungen umgehen?	Das Forum-Administrationsteam	645	01. 09. 2009 00:51

Es wird auch speziell auf Angehörige und deren Fragen eingegangen:

Thema	Autor	Klicks	Datum/Zeit
⇒ Informationen für Angehörige	Das Forum-Administrationsteam	4130	09. 01. 2010 23:33
• Häufig gestellte Fragen von Angehörigen	Das Forum-Administrationsteam	1367	09. 01. 2010 23:47
• Keine Krankheitseinsicht - was tun?	Das Forum-Administrationsteam	1760	09. 01. 2010 23:49
• Zwangseinweisung = Verrat?	Das Forum-Administrationsteam	921	09. 01. 2010 23:54
• Wo erhalte ich weitere Informationen?	Das Forum-Administrationsteam	361	09. 04. 2010 01:27
• Was kann ich für mich selbst tun?	Das Forum-Administrationsteam	746	09. 04. 2010 01:39
• Der Umgang miteinander	Das Forum-Administrationsteam	992	09. 04. 2010 01:44
• Trennung?	Das Forum-Administrationsteam	797	09. 04. 2010 01:47
• Ist ein phasenfreies Leben möglich und wenn ja, wie?	Das Forum-Administrationsteam	658	09. 04. 2010 01:50
• Finanzieller Ruin in der Manie - die materielle Bedrohung durch die bipolare Störung	Das Forum-Administrationsteam	549	09. 04. 2010 01:54
• Das Thema ärztliche Schweigepflicht	Das Forum-Administrationsteam	397	09. 04. 2010 02:00
• Was ist mit den Kindern?	Das Forum-Administrationsteam	504	09. 04. 2010 02:04
• Wie könnte ein Krisenplan aussehen?	Das Forum-Administrationsteam	715	09. 04. 2010 02:08
• Nützliche Links	Das Forum-Administrationsteam	819	09. 01. 2010 23:59

Ein Thread befasst sich ausschließlich mit den Medikamenten, die bei der Bipolaren Störung eingesetzt werden:

Thema	Autor	Klicks	Datum/Zeit
⇒ Informationen zu Medikamenten	Das Forum-Administrationsteam	5577	04. 05. 2009 00:52
• Medikamente und bipolare Störung	Das Forum-Administrationsteam	1572	04. 05. 2009 00:54
• Was bedeuten die Angaben zur Häufigkeit von Nebenwirkungen?	Das Forum-Administrationsteam	182	25. 11. 2009 02:06
• Phasenprophylaktika (Stimmungsstabilisierer)	Das Forum-Administrationsteam	1283	04. 05. 2009 01:00
• Lithium	Das Forum-Administrationsteam	2550	25. 05. 2009 01:28
• Valproinsäure (Valproat)	Das Forum-Administrationsteam	2754	30. 07. 2009 21:53
• Lamotrigin	Das Forum-Administrationsteam	868	31. 08. 2009 02:00
• Carbamazepin	Das Forum-Administrationsteam	886	24. 11. 2009 18:23
• Quetiapin	Das Forum-Administrationsteam	247	27. 11. 2009 01:16
• Olanzapin	Das Forum-Administrationsteam	288	27. 11. 2009 01:18
• Neuroleptika	Das Forum-Administrationsteam	1366	04. 05. 2009 01:05
• Quetiapin (Seroquel)	Das Forum-Administrationsteam	534	24. 02. 2010 21:37
• Antidepressiva	Das Forum-Administrationsteam	1463	04. 05. 2009 01:14
• Re: Antidepressiva	Das Forum-Administrationsteam	641	12. 07. 2009 20:07
• Andere bei bipolarer Störung eingesetzte Medikamente	Das Forum-Administrationsteam	1292	04. 05. 2009 01:21
• Alternative Medikamente, die in seltenen Fällen zur MITBEHANDLUNG der bipolaren Störung eingesetzt werden (teilweise äußerst umstritten)	Das Forum-Administrationsteam	1296	04. 05. 2009 01:35

In einem weiteren Glockenbaum werden Adressen von Bipolar-Ambulanzen und sozialen Beratungsstellen gesammelt:

Thema	Autor	Klicks	Datum/Zeit
⇒ Nützliche Adressen	Das Forum-Administrationsteam	984	18. 11. 2009 00:52
• Spezialambulanzen und Kliniken für Bipolare	Das Forum-Administrationsteam	122	18. 11. 2009 00:55
• PLZ 0	Das Forum-Administrationsteam	98	18. 11. 2009 01:04
• PLZ 1	Das Forum-Administrationsteam	121	18. 11. 2009 01:05
• PLZ 2	Das Forum-Administrationsteam	150	18. 11. 2009 01:05
• PLZ 3	Das Forum-Administrationsteam	150	18. 11. 2009 01:06
• PLZ 4	Das Forum-Administrationsteam	146	18. 11. 2009 01:06
• PLZ 5	Das Forum-Administrationsteam	177	18. 11. 2009 01:07
• PLZ 6	Das Forum-Administrationsteam	150	18. 11. 2009 01:07
• PLZ 7	Das Forum-Administrationsteam	122	18. 11. 2009 01:07
• PLZ 8	Das Forum-Administrationsteam	109	18. 11. 2009 01:08
• PLZ 9	Das Forum-Administrationsteam	85	18. 11. 2009 01:08
• Österreich	Das Forum-Administrationsteam	63	18. 11. 2009 01:09
• Schweiz	Das Forum-Administrationsteam	59	18. 11. 2009 01:09
• Beratungsadressen für rechtliche und soziale Fragen	Das Forum-Administrationsteam	76	18. 11. 2009 01:13
• PLZ 0	Das Forum-Administrationsteam	61	18. 11. 2009 01:14
• PLZ 1	Das Forum-Administrationsteam	64	18. 11. 2009 01:15
• PLZ 2	Das Forum-Administrationsteam	72	18. 11. 2009 01:15
• PLZ 3	Das Forum-Administrationsteam	59	18. 11. 2009 01:15

Administration

Die Administratoren (kurz: Admins) werden von der DGBS eingesetzt und arbeiten unabhängig, eigenverantwortlich und ehrenamtlich. Bei strittigen Fragen oder juristischen Unklarheiten kann ein Vorstandsmitglied oder der Geschäftsführer der DGBS in die Diskussion mit einbezogen werden. Das Team setzt sich im Idealfall aus stabilen Betroffenen und Angehörigen zusammen.

Aufgaben der Admins:

- Zulassung von neuen Teilnehmern
- Hilfe bei technischen Problemen der User
- Achtung auf die Einhaltung der Teilnahmeregeln
- Wahrung der Anonymität der Teilnehmer
- Sanfte Moderation des Forums

Die Gratwanderung zwischen zu vielen Eingriffen und zu wenig Regulierung war oft ein Thema im Forum. Die Selbstregulierung hat sich in den meisten Fällen bewährt, also das Einwirken von anderen Forumsteilnehmern auf die Streitenden ohne direktes Eingreifen der Admins. Hierzu auch ein Beitrag, den ich vor einiger Zeit zur „Philosophie“ der Admins geschrieben habe:

 **Namenlos** [Privatnachricht] Registrierungsdatum: 1 Jahr zuvor
Beiträge: 1.460

15. 05. 2009 14:51

Hallo Schari und auch elemik,

die Arbeit als Admin und/oder Moderator ist eine dauernde Gratwanderung zwischen zu viel Leine lassen und Übermoderation. Man kann es jedenfalls nie allen recht machen. Die einen stören sich an harschen Worten, die anderen finden, das gehöre als Manifestation der Krankheit unbedingt hierher. Die einen möchten, dass jeder Ausrutscher sofort hart geahndet wird, was andere wiederum als Gängelei empfinden.

Das jetzige Team greift so wenig wie möglich ein. Wir sind der Meinung, hier schreiben und lesen erwachsene Menschen, die die meisten Konflikte untereinander lösen können. Sollte das nicht gelingen oder werden wir um Beistand gerufen, schreiben wir ein. Es gibt natürlich eine Editierschwelle, d.h. bestimmte Worte werden in jedem Fall entfernt und der Autor dann auch abgemahnt (übrigens in den seltensten Fällen öffentlich, sondern per PN). Indiskutable Beiträge oder Themen wie das hier im Baum erwähnte werden kommentarlos gelöscht - wieso durch eine Erklärung die Diskussion weiterziehen bzw. diejenigen, die die Anstößigkeit noch nicht gesehen haben, erst recht neugierig machen?

Wir verstehen uns weder als Schiedsrichter noch als Lehrer. Das wäre eine Anmaßung und bedeutete eine Herabsetzung der Teilnehmer. Wir sind nicht "oben" und ihr "unten", sondern wir sitzen alle im selben Boot.

Martin

1-mal bearbeitet. Zuletzt am 15.05.09 14:55.

 Antworten  Zitieren  Melden

Die besondere Problematik von akut manischen Forumsteilnehmern: Auch sie sollen das Recht haben, im Forum zu schreiben – falls sie jedoch nur noch dysphorisch unterwegs sind und mit Beschimpfungen um sich werfen, muss zum Schutz der anderen Teilnehmer eingegriffen werden.

Instrumente der Admins bei Streitigkeiten:

- Aufruf zur Mäßigung im Forum
- deeskalierende Private Nachrichten an die Kontrahenten (also abseits der Öffentlichkeit)
- Editierung von Beschimpfungen
- Verwarnung
- befristeter Ausschluss von der Teilnahme (Sperrung)

Was kann das Forum bieten?

- Vermittlung von Informationen über die Bipolare Störung
- Austausch mit anderen Betroffenen bzw. Angehörigen

- Speziell für Betroffene und Angehörige in ländlichen Gebieten, wo es kaum Selbsthilfegruppen gibt, kann das Forum eine SHG wenigstens annähernd ersetzen, für viele ist es der einzige Weg, andere Betroffene bzw. Angehörige kennenzulernen
- Diskussion und Erfahrungsaustausch über die Medikation
- Weiterverbreitung neuer Therapiestandards
- Feedback zur eigenen Befindlichkeit (oft bemerken andere Teilnehmer manische oder depressive Anflüge noch vor den Betroffenen selbst)
- Es können Treffen in der „wirklichen Welt“ zustande kommen und sich sogar reale Freundschaften entwickeln – bei einer Umfrage im Forum gaben die Teilnehmer an, über das Forum bis zu 30 andere Teilnehmer getroffen zu haben, viele telefonieren oder mailen auch miteinander oder haben näheren persönlichen Kontakt über die privaten Nachrichten.
- SHGs können ihre Anliegen im Forum vorbringen (Treffen, Themen, besondere Veranstaltungen, Neugründungen)

Was kann das Forum nicht bieten?

- Fachliche Hilfe bei der Diagnostik und Therapie (hier wird regelmäßig auf das Aufsuchen von spezialisierten Ärzten verwiesen)
- Hilfe bei akuten Notsituationen (im Fall von eindeutig angekündigten Suizidabsichten nehmen die Administratoren allerdings Kontakt zur Polizei auf und leiten entsprechende Maßnahmen ein)
- Das Forum kann den „wirklichen“ Kontakt zu anderen Menschen nicht ersetzen
- Wie alle Aktivitäten im Internet bergen auch Foren eine gewisse Suchtgefahr

Was könnte besser sein?

Es gibt bis jetzt noch keinen echten Dialog, dazu fehlt es an der Teilnahme auch von Ärzten und Psychologen.

Hierbei ist allerdings anzumerken, dass es sehr wohl Mediziner gibt, die am Forum teilnehmen, sei es als Betroffene oder als Angehörige, sie profitieren ebenso wie alle anderen Teilnehmer vom kollektiven Wissen des Forums.

Ist Hilfe und Selbsthilfe mittels eines Internetforums tatsächlich möglich?

Nach einer im Forum durchgeführten Umfrage ist die Antwort eindeutig: Ja. Die Antworten reichten von „Bestes Forum der Welt“ bis „Das Forum macht nur noch kränker“. Die überwiegende Mehrheit empfand das Forum jedoch als hilfreich und nützlich.


Auf der positiven Seite wurde besonders hervorgehoben,

- dass man hier andere Betroffene und Angehörige kennenlernt, was im täglichen Leben eher die Ausnahme ist,
- dass man sich nicht groß erklären muss, weil die anderen die Symptome der Krankheit von sich oder Angehörigen kennen,
- die vielen Informationen, die das Forum bereitstellt.

Als negativ wurde vor allem der manchmal raue Ton empfunden

Viele wünschen sich, dass sich mehr Fachpersonen einbringen (Ärzte, Psychologen), einige wenige würden das jedoch gar nicht begrüßen und blieben lieber „unter sich“.

Zum Schluss möchte ich eine Antwort aus der Umfrage zeigen, die ziemlich genau meiner eigenen Einschätzung des Forums entspricht:

 [Privatnachricht] Registrierungsdatum: 1 Jahr zuvor
Beiträge: 3.381

04. 09. 2010 02:49

Hallo Martin,
meine Erfahrung nach wenigen Monaten hier im Forum ist, daß ich ein hohes Maß an gegenseitiger Hilfe hier erfahren habe. Allein die persönlichen Kontakte, die ich hier knüpfen konnte, waren mir eine große Hilfe, in der Depression wieder eine Verbindung zur Außenwelt herzustellen. In meinem direkten realen Umfeld und ohne den Schutz der Anonymität wäre mir das vielleicht überhaupt nicht gelungen.
Der Austausch mit anderen Betroffenen hat mir neue Sichtweisen eröffnet, und neue Möglichkeiten, mit der Krankheit zu leben, aufgezeigt. Parallelen und Unterschiede zu den Werdegängen und Lebensläufen anderer Betroffener haben mir neue Einsichten in meine eigene Lebensgeschichte gegeben und zum Teil Vergessenes wieder bewußt gemacht, was ich immer wieder als sehr positiv wahrnehme.
Dadurch, daß ich das Maß an Kommunikation komplett frei bestimmen kann, nicht an Zeiten gebunden bin, und durch den Schutz der Anonymität sehr offen schreiben kann, ist dieses Forum für mich ein Mittel zur Selbstreflexion, Fremdreflexion, und somit auch zur Selbsthilfe im besten Sinne, trotz der der fehlenden direkten Interaktion und daraus resultierender möglicher Mißverständnisse.
Der Austausch mit Angehörigen hier macht mir immer wieder klar, wie schwer verständlich meine Krankheit für meine eigenen Angehörigen ist - dadurch, daß ich hier eben ohne eine persönliche Gefühlebene mit ihnen diskutieren kann, erkenne ich inzwischen wesentlich besser, wie ich auf mein reales Umfeld wirken muß.
Die Reflektion durch andere Betroffene macht mir oft Mut, ich kann dadurch inzwischen auch besser einschätzen, inwieweit Teile meiner Gefühlswelt mit der Krankheit zusammenhängen und inwieweit nicht.
Daß ich mit meinen Beiträgen auch anderen Teilnehmern helfen konnte, hat sich sehr positiv auf mein Selbstwertgefühl und Selbstbewußtsein ausgewirkt.
Meine Erfahrungen mit dem Forum sind zum allergrößten Teil sehr positiv.
Die Grenzen der Hilfe hier sind mir sehr bewußt, aber die Möglichkeiten sind für meine Begriffe einmalig, allein durch die Vielfältigkeit der Teilnehmer, mit denen ich in Kontakt treten kann.
Zudem habe ich in diesem Forum auch Kontakte geknüpft, die sich in reale Freundschaften entwickelt haben, was ich sehr genieße.

Liebe Grüße,
M.

Martin Kolbe

(während zwei Jahren einer der Administratoren des Forums
und nun als Admin-Supervisor tätig)

September 2010