



DGBS

Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.

Workshop 8 (trialogisch)

Aufbau Selbsthilfenetzwerk DGBS:

Aktueller Stand

Dietmar Geissler (Kempten)

Erwin Lenk (Mertingen)

Samstag, 29. September 2012

11:00 Uhr – 12:30 Saal B

Medizinische Hochschule Hannover



DGBS

Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.



Christine Kirchner
Organisationsentwicklung und Coaching

Ziel ist, im Rahmen der anstehenden Workshops das bereits erarbeitete Konzept „Landessprecher“ weiter zu entwickeln und sofern möglich und zielführend in das Konzept „Lernort SH“ einzubinden. Eine Weiterentwicklung wird voraussichtlich in Hannover diskutiert werden.



DGBS

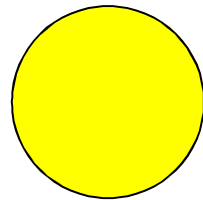
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.

Basis-Seminar Dauer: 2 Tage	Modul 1	Fakten zur Bipolaren Störung („Schatzkästchen“)
	Modul 2	Selbstverständnis/ Identität der DGBS
	Modul 3	Gruppenarbeit und Erfahrungsaustausch (inklusive Abgrenzung)
Geplant:		
Aufbau- Seminar Dauer: 2 Tage	Modul 4	Teamkompetenz und Kommunikation
	Modul 5	Konfliktkompetenz
	Modul 6	Öffentlichkeitsarbeit

„Lernort Selbsthilfe“



DGBS
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.



Modul 1

“Fakten zur Bipolaren
Störung”

Fakten, Wissen zu Bipolaren Störungen

unter Berücksichtigung der bipolaren S3-Leitlinie 2012 und Psychoedukationsmanuale

- Bipolare Störungen sind schwerwiegende Krankheiten nach ICD 10 und DSM IV (voraussichtlich ab 2013 ICD 11 und DSM V)
- Häufigkeit 0,8 bis 1,5 % (mindestens 1,2 Mio. in Deutschland Bipolar I und II, Spektrum ist weiter; keine aktuelle Statistik verfügbar, nur Schätzungen von Experten)
- Verlust gesunder Lebensjahre (DALY, z. B. 9 Jahre bei 25-jähriger Frau)
- Gravierende Folgen ohne Behandlung (z. B. Rückfälle (RC), hohe Suizidgefahr, Arbeitsplatzverlust, Isolation, sozialer Abstieg, Stigmatisierung, Trennung)
- Diagnose (erste häufig falsch und richtige um Jahre zu spät gestellt) ist nicht einfach zu treffen (umfassende Familien-Anamnese erforderlich)
- Behandlung kann Rückfälle verhindern und mildern (Säulen: Medikation, Psychotherapie, Psychoedukation, Selbsthilfe, Psychose-Seminar, EX-IN-Beratung, integrierte Versorgung)
- Optimal: Einbeziehung der Angehörigen und professioneller Helfer (Triadlog) (Selbsthilfegruppe, Psychoedukation, PS, Jahrestagung mit WS und Seminaren)

Günstige Faktoren, um mit bipolaren Störungen leben zu lernen

- Richtige Diagnose
- Einsicht in die Behandlungsnotwendigkeit
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Psychiater / Therapeuten
- Arbeit, Ehrenamt, Gesunder Lebensstil (Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stress(-bewältigung), soziale Kontakte, Hobbys, Muße) Selbstmanagement
- Regelmäßiger Besuch einer bipolaren Selbsthilfegruppe
- Solidarität unter Angehörigen und Betroffenen
- Den eigenen Weg zur Recovery (Gesundung bzw. phasenfreien Intervallen) aktiv mitgestalten (Stimmungstagebuch, -kalender, Selbstmanagement)
- Von Rückfällen nicht entmutigen lassen (Steh-Aufmännchen-Prinzip)

Häufigste Symptome der Manie und %-Zahlen bipolarer Patienten

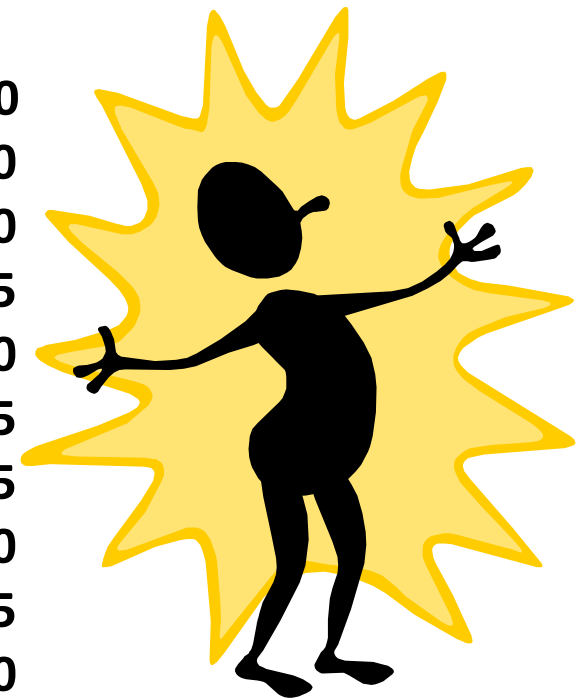
Symptome

Bipolare Patienten
in %

Vermehrte Aktivität
erhobene „Hoch“stimmung
Abnehmendes Schlafbedürfnis
Redseligkeit
Rasende Gedanken
vermehrte Selbstüberschätzung
leicht zerstreut sein
vermehrtes Sex-Verlangen
Reizbarkeit
Psychotische Symptome
Alkoholmissbrauch



100
90
90
85
80
75
65
60
45
40
35



Häufigste Symptome der Depression und %-Zahlen bipolarer Patienten

Symptome

Bipolare Patienten
in %

Traurigkeit

86

Energieverlust

86

Schwierigkeit, sich zu konzentrieren

79

negative Wahrnehmungen

64

abnehmender Schlaf

57

Interessenverlust

57

Gewichtsverlust

43

Weinen

43

Appetitverlust

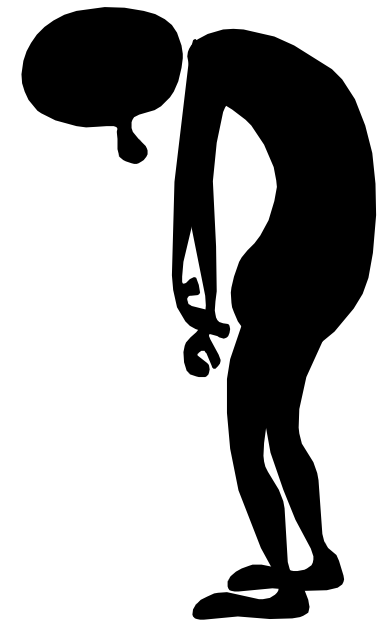
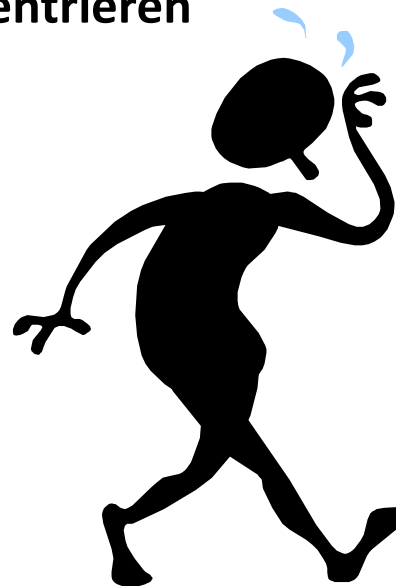
36

Somatische Symptome

36

Reizbarkeit

29



Was ist Selbstmanagement?

Jeder muss für sich selbst ausprobieren und herausfinden, was im Alltag hilfreich ist und was nicht.

Manches ist leichter umzusetzen, wenn man sich an jemanden wendet, der es gelernt hat, Menschen zu unterstützen, z. B. an einen Psychologen oder Arzt.

Nutzen Sie solche Möglichkeiten!

Oder erfahrene Angehörige und Betroffene in einer Selbsthilfegruppe kennen lernen und sich austauschen!

Thomas D. Meyer: Manisch-depressiv?

Häufigste Gründe für den Abbruch der Therapie

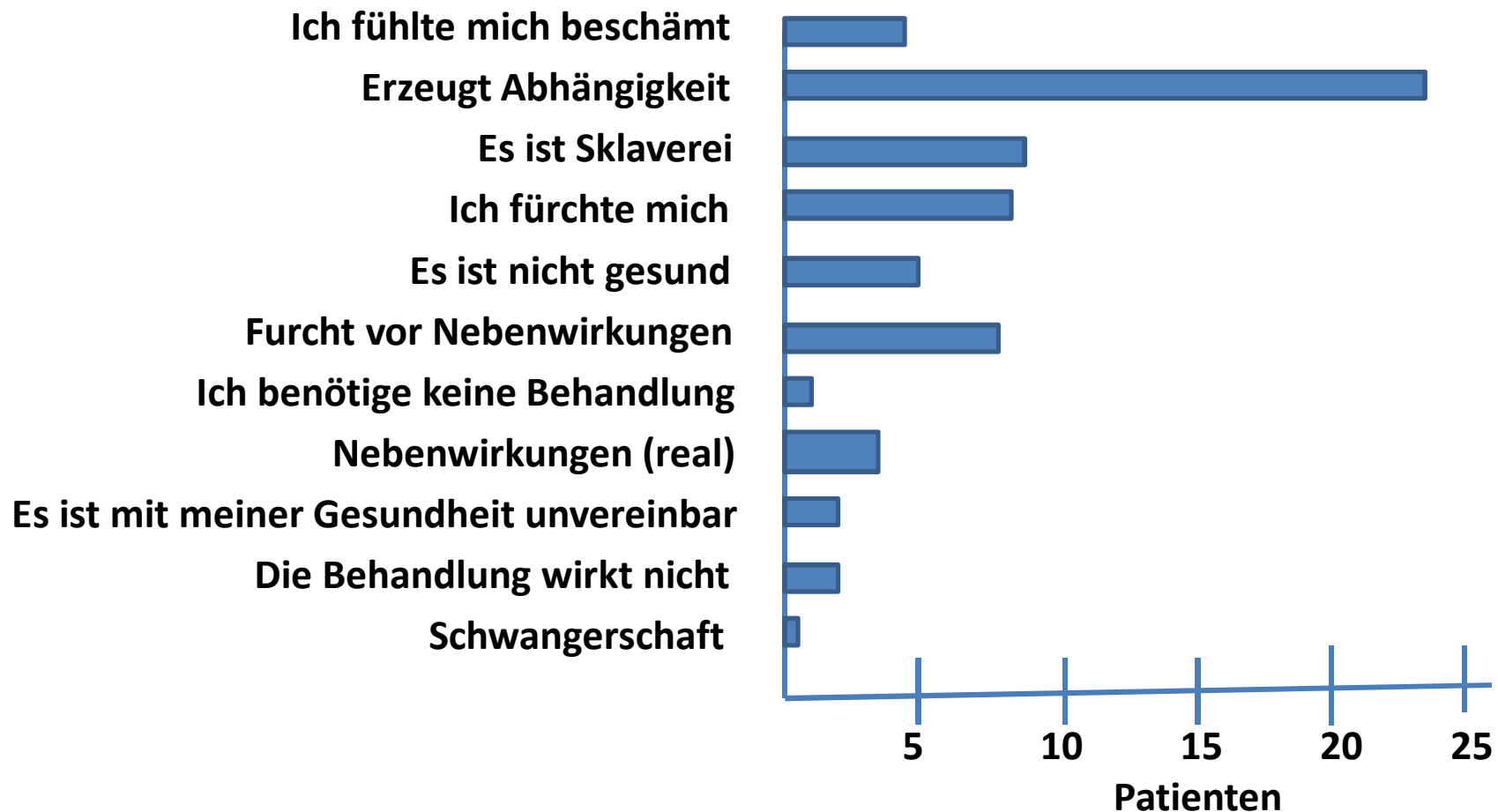
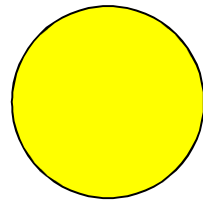


Fig. 5: Ergebnis der BEAM Studie bipolarer Patienten über die häufigsten Gründe des Abbruchs der Behandlung (Morselli et al. 2003)

„Lernort Selbsthilfe“

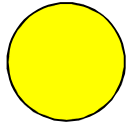


DGBS
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.



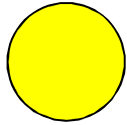
Modul 2

“Fakten, Wissen und
Kompetenz”



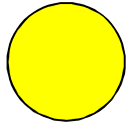
Modul 2

- ▶ Allgemeines zu Wissen und Kompetenz
- ▶ Betroffenenwissen – Betroffenenkompetenz
 - Hilfe zur Selbsthilfe unter Gleichen
- ▶ Wissen und Lernen von Organisationen
- ▶ DGBS e. V. als dialogische Wissensorganisation
- ▶ Lernort SHO, AK Betroffenen Selbsthilfe
- ▶ Abgrenzung von fachlichen Helfern und
 - Zusammenarbeit
- ▶ Wissensmanagement



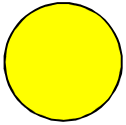
Wissen und Kompetenz

- ▶ Was verstehen wir allgemein unter Wissen?
- ▶ Was heißt Kompetenz? Finanzen, Führung,
 - Kommunikation, Moderation, Organisation
- ▶ Was verstehen wir unter Betroffenenwissen und
 - Betroffenenkompetenz?
- ▶ Wie lernt und entwickelt sich die DGBS? Begegnung
 - auf Augenhöhe und dialogischer Erfahrungsaustausch

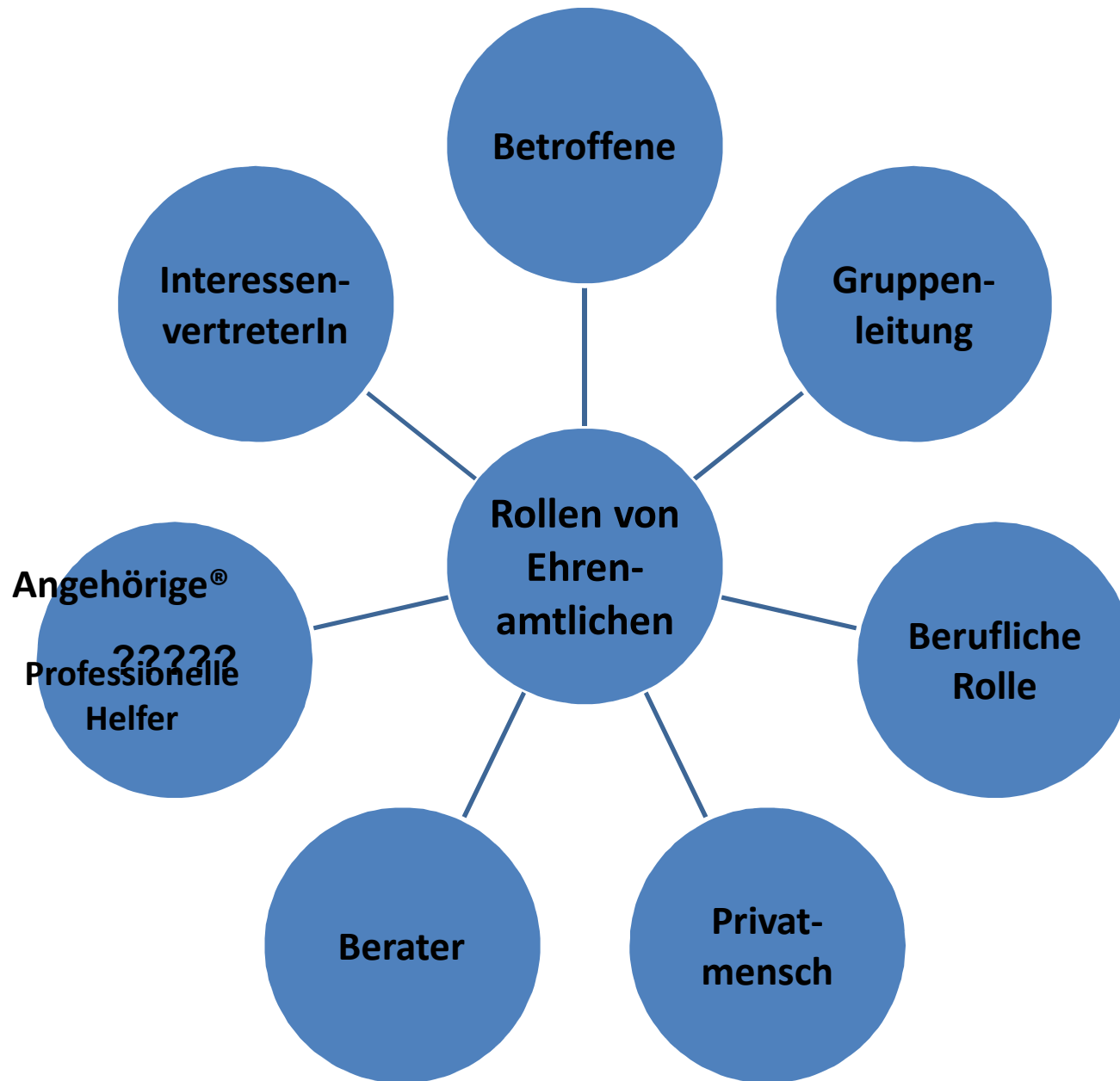


Lernort SHO

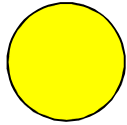
- *Was lernen Betroffene und Ehrenamtliche in unserer SHO? Erfahrungsaustausch, Kommunikation, Psychoedukation, mit der Erkrankungen leben lernen*
- *Warum ist das Wissen in unserer SHO so vielfältig? Trialogische Gesellschaft mit Angehörigen, Betroffenen und professionellen Helfern auf Augenhöhe*
- *Wie erlangen unsere Ehrenamtlichen ihr Wissen?
SHG, SHKSt, Jahrestagung, Broschüren, Bücher, Filme, Video,
Informationsveranstaltungen, Workshops, Bipolar-Forum, Fortbildungsseminare*
- *In welche Bereiche lässt sich ihr Wissen einteilen? Faktenwissen,
Erfahrungswissen*



Rollen unserer ehrenamtlichen Mitarbeitern

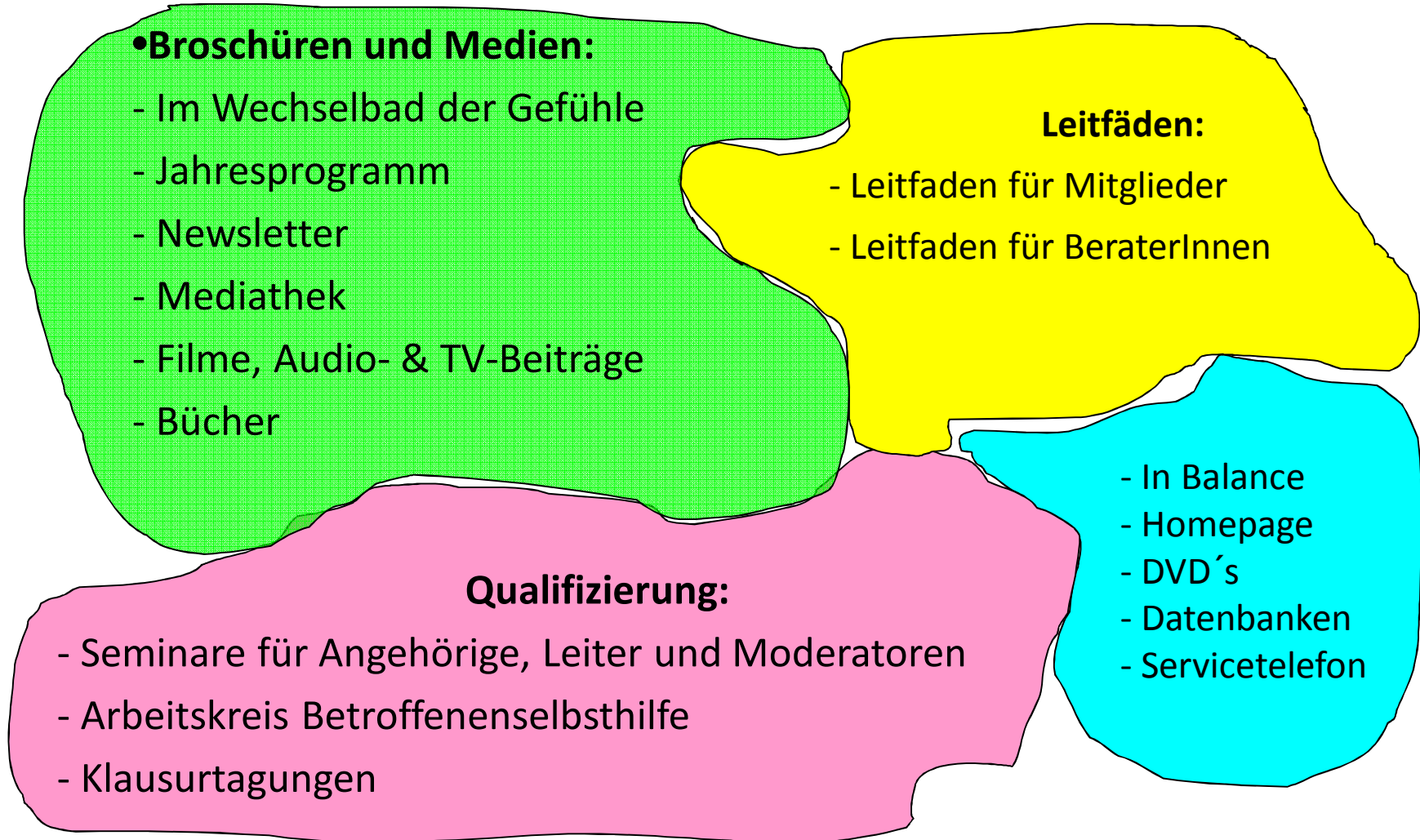


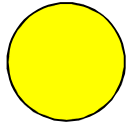
Funktionen: Kassierer
Moderator
Sprecher



Die Bündelung unseres Wissens/ Unser Wissenspuzzle

z. B. Ratgeber, S3-Leitlinie, Weißbuch

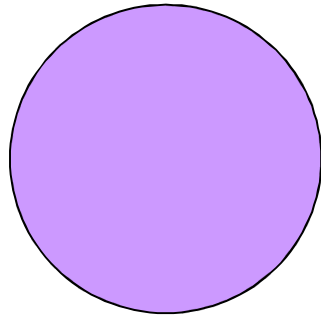




Kernaussagen des Moduls

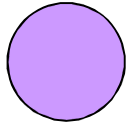
- ▶ Unser Erfahrungswissen im Erleben und in der Bewältigung unserer Erkrankung stellt die besondere Ressource innerhalb des DGBS e. V. dar (Angehörigen-Betroffenenwissen, Ang.- und Betroffenenkompetenz).
- ▶ Angehörige und Betroffene lernen den Umgang mit der Erkrankung, die wechselseitige Unterstützung und Hilfe durch Professionelle zu finden.
- ▶ Unsere Ehrenamtlichen erlernen in der Ausübung ihres Amtes weitere Fähigkeiten (Gruppenleitung, Teamarbeit etc.). Zudem bringen sie aufgrund ihrer unterschiedlichen Rollen ein vielfältiges Wissen mit.
- ▶ Indem unsere Ehrenamtlichen und Mitglieder lernen und das Gelernte umsetzen, lernt die DGBS und entwickelt sich weiter.
- ▶ Unser Wissen und unsere Kompetenz ist immer darauf ausgerichtet, im Austausch auf Augenhöhe dialogisch professionellen Rat zu suchen.
- ▶ Unser über viele Jahre gesammeltes Wissen gilt es zu verteilen, zu aktualisieren, zu dokumentieren und zu organisieren.

„Lernort Selbsthilfe“



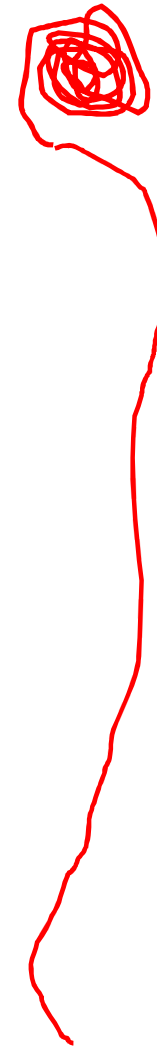
Modul 3

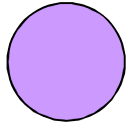
“Gruppenarbeit und Beratung”



Der rote Faden durch das Modul

- ▶ Bedeutung der Gruppen
- ▶ Grundbedingungen und Gestaltung der Gruppentreffen
- ▶ Spannungsfelder und Herausforderungen der Gruppen
- ▶ Aufgaben der Gruppenleitung
- ▶ Nachfolge, Übergabe und Abschied
- ▶ Betroffenenberatung
- ▶ Abgrenzung und Selbstfürsorge
- ▶ Qualitätskriterien für Selbsthilfegruppen

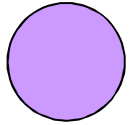




Bedeutung der Gruppen



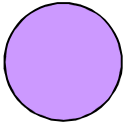
- Welche Bedeutung haben unsere Gruppen für die **Betroffenen** und ihren Umgang mit der Bipolaren Störung?
- Welche Bedeutung haben unsere Gruppen für die **Angehörigen**?
- Welche Bedeutung haben unsere Gruppen für die **DGBS**?



Empfehlungen/ Anregungen

- Besondere Herausforderungen wie Umgang mit Manie und Suizidalität möglichst im Vorfeld mit der Gruppe besprechen
- Gruppendynamik nutzen/ gemeinsam Lösungen finden
- Zwei aus der Gruppe gehen mit dem Betroffenen raus, führen Gespräch
- Unterstützung organisieren
- Viel Fingerspitzengefühl ist gefragt!



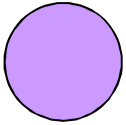


Was braucht eine Gruppe? (I)



Empfehlungen der DGBS:

- Gespräch und Austausch als Mittelpunkt der Treffen
- Der Gruppenraum als Nest und neutraler Ort (keine Privaträume)
- Wertschätzung und Toleranz (mit Grenzen)
- Verlässlichkeit und Beständigkeit
- Rituale und Spielregeln
(auch für den Umgang mit Suizidalität, Manie und Depression)
- Größe: lieber kleiner als zu groß!
- Regeln für Häufigkeit und Dauer der Treffen

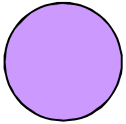


Was braucht eine Gruppe? (II)

Empfehlungen der DGBS:

- Vertrautheit und Schweigepflicht
- Freiwilligkeit
- Vielfalt der Meinungen
- Bereitschaft zum Geben und Nehmen
- Gemeinsame Entscheidungen
- Regelmäßige Aufnahme neuer Gruppenteilnehmer (*Vorgespräche, Vermeidung von unwillkommenen Überraschungen!*)
- Regelmäßige Wechsel der Gruppenleitung/ Moderation

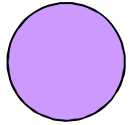




Gestaltung von Gruppentreffen



- Blitzlicht am Anfang und am Ende
- Austausch und Gespräch als Mittelpunkt
- Einräumen und Begrenzen von Phasen des „Jammerns“
- Vortrag durch einen Referenten (*gelegentlich*)
- Themen aus der Mitgliederzeitschrift „*In Balance*“ oder aus dem Newsletter
- Beteiligung, Beteiligung, Beteiligung!
- Vernetzung und Austausch mit benachbarten Gruppen (*gelegentlich*)
- Die Gruppe selber wird zum Thema (*v.a. bei Konflikten*)

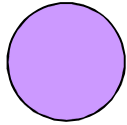


Standortbestimmung der Gruppe

- *Wo stehen wir? (Gruppenuhr!)*
- *Was blockiert uns?*
- *Was ist hilfreich, um unsere Gruppe voranzubringen?*
- *Welche Unterschiede bewegen die Gruppe?*
- *Welche Themen werden vermieden?*
- *Was sind unsere Ziele?*

Empfehlung: in regelmäßigen Abständen durchführen
(ca. 1-2 mal pro Jahr):





Was kommt nach uns?

Nachfolgesicherung erfordert:

- eine bestimmte Haltung.
- Information + Motivation + Delegation!
- rechtzeitige Beteiligung interessierter Mitglieder!
- ausreichend Anerkennung, Unterstützung und Honorierung.

Zitat einer neuen Gruppenleiterin:

„Auch wenn ich die Gruppe gerade erst übernommen habe, werde ich sie eines Tages an ein Nachfolgeteam übergeben. Gut, dass ich das jetzt schon weiß.“

Wovon hängt der Erfolg der Suche ab?

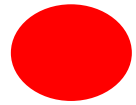
- von der Atmosphäre im Team
- Von der Beteiligung der Gruppenteilnehmer
- Vom Alter der Teilnehmer
- Von der Bedeutung der Gruppe für die Teilnehmer
- Von der Lebenssituation der Teilnehmer
- Von der Haltung/ Auftreten der Suchenden
- Vom Verhältnis zwischen möglichen Nachfolger und dem Vorgänger



Unsere Beratungsinhalte



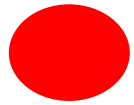
- Informationen über das medizinische und soziale Versorgungssystem
- Patientenrechte
- Meine eigenen Erfahrungen und Kompetenzen
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Psychosoziale Unterstützung
- Begleitung in verschiedenen Gefühlslagen
- Hilfe und Orientierung auf der Suche nach dem eigenen Weg bei der Krankheitsbewältigung



Angehörige....

- .. stehen unter dem Schock der Diagnose.
- .. empfinden Ohnmacht und Hilflosigkeit.
- .. haben Angst.
- .. wollen keinen Fehler machen.
- .. wollen helfen.
- .. wollen alles regeln.
- .. wollen, dass die Bipolare Störung aufhört.
- ...wollen Normalität.





Anliegen der Angehörigen



Entweder...

die/der Angehörige sucht Unterstützung für den Betroffenen.

Oder...

die/der Angehörige sucht Unterstützung für sich selbst:

- Ermutigung
- Trost und Hoffnung
- Perspektiven
- Verständnis
- Information.

Häufig mischen sich diese beiden Anliegen.

Wie bleibe ich in der Balance?

Ich mache mir bewusst, dass ich entscheide

- über die Einteilung meiner Zeit.
- über den Schutz meiner Privatsphäre.
- wie viel Nähe ich zulasse.
- wie weit ich mitgehe.

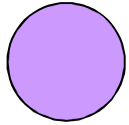
= *persönliche Abgrenzung*

Grundsätzlich gilt:

Ich spreche keine Therapieempfehlungen aus und stelle keine Diagnose.

= *medizinische Abgrenzung*





Wie funktioniert Selbstfürsorge in der Gruppenleitung?

- Verteilen der Arbeit auf mehrere Schultern (Gruppenleitungs-Team)
- Klare Absprachen und regelmäßige Teambesprechungen
- Ggf. Feste Sprechzeiten für Anrufer/ Gespräche
- Gezielte Konfliktbearbeitung (ggf. mit Hilfe einer externen Supervision)
- Eigene Entscheidung über Herausgabe von Telefonnummern, etc.