



DGBS

Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.

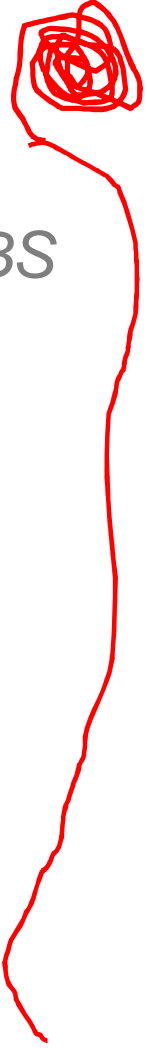
Selbsthilfe

Möglichkeiten und Grenzen

DGBS Jahrestagung 2012
Siegrun Schreiber und Dietmar Geissler
28. September 2012 in Hannover

Der rote Faden durch den Workshop

- ▶ Was braucht eine Gruppe? - *Empfehlungen der DGBS*
 - ▶ Empfehlungen/Anregungen
 - ▶ Spannungsfelder in der Gruppe
 - ▶ Was kann mich ins Ungleichgewicht bringen?
 - ▶ Wie bleibe ich in der Balance?

 - ▶ Noch Fragen?
- 

Der rosa Faden

- ▶ **Standortbestimmung als Feedback**
- ▶ Unser Verständnis von Betroffenenberatung
- ▶ Unsere Beratungsinhalte

- ▶ Noch Fragen?

Frage: Was braucht eurer Meinung nach eine Gruppe?

Antworten

- Mind. 6 Leute
- Wissen Angeh. + Betroffene
- Ort
- Definition (Art)
- Regelmäßig
- Fördergelderbereitstellung
- Angenehme Atmosphäre
- Statt Leitung Ansprechpartner
- Öffentlichkeitsarbeit
- Infomaterial an Ärzte
- Neue Ideen, Referenten einladen
- Nachhaltigkeit
- Regeln
- Ritual für Beginn + Ende (Entspannung, Blitzler ...)
- Rechtsform
- Vertraulichkeit
- Fortbildung

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
- Offene Gruppen (*Vorgespräche, Vermeidung von unwillkommenen Überraschungen!*)
- Regelmäßige Wechsel der Gruppenleitung/
Moderation



Frage: Was könnte für ein Gruppentreffen eine grenzwertige Herausforderung sein?

- Akut manische Frau => 15 min. begrenzt
- Persönliche Antipathien außerhalb der Gruppenzeit diskutieren
- Krise als Chance in der Gruppe
- Suizid
- Sekiz in Berlin

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!



Spannungsfelder in der Gruppe

Neu	↔	Alt
Wir müssen etwas verändern!	↔	Wir müssen das Alte bewahren!
Mehrheitsentscheidungen	↔	individuelle Entscheidungen
allein	↔	gemeinsam
Möglichkeiten	↔	Grenzen
Gesundheit	↔	Krankheit
Gleichheit	↔	Unterschiedlichkeit
Wunsch nach Orientierung	↔	Wunsch nach Eigenständigkeit

„Ohne Spannung fließt kein Strom!“

Frage: Welche Möglichkeiten oder Grenzen könnten sich ergeben?

1. In eurer Gruppe?
2. In der DGBS-Selbsthilfe insgesamt?
3. Für die gesamte Selbsthilfebewegung in Deutschland?

Antworten:

- ✓ Weiterbildung in DGBS auch zum Thema: Umgang + Reflexion mit/von Krisen
- ✓ Inhaltlich grenzwertig, wenn jemand mit Bericht von seiner Krankheit die anderen über Grenzen belastet

Was kann mich ins Ungleichgewicht bringen?

- **Die sechs Antreiber**
 - *Sei perfekt!*
 - *Mach` schnell!*
 - *Sei stark!*
- *Mach` es allen recht!*
 - *Streng Dich an!*
 - *Mach` alles allein!*



Frage: Ergeben sich daraus Grenzen?

1. Sind es eher Voraussetzungen für Leistung/Entwicklung?
2. Welche Grenzen könnt ihr für euch sehen?

Antworten:

- ✓ 6 Antreiber verhindern Lebensqualität
- ✓ Was tun, bei Vermutung, bipolar zu sein?



1. **Diagnose**
2. Wenn Gruppe ok sagt, kann Person in Gruppe bleiben

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*

Standortbestimmung der Gruppe

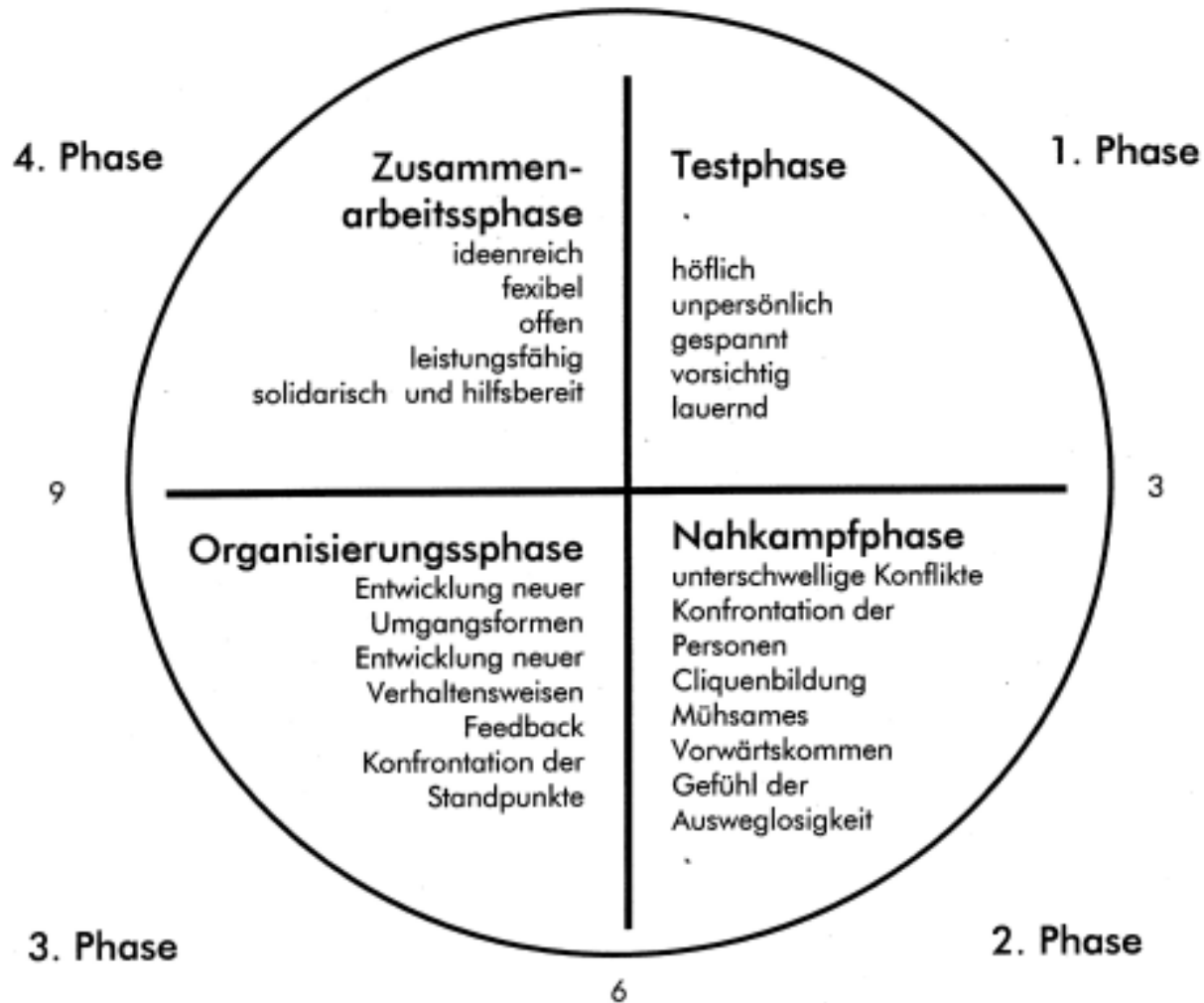
- *Wo stehen wir? (Gruppenuhr!)*
- *Was blockiert uns?*
- *Was ist hilfreich, um unsere Gruppe voranzubringen?*
- *Welche Unterschiede bewegen die Gruppe?*
- *Welche Themen werden vermieden?*
- *Was sind unsere Ziele?*
- **Empfehlung: in regelmäßigen Abständen durchführen**
- **(ca. 1-2 mal pro Jahr):**

Gruppenuhr

Teamentwicklung





Teamentwicklungs-Uhr

12



Der Gesprächsablauf

zuhören

- gut zuhören, aktiv
- die wichtigen und auch indirekt angesprochenen Themen herausfinden.
- **Verstehen (ggf. nachfragen)** 
- die mit den angesprochenen Themen verbundenen Gefühle erkennen, und auf die Stimme, Körpersprache etc. achten,
- nachfragen 
- **antworten**
- Der/die Ratsuchende ist ein vollwertiger Mensch. Er/Sie findet selbst heraus und entscheidet, was für ihn/sie gut ist.
- keine Ratschläge geben und nichts ver- / beurteilen.
- **einen guten Abschluss finden** 
- gut und verbindlich zu Ende bringen. 

Unser Beratungsverständnis



Grundlage:

- Das kollektive Wissen unseres Verbandes
- d.h. die gebündelten Erfahrungen von vielen, vielen Betroffenen
- **Orientierung:**
- an der Schulmedizin, d.h. an vorhandenen Leitlinien und evidenz-basierter Medizin.
- **Wir verstehen uns als Ergänzung zur medizinischen Versorgung, nicht als Ersatz.**
- **Wir stellen keine Diagnose und sprechen keine Therapieempfehlung aus.**

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

