

Beratung – Diskussion – Unterstützung

Selbsthilfe in der DGBS

- Telefon-, Mail-, Skypeberatung

1. Telefonberatung:

An fünf Tagen in der Woche jeweils drei Stunden pro Tag von Montag bis Freitag stehen 12 ehrenamtliche Berater der DGBS bereit, um alle Fragen der Anrufenden zu beantworten. Es sind 9 betroffene Experten aus Erfahrung und drei angehörige Experten aus Erfahrung. Geschult durch zweimal im Jahr stattfindende Seminare mit Wissensvermittlung, Supervision und Gesprächsführung beraten sie hauptsächlich Angehörige aber auch Betroffene. Obwohl es ein trialogisches Angebot ist, nehmen Profis diese Beratung nicht in Anspruch. In den drei Stunden rufen im Schnitt 2-5 Fragesteller an. Oft auch zum zweiten oder dritten Mal. Die Gespräche dauern zwischen fünf Minuten und zwei Stunden. Das Angebot besteht bundesweit und wird auch bundesweit angenommen. Themen sind häufig der Umgang mit Manikern, auch Beziehungsprobleme werden oft angesprochen. Eltern rufen an, um den Umgang mit der Erkrankung zu verstehen, Betroffene suchen häufig nach guten Kliniken, Ärzten oder Therapeuten. Oft wird gefragt, ob der- oder diejenige (Verwandte, Bekannte, Freund/in) möglicherweise bipolar ist. Auch Fragen nach Medikamenten und deren Nebenwirkungen kommen vor. Leider ist aus organisatorischen Gründen immer noch eine 0700er Nummer angegeben. Diese kostet aus dem Festnetz 12 Cent / Minute, aus Mobilfunknetzen bis zu 1 Euro / Minute. Diese Gebühren gehen ausschließlich an den Telefonanbieter, die DGBS bekommt davon nichts. Da dies definitiv zu viel für viele Anrufer ist, bieten die Berater/innen einen Rückruf auf eine Festnetznummer oder Mobilfunknummer an.

2. Mailberatung:

An die Emailadresse info@dgbs.de kommen täglich zwischen 5 -15 Anfragen unterschiedlicher Art. Verwaltungsanfragen werden von der Geschäftsstelle in Hamburg beantwortet. Auch Freischaltung für den Mitgliederbereich und Anforderungen für den Newsletter laufen auf diese Adresse. Leider Gottes auch viel Spam. Wenn all dies aussortiert ist, bleiben in der Woche zwischen 5 – 10 Mailanfragen übrig, die sich inhaltlich um die Krankheit, deren Behandlung, Behandlern, Kliniken und alle möglichen und unmöglichen Fragen rund um das Thema bipolar drehen. Es schreiben wie auch bei der Telefonberatung meist Angehörige. Fragen können sein, wie behandle ich den Betroffenen, was kann ich tun, wenn der Betroffene manisch bedingt „verschwunden“ ist, oder seine Frau/Mann einfach verlassen hat. Es gibt aber auch eine Menge „Routinefragen“ nach spezialisierten Kliniken, Ärzten, Psychotherapeuten, oder auch nach Rechtsanwälten. Je nach Komplexität erfordert die Beantwortung einer Mail zwischen 10 min bis zu einer Stunde (darin ist dann meist eine Internetrecherche enthalten). Bearbeitet werden diese Mails von drei Beratern, die übers Netz kommunizieren. Es wird wenn möglich innerhalb von 24 Stunden geantwortet.

3. Skypeberatung:

Die Skypeberatung wurde aufgrund der hohen Telefongebühren ins Leben gerufen. Ein Skypeaccount wurde angelegt und der Skypename und die Möglichkeit der Skypeberatung über Newsletter und Website bekanntgegeben. Nun kann der Ratsuchende den Kontakt zur Skypeberatung der DGBS aufnehmen (erst einmal schriftlich) dann wird ein Termin ausgemacht, und man kann dann an dem vereinbarten Zeitpunkt per Headset in

die Beratung gehen. Bisher (Mitte August 2015) hat erst eine zwei Personen dieses Angebot angenommen (innerhalb von 3 Monaten). Inhaltlich kann man deshalb noch nichts sagen, außer dass sich die Beratungssituation nur unwesentlich von der der Telefonberatung unterscheidet.

Zu Beginn (Anfang April) standen drei Berater/Innen bereit, doch seit Anfang Juli haben wir das auf zwei reduziert. Wir wollen noch nicht aufgeben, vielleicht wird die Skypeberatung im Laufe der Zeit doch noch besser angenommen.

● Forum

Das Selbsthilfeforum der DGBS bipolar-forum.de existiert seit April 2001 (damals noch unter www.manic-depressive.de). Es wurde gegründet von Wolfgang Beitz, der aber schon bald Abstand nahm, da ihm das Forum zu teuer und zu arbeitsaufwendig war. Ein Mitglied des Forums wollte das Forum unbedingt erhalten und setzte sich bei der DGBS stark dafür ein, dass das Forum unter die „Fittiche“ der DGBS kam. Übernahme der Kosten durch die DGBS Anfang 2002. Offizieller Betreiber des Forums war die DGBS ab 31. 12. 2002. Derselbe User gründete Juli 2004 das erste Adminteam, das nach den sehr rauhen Anfängen zum ersten mal für ein wenig mehr Ordnung sorgte. 2008 wurde das Forum auf eine neuere Version der Forumssoftware umgesetzt.

Statistiken:

- knapp 10.000 registrierte Mitglieder, damit ist das Forum die mit Abstand größte Selbsthilfegruppe im deutschsprachigen Raum, wenn auch „nur“ virtuell
- etwa 4000 Zugriffe pro Tag (Juli 2015)
- 90.000-120.000 Zugriffe im Monat
- ca 1,45 Mio Zugriffe im Jahr
- Besuche von ca. 60 bis 120 registrierten Mitgliedern pro Tag
- Besuche von ca. 1500 registrierten Mitgliedern im letzten Jahr
- normalerweise 20 bis 30 neue Beiträge pro Tag, in Spitzenzeiten bis zu 100
- ca. 28 500 Themen mit ca. 494 000 Beiträgen im Hauptforum
- ca. 4 400 Themen mit ca. 97 000 Beiträgen im Off-Topic Forum

(Stand September 2015)

Das Forum ist die niederschwelligste Form der Selbsthilfe. Es ist überall verfügbar, man kann zu jeder Tages und Nachtzeit schreiben (d.h. aber nicht, dass man dann auch gleich Antwort bekommt). Man braucht dafür das Haus nicht zu verlassen und kann in der Zwischenzeit auch mit tablet oder smartphone darauf zugreifen.

Die Diskussionsthemen sind meist in sogenannten Bäumen angeordnet, wo man die Antworten zeitlich geordnet lesen kann. Es entspinnen sich oft lebhaftes (manchmal auch zu lebhaftes) Diskussionen um alle Aspekte der bipolaren Störung und im offtopic forum die anderen Aspekte des gesamten Lebens. Es wird nach Erfahrungen zu Medikamenten gefragt, ein Evergreen ist die Diskussion, Leben als bipolar Betroffener mit oder ohne Medikamente. Angehörige beschreiben ihr Zusammensein mit Betroffenen und lassen sich von Betroffenen erklären, warum und wie man sich in Manien oder Depressionen verhält. Es hat sich im Verlaufe der Jahre ein riesiges Archiv von Postings angesammelt, das er gänzt wird durch das Informationsforum, in dem die Erfahrungen der User, das Wissen der DGBS und von Usern recherchierte Texte zu finden sind.

- Januar 2015 gründete sich das Selbsthilfegruppenunterstützungsteam mit derzeit 8 Mitgliedern (6 Betroffene und zwei Angehörige) aus bisher 4 Bundesländern unter der Leitung von Cornelia Brummer.

Weitere Angehörige und Betroffene sind herzlich willkommen, um eine möglichst bundesweite Abdeckung zu erreichen.

Das Team trifft sich einmal im Monat (jeden 2. Montag) zu einer Skypekonferenz, betreut die schon vorhandenen Selbsthilfegruppen und fördert die Gründung von neuen SHGs.

Die Mitglieder des Team fragen momentan die Selbsthilfegruppen in den jeweiligen Bundesländern an, ob und in welcher Form Unterstützung erwünscht ist.

Bisher werden die SHGs auf der Website in einer durchsuchbaren Liste geführt, was regelmäßig zu Anfragen von neuen Mitgliedern führt. Ebenso wird diese Liste von Telefon-Mail und Skypeberatern genutzt, um SHGs zu empfehlen.

Anhand dieser Datenbank können die SH-Gruppen auch problemlos erreicht werden.

Ein Konzept zur Gründung von SHGs und Ausbau der Vernetzung derselben wird erarbeitet. Ziel ist es, Landesvertretungen in möglichst allen Bundesländern mit einer Doppelspitze aus Betroffenen und Angehörigen zu installieren.

- Angehörigenseminare

Seit 2006 werden in der gesamten Bundesrepublik pro Jahr zwischen einem und drei Angehörigenseminare abgehalten. Bis 2011 noch von Herrn Giesler und ab 2010 von Frau Wagenblast und Herrn Giesler. Beides (ehemalige) Angehörigenvertreter im Vorstand.

Die Nachfrage ist groß, eine frühzeitige Anmeldung über die Geschäftsstelle ist ratsam.

Die Seminare werden von den Teilnehmern finanziert und die Orte nach Teilnehmerzahl, Erreichbarkeit und Vorhandensein günstiger Seminarräumlichkeiten ausgesucht.

Bekannt gegeben werden die Seminare auf der Website und im Newsletter.

Die Referenten werden zu Großteil aus der DGBS rekrutiert. Es handelt sich immer um einen Psychiater/in und einen Psychotherapeut/in.

Themen von ärztlicher Seite aus:

- Krankheitsentstehung, Symptome und Verlauf, sowie Diagnose der bipolaren Störung
- Behandlung, Prophylaxe, Verhütung neuer Phasen
- Diskussion: Wie können Angehörige den Umgang mit dem erkrankten Familienmitglied und den behandelnden Ärzten verbessern?

So dankbar wir Angehörigen für alle Informationen von professioneller Seite waren, so schwer war es teilweise auch, neue Erkenntnisse für sich zu akzeptieren und zu verarbeiten.

Themen von psychotherapeutischer Seite aus:

- Aus der Angehörigenperspektive: Wie beeinflussen Depression und Manie das tägliche Miteinander?
 - Grundlagen der Kommunikation und deren praktische Umsetzung in Krisenzeiten
 - Was hilft im Alltag? Wie können Angehörige zu einem gelingenden Dialog beitragen?
- Aber auch hier ging es thematisch „ans Eingemachte“, sodass wir Angehörigen uns mit der Frage auseinander setzen musste, was wir eigentlich selber an Vulnerabilität und Belastung mit uns herumtragen und wie wir auf uns selber durch Ressourcen und Schutzfaktoren achtgeben. Auch hier war die Dankbarkeit der Teilnehmer für die Informationen, aber auch die eigene Betroffenheit und Nachdenklichkeit deutlich spürbar.