

# Telefon-, Mail-, Skypeberatung

## Telefonberatung:

- 5 Tage die Woche je 3 Stunden Beratung
- 12 ehrenamtliche Berater (9 Betroffene und 3 Angehörige)
- 2x im Jahr Schulung und Supervision
- Beraten werden Angehörige (diese am häufigsten) und Betroffene (keine Profis, mangels Interesse)
- In drei Stunden Beratung ca 2-5 Anrufe, auch Wiederholungsanrufe
- Länge der Gespräche 5 min bis 2 Stunden
- Angebot besteht bundesweit

- Themen: Umgang mit Manikern/ Depressiven; Beziehungsprobleme; Probleme mit der Familie; Umgang mit der Erkrankung; Suche nach guten Kliniken, Ärzten oder Therapeuten; Fragen, ob jemand möglicherweise bipolar ist; Medikamente und deren Nebenwirkungen
- 0700er Nummer kostet 12 cent/min (Festnetz) bis zu 1€/min Handy
- Gebühren gehen an den Telefonanbieter
- Berater rufen je nach Möglichkeit zurück

# Unser Beratungstelefon

Für Betroffene, Angehörige und professionelle Behandler

Montag: 10:00 bis 13:00 Uhr

Dienstag: 14:00 bis 17:00 Uhr

Mittwoch: 15:00 bis 18:00 Uhr

Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr

Freitag: 10:00 bis 13:00 Uhr

Tel.: 0700 333 444 55 (12 Cent/Minute aus dem deutschen Festnetz, über das Mobilfunknetz z.T. deutlich höhere Gebühren)

# Mailberatung

- Emailadresse [info@dgbs.de](mailto:info@dgbs.de)
- 5 -15 Anfragen pro Tag
- Verwaltungsanfragen ; Freischaltung für den Mitgliederbereich; Anforderungen für den Newsletter; viel Spam.
- pro Woche zwischen 5 – 10 Mailanfragen die sich inhaltlich um die Krankheit, deren Behandlung, Behandlern, Kliniken und alle möglichen und unmöglichen Fragen rund um das Thema bipolar drehen
- meist Angehörige

- Fragen, wie behandle ich den Betroffenen, was kann ich tun, wenn der Betroffene manisch bedingt „verschwunden“ ist, oder seine Frau/Mann einfach verlassen hat.
- „Routinefragen“ nach spezialisierten Kliniken, Ärzten, Psychotherapeuten, oder auch nach Rechtsanwälten.
- Je nach Komplexität - Beantwortung einer Mail zwischen 10 min bis zu einer Stunde
- drei Berater, die übers Netz kommunizieren.
- Es wird, wenn möglich innerhalb von 24 Stunden geantwortet

# Skypeberatung

- aufgrund der hohen Telefongebühren
- Skypeaccount wurde angelegt
- Skypename und Skypeberatung wurden 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.
- Ende August 2015: Angebot zweimal genutzt (innerhalb von 4 Monaten).

- Beratungssituation unterscheidet sich nur unwesentlich von der Telefonberatung
- Zu Beginn (Anfang Mai) 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.



Selbsthilfeforum [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)

Für den Erfahrungsaustausch über Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen)

Dienstleistung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)

Verein für bipolar Erfahrene, Angehörige, Fachleute

- **Selbsthilfeforum: [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)**
- **seit April 2001**
- **gegründet von Wolfgang Beitz**
- **Übernahme der Kosten durch die DGBS Anfang 2002**
- **Offizieller Betreiber des Forums war die DGBS ab Januar 2003**
- **Juli 2004 erstes Adminteam**
- **2008 wurde das Forum auf eine neuere Version der Forumssoftware umgesetzt.**



Selbsthilfeforum [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)

Für den Erfahrungsaustausch über Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen)

Dienstleistung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)

Verein für bipolar Erfahrene, Angehörige, Fachleute

- **knapp 10.000 registrierte Mitglieder**
- **größte Selbsthilfegruppe im deutschsprachigen Raum,**
- **etwa 4000 Zugriffe pro Tag (Juli 2015)**
- **90.000-120000 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**



Selbsthilfeforum [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)

Für den Erfahrungsaustausch über Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen)

Dienstleistung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)

Verein für bipolar Erfahrene, Angehörige, Fachleute

- normalerweise etwa 20 - 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



**Selbsthilfeforum [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)**

Für den Erfahrungsaustausch über Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen)

**Dienstleistung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)**  
Verein für bipolar Erfahrene, Angehörige, Fachleute

- **niederschwelligste Form der Selbsthilfe**
- **überall verfügbar**
- **jederzeit schreiben**
- **Tablet oder Smartphone darauf zugreifen**
- **Bäume - Antworten zeitlich geordnet**
- **lebhaft Diskussionen um alle Aspekte der bipolaren Störung**
- **offtopic forum – die anderen Aspekte des gesamten Lebens**



Selbsthilfeforum [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)

Für den Erfahrungsaustausch über Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen)

Dienstleistung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)  
Verein für bipolar Erfahrene, Angehörige, Fachleute

- **Erfahrungen zu Medikamenten**
- **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.**
- **riesiges Archiv von Postings**
- **ergänzt wird durch das Informationsforum, wo Erfahrungen der User, das Wissen der DGBS und von Usern recherchierte Texte zu finden sind.**

# Selbsthilfegruppenunterstützungsteam

- Januar 2015 Gründung
- 8 Mitgliedern (6 Betroffene und zwei Angehörige)
- aus bisher 4 Bundesländern
- Leitung durch Cornelia Brummer.
- Skypekonferenzen einmal im Monat (jeden 2.Montag )
- betreut die schon vorhandenen Selbsthilfegruppen und fördert die Gründung von neuen SHGs

# Selbsthilfegruppenunterstützungsteam

- SHGs auf der Website in einer durchsuchbaren Liste → neue Mitglieder für die SHGs
- Ebenso wird diese Liste von Telefon- Mail und Skypeberatern genutzt, um SHGs zu empfehlen.
- 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 1-3 Angehörigenseminare
- Organisiert und geleitet durch Frau Wagenblast und Herrn Giesler. Beides (ehemalige) Angehörigenvertreter im Vorstand.
- Seminarorte: in der gesamten Bundesrepublik
- 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, 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 auseinandersetzen 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.**