



WS T 6 Lernort Selbsthilfe – Bestandsaufnahme:

- A Integration in die örtliche SH-Arbeit

- B Was könnte und müsste in den Seminaren zusätzlich vermittelt werden?



A 1. Geschichte

Entwicklung des Basis- (Module 1 – 3)
und Aufbauseminars (Module 4 – 6)
in Freiburg unter Moderation

von Christine Kirchner
mit anfangs 8 Trainern
aus bipolaren SHGen:

Barbara

Dietmar

Erwin

Hans-Peter (3)

HW

Jörg

Martin

Siegrun






A 2. Aufbau der Module


Basisseminar

„Lernort Selbsthilfe“




Modul 1

„Die Bipolare Störung“ -
Wissen zur Erkrankung und zur
Bewältigung




„Lernort Selbsthilfe“




Modul 2

Selbstverständnis/ Identität
der DGBS



„Lernort Selbsthilfe“



Modul 3

„Gruppenarbeit und
Selbstfürsorge“

Aufbauseminar

„Lernort Selbsthilfe“




Modul 4

„Selbstkompetenz und
Kommunikation“




„Lernort Selbsthilfe“




Modul 5

„Konfliktkompetenz“




„Lernort Selbsthilfe“



Modul 6

„Öffentlichkeitsarbeit“




 TECHNISCHE UNIVERSITÄT
CHEMNITZ

DGBS
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.

**TRIALOGISCHE
TAGUNG**

16. DGBS JAHRESTAGUNG - PROGRAMM

**BIPOLAR –
IM SPANNUNGSFELD
ZWISCHEN THERAPIE- &
LEBENSZIELEN**

TECHNISCHE UNIVERSITÄT CHEMNITZ
15. - 17. SEPTEMBER 2016

www.dgbs.de

A 2. Aufbau der Module

Basisseminar

„Lernort Selbsthilfe“





Modul 1
 "Die Bipolare Störung" -
 Wissen zur Erkrankung und zur
 Bewältigung


 DGBS
 Deutsche Gesellschaft für
 Bipolare Störungen e.V.


„Lernort Selbsthilfe“





Modul 2
 Selbstverständnis/ Identität
 der DGBS


 DGBS
 Deutsche Gesellschaft für
 Bipolare Störungen e.V.

„Lernort Selbsthilfe“




Modul 3
 "Gruppenarbeit und
 Selbstfürsorge"

Aufbauseminar


„Lernort Selbsthilfe“






Modul 4
 "Selbstkompetenz und
 Kommunikation"


 DGBS
 Deutsche Gesellschaft für
 Bipolare Störungen e.V.


„Lernort Selbsthilfe“






Modul 5
 "Konfliktkompetenz"


 DGBS
 Deutsche Gesellschaft für
 Bipolare Störungen e.V.

„Lernort Selbsthilfe“




Modul 6
 "Öffentlichkeitsarbeit"



 DGBS
 Deutsche Gesellschaft für
 Bipolare Störungen e.V.



A 2. Aufbau der Module


Basisseminar

„Lernort Selbsthilfe“




Modul 1

„Die Bipolare Störung“ -
Wissen zur Erkrankung und zur
Bewältigung




„Lernort Selbsthilfe“




Modul 2

Selbstverständnis/ Identität
der DGBS



„Lernort Selbsthilfe“



Modul 3

„Gruppenarbeit und
Selbstfürsorge“

Aufbauseminar

„Lernort Selbsthilfe“




Modul 4

„Selbstkompetenz und
Kommunikation“




„Lernort Selbsthilfe“




Modul 5

„Konfliktkompetenz“




„Lernort Selbsthilfe“



Modul 6

„Öffentlichkeitsarbeit“





A 3. Train the Trainer

- Ehrenamtliche Trainer, Angehörige und Betroffene, in Leitungsverantwortung für (angehende) „Leitungen“ von bipolaren Selbsthilfegruppen
- Qualitätssicherung der trialogischen DGBS
- Erhöhung der Akzeptanz, Selbstkompetenz, Kommunikation und Konfliktkompetenz
- Erfahrungsaustausch, voneinander lernen
- Wissensmanagement weitergeben
- Hilfe zur Selbsthilfe, Ressourcen
- geplanter Aufbau von Netzwerken / Verbandsstrukturen auf regionaler bzw. Landesebene
- Aktivierung / Gewinnung von Mitgliedern
- Nachfolge
- Außen- und Interessenvertretung
- Öffentlichkeitsarbeit, Kooperationspartner



A 4. Integration in die örtliche Selbsthilfe-Arbeit

- Teilnehmer-Zahlen bisheriger Kurse
- Multiplikatoren: Gründer und in den SHGs Verantwortliche
- Erfahrungsaustausch untereinander
- Umsetzung des Erfahrungswissens
- Werbung zur Teilnahme und Öffentlichkeitsarbeit
- Bildung eines Moderations- / Orga-Teams
- Ansprache zur Übernahme von Verantwortung
- Umsetzung der Nachfolge
- Gründung einer SHG Junge Bipolare



B 1. Basisseminar

17.10. - 20.10.2016 in Sarstedt

Was kann bzw. muss zusätzlich vermittelt werden?

- Fallarbeit, Übungen für die Gruppentreffen
- Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe
- Mehr Rollenspiele
- anwendungsbezogene Beispiele aus der Praxis zum Aufbau und Erhalt einer SHG
- Breiter Raum für Erfahrungsaustausch
- Konfliktanalyse und -bewältigung



B 1. Basisseminar

17.10. - 20.10.2016 in Sarstedt

Was kann bzw. muss zusätzlich vermittelt werden?

- Treffen der Teilnehmer während der Jahrestagungen
- Trainerstab der 2. Generation
- Teilnahme von Angehörigen und professionellen Helfern zum gelebten Dialog
- Seminare in einzelnen Ländern und Regionen
- Aufbau eines Selbsthilfe-Netzwerkes



5. Selbsthilfe-Netzwerk

Ist - Soll

- Website für Angehörige und Betroffene
- SHG – Verzeichnis
- Starter- und Basispaket
- SHG – Flyer
- Referat Angehörige (< 10 Mitglieder)
- Referat Betroffene (ca. 10 Mitglieder)
- E-Mail: referat.betroffene@dgbs.de
- **Organisationsentwicklung:**
[Selbsthilfe BEWEGEN](#)
- **Ziel: Netzwerke auf regionaler oder /und Ebene der einzelnen Bundesländer**



„Selbsthilfe BEWEGEN“

- Zitat:

„Selbsthilfe BEWEGEN‘ hat uns geholfen, das Verständnis und die Kommunikation unter den verschiedenen Vorstandsgruppen (Profis, Betroffene und Angehörige) signifikant zu verbessern und weitere Ideen für unsere trialogische Ausrichtung zu entwickeln.“

PROF. DR. MARTIN SCHÄFER

1. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.