



## **Workshop 8**

# **Lernort Selbsthilfe**

**17. DGBS Jahrestagung**

**München, 8. September 2017**

**Horst Harich**

**Nadja Stehlin**

**Hans-Peter Wacker**



# Selbsthilfegruppen

## Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Säule der Gesellschaft und des Sozialsystems

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe hilft in Bezug auf:

- Bewältigung der Erkrankung,
- Umgang mit der Krankheit,
- Möglichkeit zum Austausch auf Augenhöhe,
- Profitieren von Erfahrungen und dem Wissen anderer,
- Bestärkung in Krisensituationen,
- Stabilisierung im Allgemeinen.



# Selbsthilfegruppen

- Entlastung durch Kommunikation,
- gegenseitige Hilfestellung und Unterstützung,
- nichtärztliche Beratung von Betroffenen und Angehörigen,
- Ergänzung des therapeutischen Angebotes,
- Stärkung des Betroffenen oder Angehörigen gegenüber der Gesellschaft,
- Stärkung der Inklusion in die Gesellschaft,
- Mitwirkung bei der Erstellung von Leitlinien und Gesetzesgestaltung.



# Selbsthilfegruppen für Angehörige

Für Angehörige bietet die Selbsthilfegruppe die Möglichkeit, mit der Erkrankung des Partners/Kindes/Elternteils besser umzugehen und diese wirksam zu unterstützen.

Dabei sollte man jedoch die notwendige Abgrenzung und die eigenen Bedürfnisse nicht außer acht lassen.



# Wissen der Selbsthilfe

Eine der größten Ressourcen der Selbsthilfe...  
...ist ihr Wissen

- Erfahrungswissen und Fachwissen,
- individuelles und kollektives Wissen,
- implizites und explizites Wissen,
- angeborenes und erworbenes Wissen.



# DGBS und Selbsthilfe

- DGBS wurde 1999 gegründet.
  - Seit 2000 einzige triadische Selbsthilfeorganisation.
  - 142 registrierte Gruppen
    - im In- und Ausland,
    - für Betroffene, Angehörige, Jugendliche und Kinder
- Verzeichnis auf der Webseite **[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)**



# DGBS - Ziele in der Selbsthilfe

- Menschen mit Bipolarer Störung **unterstützen**,
- dialogische Vereinskultur **leben**,
- Selbsthilfe **fördern**,
- Aufmerksamkeit, Verständnis und Akzeptanz der Erkrankung in Gesellschaft und Gesundheitspolitik **fördern**,
- Prävention und Aufklärung **vorantreiben**,
- **wissenschaftliche Auseinandersetzung** mit dem Krankheitsbild.



# Aufgaben des Selbsthilfenetzwerkes

- **Koordination** der Selbsthilfegruppen,
- **Vertretung** der Anliegen der Selbsthilfegruppen,
- **Engagement** für die Belange der Betroffenen und der Angehörigen,
- **Unterstützung** neuer und bestehender Gruppen,
- **Zusammenarbeit** mit Kontaktstellen,
- **Aufklärung und Information** zur Bipolaren Störung,
- **Beratung** von Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten.



# Angebote der DGBS

- **Starterpaket** (Broschüren, verschiedene Materialien und Tipps für die Gründung einer Selbsthilfegruppe, Muster/Vorlagen für die Öffentlichkeitsarbeit etc.),
- **Basispaket** (Broschüren, verschiedene Materialien und Tipps für die Arbeit in der Selbsthilfe),
- **Unterstützung** bei der **Gründung** einer neuen Gruppe,
- **Besuch der Selbsthilfegruppe**, ggf. Vorträge (Team Selbsthilfeunterstützung),
- **Seminare für Gruppenleiter** / in der Selbsthilfe aktive Mitglieder → Lernort Selbsthilfe.



# Angebote der DGBS

- Webseite und Bipolar-Forum in der DGBS für Angehörige, Betroffene, Profis und Interessierte,
- Verzeichnis der Selbsthilfegruppen,
- Flyer, Informationsbroschüren,
- Newsletter,
- Aufbau von Landesorganisationen/ Vernetzung der lokalen Gruppen,
- Telefonberatung für Betroffene, Angehörige und Profis  
→ 0700/33344455.



# Häufige Problembereiche der Selbsthilfegruppen

- Kommunikation/Konflikte,
- Ablauf der Treffen,
- Gruppenregeln,
- Umgang mit stark manischen/schwer depressiven Gruppenmitgliedern,
- Aufgabenverteilung/Verantwortungsübernahme,
- Vertretung/Nachfolge,
- Öffentlichkeitsarbeit.

# Lernort Selbsthilfe

## Module des Basis-Seminars:

- Wissen im Umgang mit der Bipolaren Störung
- Selbstverständnis und Identität der DGBS
- Gruppenarbeit und Selbstfürsorge

## Module des Aufbau-Seminars:

- Selbstkompetenz und Selbstfürsorge
- Konfliktkompetenz
- Öffentlichkeitsarbeit



# Lernort Selbsthilfe - Basisseminar

## Modul 1 - Wissen im Umgang mit der Bipolaren Störung

- Wissen der Selbsthilfe
- Definition, Häufigkeit, Ursachen der BS
- Kennzeichen von Manie und Depression
- Informationsquellen, Krankheitsbewältigung / Coping
- Arzt-Patienten-Beziehung
- Recovery, Frühwarnsystem, Notfallplan
- DGBS als Interessenvertretung in Politik und Medizin
- Wissensmanagement



# Lernort Selbsthilfe - Basisseminar

## Modul 2 - Selbstverständnis und Identität der DGBS

- Wurzeln
- Ziele und Struktur
- Aufgaben und Kommunikation
- Stärken und Schwächen, Chancen und Risiken in der Entwicklung der DGBS
- Kooperationspartner



# Lernort Selbsthilfe - Basisseminar

## Modul 3 - Gruppenarbeit und Selbstfürsorge

- Bedeutung der Gruppen
- Grundbedingungen und Gestaltung der Gruppentreffen
- Spannungsfelder und Herausforderungen der Gruppen
- Aufgaben der Gruppenleitung
- Beteiligung, Nachfolge und Übergabe
- Erfahrungsaustausch
- Rolle der Angehörigen
- Abgrenzung und Selbstfürsorge
- Qualitätskriterien der SHG



# Lernort Selbsthilfe - Aufbauseminar

## Modul 4 - Selbstkompetenz und Kommunikation

- Kommunikation
- Ambivalenzen
- Inneres Team
- Selbstbild/Selbstkonzept
- Wahrnehmung
- Feedback



# Lernort Selbsthilfe - Aufbauseminar

## Modul 5 – Konfliktkompetenz

- Umgang mit Konflikten
- Konfliktvermeidung, Konfliktoffenlegung
- Konfliktreaktionen
- Konfliktgespräch, Konfliktklärung
- Konfliktprävention



# Lernort Selbsthilfe - Aufbauseminar

## Modul 6 – Öffentlichkeitsarbeit

- Bedeutung und Ziele der Öffentlichkeitsarbeit
- Zielgruppen und Instrumente
- Widerstände
- Mitgliedergewinnung
- Interessenvertretung



# Diskussion

**Welche Themenbereiche sind für Sie besonders wichtig?**

**Gibt es Fragen/Gesprächsbedarf zu bestimmten Themen?**



# Selbsthilfe - Ausblick

**Was kann die DGBS für die Selbsthilfegruppen  
zusätzlich tun?**

**Welche Formen der Unterstützung werden gewünscht?**

# Lernort Selbsthilfe

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit,  
für Ihre Ideen, Anregungen und Mithilfe!**

**Kontakt:**

**Horst Harich**

**[h.harich@dgbs.de](mailto:h.harich@dgbs.de)**

