

## DAS INTERESSIERT MICH UND ICH WÜRDTE GERNE TEILNEHMEN!

*Ich interessiere mich besonders für*

*den Basiskurs*

*den Aufbaukurs*

*Bitte informieren Sie mich per E-Mail, wann und wo die nächsten Seminare stattfinden \**

Vorname

Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Bitte trennen Sie diese Seite ab und senden Sie das ausgefüllte Formular in einem ausreichend frankierten Umschlag an die angegebene Adresse.

Oder schreiben Sie eine E-Mail an [info@dgbs.de](mailto:info@dgbs.de)

*\* Auch in unserem Newsletter und auf der Website der DGBS wird auf die jeweils nächsten Seminare hingewiesen. Den Newsletter können Sie ganz einfach auf unserer Internetseite abonnieren: [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)*

**DGBS**

**Klinik für Psychiatrie**

**Heinrich-Hoffmann-Straße 10**

**60528 Frankfurt am Main**

## Die DGBS – ein trialogischer Bundesverband

Das Hauptanliegen der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS) ist es, Menschen zu unterstützen, die als Erkrankte oder als Angehörige von einer Bipolaren Störung betroffen sind. Durch den Dialog, also den beständigen Austausch zwischen Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen, fördern wir insbesondere die Selbsthilfe, aber auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild. Darüber hinaus möchten wir das Verständnis und die Akzeptanz Bipolarer Störungen sowohl in der Gesellschaft als auch in der Gesundheitspolitik erhöhen.

### Unsere Angebote

- Aktuelle Informationen für Angehörige, Betroffene, Fachleute und Interessierte, u.a. zur Selbsthilfe, Diagnostik, Therapie und Veranstaltungsterminen
- Die ausführliche und informative Website [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)
- Beratung per Telefon und E-Mail für Angehörige, Betroffene und Behandler
- DGBS Jahrestagungen
- DGBS Newsletter
- Zahlreiche Broschüren, Flyer und Sachbücher zum Thema
- Mitgliederzeitschrift InBalance
- Öffentliche Informationsveranstaltungen und Medienkampagnen
- Die Bipolar Roadshow: kulturelle Veranstaltungen

### Fortbildung

- Seminare für Angehörige
- Buchempfehlungen zum Thema
- Psychoedukations-Website [www.ratgeber-bipolar.de](http://www.ratgeber-bipolar.de)
- Broschüre speziell für Hausärzte
- Maßgebliche Mitentwicklung der S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie Bipolarer Störungen in Deutschland
- Entwicklung eines Handbuchs für Betroffene und Angehörige auf Basis der Leitlinie

### Selbsthilfe

- Aufbau regionaler Selbsthilfenetzwerke
- Unterstützung bei der Gründung von Bipolar-Selbsthilfegruppen
- Verzeichnis von Selbsthilfegruppen auf der DGBS-Website
- Internetforum [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de)
- Mitwirkung in Bundes- u. Landesverbänden der Selbsthilfe
- Die hier vorgestellte Seminarreihe „Lernort Selbsthilfe“

DGBS  
Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.



**DGBS SEMINARREIHE**

**LERNORT  
SELBSTHILFE**

**Fortbildung für Aktive in der  
Bipolar-Selbsthilfe**

[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

## Das Projekt „Lernort Selbsthilfe“ der DGBS

Von 2011 bis 2013 entwickelte eine Arbeitsgruppe der DGBS ein Weiterbildungsprogramm für aktive Mitglieder von Bipolar-Selbsthilfegruppen. An der Entwicklung waren sowohl Betroffene als auch Angehörige beteiligt. Möglich gemacht wurde das Projekt durch die großzügige Förderung durch den BKK Dachverband der Betriebskrankenkassen.

Das Ergebnis ist eine zweistufige Seminarreihe. Das Weiterbildungsprogramm ist in ein Basis- und ein Aufbauseminar mit jeweils drei Themenbereichen unterteilt. Seit 2014 bietet die DGBS einmal jährlich diese beiden mehrtägigen Seminare an. Für die Teilnehmer entstehen außer einem geringen Eigenbeitrag in Höhe von 70,00 € + Fahrtkosten keine weiteren Kosten. Die Seminargebühren, Unterkunft und Verpflegung sind in diesem Preis inbegriffen. Die BKK fördert das Projekt und die Durchführung der Seminare auch in der Zukunft.

### Ein Tipp für Interessierte:

Reisekosten und Teilnahmegebühren können mit einem Projektantrag über Ihre Selbsthilfegruppe durch eine Krankenkasse finanziert werden.



## Themen BASISKURS (Auszug)

### Die Bipolare Störung

- Definition, Häufigkeit, Ursachen der Bipolaren Störung
- Symptome von Manie und Depression
- Krankheitsbewältigung
- Diagnostik und Therapie
- Arzt-Patienten-Beziehung
- Recovery, Frühwarnsystem, Notfallplan
- Informationsquellen

### Die DGBS

- Entstehung
- Ziele und Struktur
- Aufgaben und Kommunikation
- Interessenvertretung in Politik und Medizin
- Kooperationspartner

### Gruppenarbeit und Selbstfürsorge

- Bedeutung der Gruppen
- Gestaltung der Gruppentreffen
- Spannungen und Herausforderungen in der Gruppenarbeit
- Moderation der Gruppe
- Beteiligung, Nachfolge und Übergabe
- Erfahrungsaustausch
- Abgrenzung und Selbstfürsorge

## Themen AUFBAUKURS (Auszug)

### Selbstkompetenz und Kommunikation

- Kommunikation
- Fremd- und Selbstbild
- Kommunikationsformen
- Wer bin ich?
- Ich und meine Rolle in der Gruppe
- Wie sag ich's – Ich-Botschaften

### Konfliktkompetenz

- Persönlicher Umgang mit Konflikten
- Konfliktvermeidung, Konfliktoffenlegung, Chancen der Konfliktklärung
- Konfliktreaktionen
- Killerphrasen und der Umgang damit
- Konfliktgespräch
- Konfliktprävention, Konfliktlösung, Mediation

### Öffentlichkeitsarbeit

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

DGBS

✉ info@dgbs.de

🌐 www.dgbs.de

☎ 0700 / 33 34 44 54

(12 ct./min. aus dem dt. Festnetz,  
aus dem Mobilfunknetz z.T. deutlich  
höhere Gebühren)