

## Einige Vorschläge für einen Presseartikel zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

*Allgemeine Tipps: Erfahrungsgemäß schreibt die Presse am liebsten und ausführlichsten, wenn die Problematik anhand einer bestimmten Person deutlich gemacht wird. Falls sich niemand dafür findet, sollte die Dramatik dieser Erkrankung deutlich ausgedrückt werden. Oft helfen auch die örtlichen Selbsthilfekontaktstellen, einen Presseartikel an den richtigen Redakteur bei der Zeitung zu bringen.*

*Wir stellen Ihnen nun verschiedene Textbausteine vor, aus denen Sie sich die für Ihre Situation geeignete Pressemeldung zusammen stellen können.*

### 1. Titel / Überschriften

- Eine Krankheit mit verschiedenen Gesichtern: Die bipolare Störung (Manisch-depressive Erkrankung)
- Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt
- Höhenflug und Absturz
- Neue Initiative sucht Betroffene zur Gründung einer Selbsthilfegruppe
- Informationsabend mit Filmbeitrag zur Gründung einer Selbsthilfegruppe

### 2. Text allgemein

Stimmungsschwankungen kennt jeder von uns. Es gibt Zeiten, da sind wir gut drauf und es gelingt uns alles, und dann kommen Tage, an denen wir unglücklich und hoffnungslos sind. Das ist normal, das gehört zum normalen Leben dazu. Es gibt aber Menschen, die von solch extremen Stimmungsschwankungen überfallen werden, dass sie ihren Lebensalltag nicht mehr bewältigen können. Dann könnte es eine bipolare Störung sein, früher auch manisch-depressive Erkrankung genannt. Bei einer bipolaren Störung wechseln die Betroffenen in extremer Weise immer wieder von einem Stimmungstief zu einem Stimmungshoch. Der Verlust der Arbeit, das Ende der Partnerschaft, sogar eine Selbsttötung können die Folgen sein. In Deutschland leiden nach Aussage der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen mindestens 2 Mill. Menschen daran, trotzdem ist die Krankheit in der Öffentlichkeit noch kaum bekannt.

#### **Dies sind die typischen Symptome einer depressiven Phase**

- gedrückte Stimmung, verminderter Antrieb, gesteigerte Ermüdbarkeit
- Ängste, Pessimismus, Schuldgefühle
- Verlust des Selbstvertrauens,
- Freud-, Interessen- und Mutlosigkeit
- Grübeln, Entscheidungsschwierigkeiten
- Vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen

#### **einer manischen Phase**

- gehobene oder gereizte Stimmung
- vermindertes Schlafbedürfnis
- Rededrang, Gedankenrasen, Ruhelosigkeit
- Gesteigerte Aktivität, Verlust sozialer Hemmungen, Taktlosigkeit
- Gesteigertes Selbstwertgefühl, Selbstüberschätzung
- Unkontrollierter Umgang mit Geld, Alkohol und anderen Drogen

Die aufgezählten Symptome treten in der Regel nicht alle auf und auch deren Schweregrad ist unterschiedlich. Ob eine bipolare Störung vorhanden und behandlungsbedürftig ist, kann nur der geschulte Facharzt beurteilen. Bei konsequenter Behandlung können beschwerdefreie Zeiten ein weitgehend normales Leben ermöglichen.

## **2.a. Text für eine Gruppengründung von bipolar Erkrankten**

Eine Initiative von Männern und Frauen, die selbst von der bipolaren Störung betroffen sind, will nun in unserer Region XXX eine Selbsthilfegruppe gründen. Es geht dabei um eine gemeinsame bessere Bewältigung der Krankheit. Man tauscht sich verständnisvoll in vertraulicher Atmosphäre aus. Jeder, der von einer bipolaren Störung betroffen ist, ist herzlich eingeladen, an den Gruppentreffen teilzunehmen, wenn gewünscht auch anonym. Es gilt Verschwiegenheit über alles, was besprochen wird.

## **2.b. Text, bei Gründung einer Gruppe für Angehörige**

Doch nicht nur die Betroffenen leiden unter ihrer Krankheit, sondern auch das gesamte Umfeld. Während die Betroffenen häufig Hilfsangebote in Anspruch nehmen können, stehen die Angehörigen oft alleine da. Allein mit ihren Ängsten, mit ihrer Hilflosigkeit und allein mit ihrem Gefühl, die ganze Verantwortung tragen zu müssen. Deshalb wollen nun Angehörige eine Selbsthilfegruppe gründen, um sich in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Weitere Angehörige sind herzlich willkommen, auch eine anonyme Teilnahme ist möglich.

## **2.c. Text für gleichzeitige Gründung von 2 Gruppen**

In unserer Region werden jetzt zwei Selbsthilfegruppen gegründet. Ins Leben gerufen werden diese von einer seit vielen Jahren an einer bipolaren Störung betroffenen Frau und einem Angehörigen, der durch die Erkrankung seines Bruders mit den Problemen konfrontiert wird. Selbstverständlich wird die Schweigepflicht auch zwischen den Gruppen beachtet.

Ziel ist der Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung und die gegenseitige Unterstützung durch verständnisvolles Zuhören in vertraulicher Atmosphäre. An den Gruppentreffen kann man völlig anonym teilnehmen.

## **2.d. Text für Impulsveranstaltung**

Wie eine gar nicht so seltene Krankheit eine ganze Familie zur Verzweiflung bringen kann:

Die bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung).

Einige von der bipolaren Störung betroffenen Frauen und Männer / Einige Angehörige von einer bipolaren Störung betroffener Menschen wollen eine Selbsthilfegruppe gründen. Sie laden zu einem Informationsabend mit Filmvorführung ein. Ein Referent, selber Arzt und seit vielen Jahren an der bipolaren Störung erkrankt, informiert über das Krankheitsbild und berichtet eindrücklich über seinen ganz persönlichen Leidensweg, aber auch über Möglichkeiten, trotz dieser chronischen Erkrankung ein weitgehend normales Leben führen zu können.

## **2.e. Veranstaltung zu Manie und Depression**

In Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Psychiatrie XXX und der Selbsthilfekontaktstelle XXX organisiert eine Gruppe von Initiatoren eine Abendveranstaltung zur "Bipolaren Störung".

Im Landratsamt/ Gemeindesaal/ Saal der Kirchengemeinde/ Selbsthilfekontaktstelle Raum XXX am xxx, xxx, 20xx um xxx Uhr.

Es wurden alle Allgemein- und Fachärzte und Beratungsstellen direkt eingeladen, den Veranstaltern ist es aber besonders wichtig, auch die allgemeine Bevölkerung zu interessieren. An der "Bipolaren Störung", früher auch manisch-depressive Erkrankung genannt, leiden ca. 2 Mill. Menschen in Deutschland. Aufgrund der allgemeinen Tabuisierung psychischer Erkrankungen, aber auch wegen der sehr unterschiedlichen Symptome wird diese Krankheit oft acht bis zehn Jahre nicht, oder falsch diagnostiziert. Dies hat dann oft auch schwere Auswirkungen auf das gesamte soziale Umfeld der Betroffenen. Dass die bipolare Störung aber gut behandelbar ist, und Erkrankte besonders bei Früh-erkennung mit der richtigen Therapie ein fast normales Leben führen können, sollen die einzelnen Fachvorträge deutlich machen.

Ganz nach dem Vorbild der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V., die schon immer ihre Fachtagungen im Dialog durchführt, sollen auch hier Experten, Angehörige und Betroffene zu Wort kommen und gegenseitig von einander lernen. Zwischen den einzelnen Vorträgen ist jeweils Zeit für Diskussionen. Zum Abschluss, gegen 20.00 Uhr, wird der Film "Immer wieder Achterbahn" gezeigt, in dem drei Menschen porträtiert werden, wie sie trotz Wechsel zwischen schweren Manien, Depressionen und völlig normalen, symptomfreien Phasen ihr Leben bewältigen.

Eintritt ist frei!

## **2.f. Höhenrausch und Absturz**

Leben mit extremen Stimmungsschwankungen – Veranstaltung im Landkreis

Geschätzte 2 Millionen Menschen leben in Deutschland mit einer sogenannten "Bipolaren Störung". Diese Krankheit zeigt sich in immer wieder auftretenden Depressionen oder dem Gegenteil, so genannten manischen Episoden. Oft wird dieses Krankheitsbild wegen der unterschiedlichen Symptome erst nach 8-10 Jahren erkannt. Dies hat oft schwere Auswirkungen auf das gesamte Umfeld und die Arbeitsfähigkeit der Betroffenen.

Diese Veranstaltung in XXX soll über das Krankheitsbild, Früherkennung und Behandlungsmöglichkeiten informieren und aufklären. „Eine frühzeitige Erkennung und Behandlung verbessert enorm die Lebensqualität und ermöglicht ein nahezu störungsfreies Leben“, so Dr. XXX, Chefärztin des Zentrums für Psychiatrie XXX. Dies wird von Herrn XXX bestätigt, der als Angehöriger innerhalb seiner Verwandtschaft seit Jahren mit der Krankheit konfrontiert ist und nun eine Selbsthilfegruppe in unserer Stadt gründen möchte. Auf seine Initiative wird in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Psychiatrie und der Selbsthilfekontaktstelle dieser Abend für Fachleute, Betroffene, Angehörige und interessierte Bürger angeboten.

Am xxx, den xxx um xxx Uhr im Bürgertreff XXX.

Nach Vorträgen und Diskussionen wird gegen xxx Uhr noch ein Film zu diesem Thema gezeigt. Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Nähere Infos über die Selbsthilfekontaktstelle des Landratsamtes XXX, Tel.XXX

## 2.g. Artikel nach einer erfolgreichen Veranstaltung

Es ist selten, dass sich jemand mit einer psychischen Krankheit so mutig "outet".

Mehr als 100 Teilnehmer lauschten gebannt dem Vortrag von Dr. XXX aus XXX, der bei der Veranstaltung über "Manie und Depression" am xxx im Sitzungssaal XXX in XXX einer der beiden Referenten war. Als bipolar erkrankter Arzt konnte er sein medizinisches Fachwissen gekoppelt mit den eigenen leidvollen Erfahrungen eindrücklich über die Symptome und Auswirkungen dieser Krankheit mit den extremen Stimmungsschwankungen berichten. Vor allem freudige Anlässe in seinem Leben, wie z. B. das Bestehen einer Prüfung oder die Gründung einer Arztpraxis lösten bei ihm immer wieder eine Manie aus. Der Leidensweg von Dr. XXX war geprägt von wiederholten Zwangseinweisungen in die Psychiatrie und der daraus folgenden Berufsunfähigkeit und Frühberentung.

Dass die "Bipolare Störung" aber auch positive Verläufe mit einer fast normalen Lebensbewältigung haben kann, wenn dank richtiger Diagnostizierung und Medikation der Patient lernt, seine Sensibilität in seinem Lebensalltag zu berücksichtigen, wurde in den folgenden Vorträgen deutlich. Prof. Dr. XXX von der Psych. Uni-Klinik XXX und XXX, Initiator für die Gründung einer Selbsthilfegruppe für Angehörige, konnten sowohl den anwesenden Fachleuten als auch den Laien wichtige Hinweise geben.

Der zum Abschluss gezeigte Film "Immer wieder Achterbahn" rundete diesen mit Informationen gefüllten Abend ab. Die hier zu hörenden Äußerungen von betroffenen Familien, die aufgrund gesellschaftlicher Diskriminierung von einem "sozialen Tod" sprechen, ließen viele Teilnehmer aufgerüttelt und nachdenklich zurück.

Wie bereits angekündigt, werden weitere Bipolar Betroffene und Angehörige gesucht, die an der Gründung einer Selbsthilfegruppe interessiert sind.

Genauere Informationen: Selbsthilfekontaktstelle des LRA XXX, Tel. xxx

## 3. Schlusstext

- Menschen., bei denen die Bipolare Störung diagnostiziert wurde oder die auch nur unter ihren extremen Stimmungsschwankungen leiden ohne bis jetzt Kontakt zu einem Facharzt zu haben, können sich unter den unten angegebenen Tel. Nummern. melden.
- Auch telefonische Nachfragen wegen auffälliger Stimmungsschwankungen eines Menschen im sozialen Umfeld sind bei den Initiatoren der beiden Gruppen möglich. Genauere Informationen bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle XXX, Telefon xxx und auch bei den beiden Gründern: XXX Telefon xxx und XXX Telefon xxx
- Ein bundesweiter Verein, die "Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V." (DGBS) unterstützt Selbsthilfeinitiativen sowohl von Betroffenen als auch von Angehörigen. Eine gute Zusammenarbeit zwischen, Betroffenen, Angehörigen und Ärzten wird angestrebt und gefördert. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite der DGBS, [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de).