

## Raus aus der Isolation

Menschen mit einer psychischen Erkrankung können mit Unterstützung der Selbsthilfegruppe die Einsamkeit durchbrechen und die Erkrankung bewältigen.

Psychische Erkrankungen nehmen seit einigen Jahren stark zu. Zu den bekanntesten und häufigsten seelischen Störungen gehört die Depression. Sie nimmt keine Rücksicht auf Alter, Geschlecht, Herkunft, gesellschaftliche und berufliche Stellung oder Status. Sie führt zu Isolation und Einsamkeit, oft bricht das soziale Netz für die Betroffenen im Verlauf der Krankheit vollständig zusammen. Dies liegt vor allem daran, dass die Betroffenen aufgrund ihrer Krankheit nur eingeschränkt kommunizieren können und unter schweren Gefühlsverzerrungen wie etwa Schuldgefühlen gegenüber Freunden und Familie leiden. In der Folge sind sie distanziert und zum Teil aggressiv gegenüber Freunden, Partnern, Kindern oder Arbeitskollegen, die dieses Verhalten wiederum als ablehnend und desinteressiert empfinden. Aufgrund mangelnder Kenntnisse über die Krankheit können sie die plötzliche Wesens- und Verhaltensänderung nicht nachvollziehen und ziehen sich ihrerseits zurück. So gerät der Erkrankte in einen Teufelskreis, denn die verständnislose Reaktion seines sozialen Umfelds bewirkt,



Foto: iStockphoto

dass er sich noch haltloser, isolierter und hoffnungsloser fühlt.

In einer solchen Situation bieten Selbsthilfegruppen den Erkrankten und ihren Angehörigen eine wichtige Stütze. Der Austausch mit anderen Betroffenen entlastet alle Beteiligten. Erkrankte erfahren so, dass sie mit ihrer Krankheit, die noch immer in der Gesellschaft tabuisiert und stigmatisiert wird, nicht allein sind. Darüber hinaus bietet die Gruppe ihnen

[Fortsetzung auf Seite 2 >](#)

### ONLINEPROGRAMM

## Training fürs Gemüt

Knapp fünf Millionen Deutsche erkranken jährlich an einer behandlungsbedürftigen Depression. Als Ergänzung zur (haus-)ärztlichen Begleitung können Online-Programme die Betroffenen bei der Bewältigung ihrer Krankheit sinnvoll unterstützen. Zu den Vorreitern auf diesem Gebiet gehört das interaktive Onlineprogramm MoodGYM. In Australien stellt es bereits seit 2001 seine Wirksamkeit unter Beweis: Bei Patienten, die zwei oder mehr der insgesamt fünf Programmbausteine durchlaufen haben, sinken die depressiven Symptome im Schnitt deutlich und langfristig. MoodGYM verwendet Methoden und Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Es umfasst unter anderem ein interaktives Spiel, Fragebögen zu Depression und Angst sowie Entspannungsübungen. In Deutschland wird der Einsatz von MoodGYM mit Unterstützung des AOK-Bundesverbandes derzeit in einer randomisierten Studie untersucht. ●



**Mehr Infos:**  
[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)

### INHALT

#### SEITE 2

**SCHÜLERZEITUNGSWETTBEWERB**  
**Medienpreis für den Nachwuchs**  
Die AOK lobt im Rahmen des Wettbewerbs einen Sonderpreis aus.

**BUCHPREIS**  
Preis für Bilderbuch zur Depression

#### SEITE 3

**KRANKHEIT OHNE LOBBY**  
Mehr als 1.300 Besucher informieren sich auf dem 3. Deutschen Patientenkongress Depression.

**MEDIENTIPPS**  
Interessante Bücher und Filme

#### SEITE 4

**GESPRÄCH AUF AUGENHÖHE**  
Die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen pflegt den Dialog.

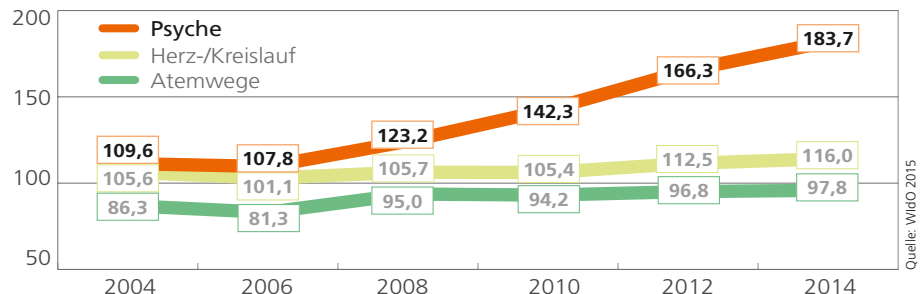
**WER, WAS, WANN, WO?**  
News aus dem Gesundheitswesen

**Fortsetzung von Seite 1 >**

die Chance, gemeinsam aktiv zu sein, was gerade für depressive Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden, ein erster wichtiger Schritt ist, um eine depressive Episode zu überwinden. Doch auch für die Angehörigen sind die Angebote der Selbsthilfe extrem wichtig. In Selbsthilfegruppen finden Kinder und Partner Angebote, um sich wieder selbst zu finden, den kranken Partner beziehungsweise Vater oder Mutter besser zu verstehen und wieder Kräfte zu tanken. Organisationen wie die [DepressionsLiga](#), das [Bündnis gegen Depressionen](#), die [Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen](#) und andere haben dazu beigetragen, dass psychische Erkrankungen mittlerweile „gesellschaftsfähig“ geworden sind. Ohne das Engagement der in der Selbsthilfe engagierten betroffenen psychisch kranken Menschen wür-

**Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Probleme nimmt zu**

AU-Tage in %



Psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch: Während etwa Erkrankungen der Atemwege oder des Herz-Kreislaufsystems relativ moderat zugenommen haben, sind psychische Erkrankungen als Grund für eine Arbeitsunfähigkeit innerhalb von zehn Jahren um fast 70 Prozent gestiegen.

den viele Erkrankte sich weiterhin isolieren und in ihrer Ausweglosigkeit nicht mehr weiter wissen.

Die AOK fördert nicht nur zahlreiche Selbsthilfeprojekte in diesem Bereich – als Gesundheitskasse macht sie sich auch für die Erhaltung der psychischen Ge-

sundheit stark, beispielsweise mit dem Programm „LebeBalance“ der AOK Baden-Württemberg, welches in Kürze weitere AOKs anbieten werden. ●

**Mehr Infos:**  
[www.aok.de/bw](http://www.aok.de/bw)

**BUCHPREIS**

**Papas Seele hat Schnupfen**

Das Bilderbuch „Papas Seele hat Schnupfen“, hat den [„The Beauty and the Book Award 2015“](#)



und den [Anti-Stigma-Preis](#) der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenkrankheit gewonnen. Es handelt von der kleinen Nele, deren Vater ein weltberühmter Drahtseilartist ist. Doch dann wird Neles Papa krank, seine Seele hat Schnupfen. Der Autorin Claudia Gliemann gelingt es, das Thema Depression kindgerecht aufzubereiten. Freixemplare sind über die [Depressionsliga](#) kostenlos zu beziehen. ●

**Mail:**  
[medien@depressionsliga.de](mailto:medien@depressionsliga.de)

**SCHÜLERZEITUNGSWETTBEWERB**

**Medienpreis für den Nachwuchs**

Junge Medienmacher setzen sich in ihren Schülerzeitungen gern mit spannenden Themen auseinander. Sie sind kreativ und lieben den Wettbewerb. Im Schülerzeitungswettbewerb der Länder können sie sich mit anderen talentierten Nachwuchs-Blattmachern aus ganz Deutschland messen. Den Wettbewerb veranstalten die Länder der Bundesrepublik Deutschland und die Jugendpresse Deutschland. Unter dem Titel „Kein Blatt vorm Mund“ bewerben sich jährlich rund 1.900 Schülerzeitungsredaktionen. Neben den Preisen nach Schulkategorien vergeben die Veranstalter in Kooperation mit verschiedenen Partnern zusätzliche Sonderpreise. So lobt etwa die AOK unter dem Titel „Fallen gelassen – gelassen fallen! Leben mit gesundheitlichen Einschränkungen“ einen eigenen Sonderpreis aus. Jungredakteure können sich für diesen Sonderpreis mit Texten bewerben, die sich rund um den Alltag chronisch Kranker, ihrer Angehörigen oder Freunde drehen. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2016. ●

**Mehr Infos:**  
[www.schuelerzeitung.de](http://www.schuelerzeitung.de)

**KEIN  
BLATT  
VORM  
MUND**

## Krankheit ohne Lobby

Der 3. Deutsche Patientenkongress Depression bot Betroffenen und ihren Angehörigen viele hilfreiche Infos rund um das Thema Depression.

Foto: Alexander Schmidt (punctum)



Gewohnt hinterzünftig führte Schauspieler und Entertainer Harald Schmidt durch den Patientenkongress Depression.


Am 12. und 13. September 2015 veranstaltete die Stiftung [Deutsche Depressionshilfe](#) gemeinsam mit der [Deutschen DepressionsLiga](#) den 3. Deutschen Patientenkongress im Gewandhaus zu Leipzig. Mehr als 1.300 an Depression

erkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte besuchten die bundesweit einmalige Veranstaltung. „Betroffene finden immer noch zu wenig Verständnis für ihre Situation. Der Patientenkongress soll auf eine der am meisten unterschätzten Erkrankungen unserer Zeit aufmerksam machen“, betonte Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressions-

hilfe. Die Besucher konnten sich auf zahlreichen Vorträgen und Workshops rund um das Thema Depression informieren – zudem gab es ein kulturelles Rahmenprogramm mit Musik, Lesung, Film-Werkschau und einer Abendveranstal-

tung. Erneut moderierte der Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, der Schauspieler und Entertainer Harald Schmidt, die Veranstaltung. „Depression ist eine Krankheit ohne Lobby. Das möchte ich ändern. Deshalb freue ich mich, den Patientenkongress Depression bereits zum dritten Mal zu moderieren“, erläuterte Schmidt sein Engagement.

Der Deutsche Patientenkongress Depression wird alle zwei Jahre von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe gemeinsam mit der Deutschen DepressionsLiga veranstaltet. ●

 **Mehr Infos:**  
[www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

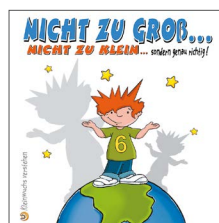
### MEDIENTIPP I

#### Jeder ist besonders

„Nicht zu groß und nicht zu klein – sondern genau richtig“ heißt ein neues Kinderbuch des Bundesverbandes Kleinwüchsiger Menschen und ihrer Familien ([BKMF](#)). Das Buch vermittelt sehr sensibel das Thema „anders sein“ am Beispiel des kleinwüchsigen Felix. Ein wichtige Rolle spielen dabei auch Felix' Freunde, die – jeder auf seine Art – ebenfalls besonders sind. Das Buch kann gegen eine Versandpauschale von fünf Euro beim BKMF bestellt werden.



Mail: [info@bkmf.de](mailto:info@bkmf.de)



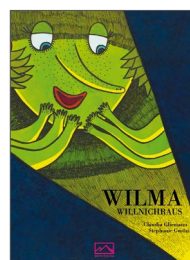
### MEDIENTIPP II

#### Wilma Willnichraus

Dieses schaurig-schöne Entdeckerbuch handelt von der Angst einer Raupe ein Schmetterling zu werden – denn dafür muss Wilma erstmal aus dem sicheren Kokon hinaus in die „böse“ Welt.



Mehr Infos: [www.monterosa.de](http://www.monterosa.de)



### MEDIENTIPP III

#### Vorurteile abbauen

Die Dokumentarfilmerin Michaela Kirst und der Psychiater Axel Schmidt haben an Depression erkrankte Patienten über ein Jahr mit der Kamera begleitet. Mit dem Filmprojekt „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“ wollen sie Vorurteile abbauen und Betroffene ermutigen, sich früher Hilfe zu suchen. Der Film hat im Frühjahr 2016 Premiere und geht danach auf deutschlandweite Filmtournee.



Mehr Infos:  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

## Gespräch auf Augenhöhe

Zunächst 1999 als reine Fachgesellschaft von psychiatrischen Fachärzten gegründet, öffnete sich die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) bereits ein Jahr später auch für Patienten und deren Angehörige. Seitdem treffen sich beim jährlichen Kongress rund 500 Teilnehmer zum Dialog auf Augenhöhe: Behandler, bipolar Erkrankte und ihre Angehörigen tauschen sich hier aus und referieren zu den unterschiedlichsten Themen rund um die Erkrankung. Durch diesen in der DGBS – übrigens auch auf Vorstandsebene – gelebten Dialog und eine Kultur des kontinuierlichen aufeinander Hörens will der Verein zu



Foto: DGBS

einer Verbesserung in der psychiatrischen Landschaft beitragen. So wurde beispielsweise die 2011 veröffentlichte S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie bei Bipolaren Störungen in Zusammenarbeit mit Patienten und Angehörigen erarbeitet. Um die Öffentlichkeit für Bipolare Störungen zu sensibilisieren, stellt sich die DGBS immer wieder auch

bei diversen Kongressen und Veranstaltungen vor, so etwa beim diesjährigen Depressionskongress in Leipzig (siehe Bild). Dank der Selbsthilfe-Projektförderung ließen sich in der Vergangenheit beispielsweise ein Intensiv-Seminar für Angehörige oder Schulungen und Supervision ehrenamtlicher Berater am DGBS-Beratungstelefon realisieren. ●

### Kontakt:

Barbara Wagenblast

Tel: 07731 794869

E-Mail: [b.wagenblast@dgbs.de](mailto:b.wagenblast@dgbs.de)



Mehr Infos:

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

## WER • WAS • WANN • WO

### • Änderungen zur Einzel- und Gruppentherapie

In der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und in der analytischen Psychotherapie können Einzel- und Gruppentherapie ab sofort kombiniert werden. Bisher war eine solche Kombination nur in Ausnahmefällen möglich.

Mehr Infos: [www.kbv.de](http://www.kbv.de)

### • Verordnung von Reha wird einfacher

Die Verordnung medizinischer Rehabilitation wird einfacher. Das Formular 60 fällt ab 1. April 2016 weg, ein „Antrag auf den Antrag“ ist nicht mehr erforderlich. Alle Vertragsärzte dürfen künftig Rehabilitationsleistungen verordnen.

Mehr Infos: [www.kbv.de](http://www.kbv.de)

### • Kostenlose Patienten-Handbücher

Die AOK bietet zu verschiedenen Krankheiten wie etwa Diabetes oder Asthma Vorlagen für Tagebücher und Notfallpläne sowie Patienten-Handbücher zum Download an.

Mehr Infos: [www.aok-gesundheitspartner.de](http://www.aok-gesundheitspartner.de)

### • „Sag es bloß keinem!“

Warum eine erkrankte Psyche kein Grund ist, sich zu schämen, erklärt Dr. Dieter Bonitz, Diplom-Psychologe im AOK-Bundesverband, in diesem Radiobeitrag.

Mehr Infos: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de)

## CARTOON



Cartoon: [www.netcartoons.de](http://www.netcartoons.de)

## ABONNIEREN

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT auch kostenlos abonnieren. Einfach unter [www.aok-inkontakt.de](http://www.aok-inkontakt.de) registrieren – und Sie erhalten ab sofort vier Ausgaben im Jahr per Mail zugeschickt.

## FEEDBACK

Lob oder Kritik? Wir freuen uns über Feedback an: **AOK-Bundesverband**  
**Stichwort: Selbsthilfe**  
**Postfach 110246, 10832 Berlin**  
oder per Mail an [inkontakt@bv.aok.de](mailto:inkontakt@bv.aok.de)