

**Das Online-Diskussionsforum Depression:
"Online diskutieren - gemeinsam die Depression
bewältigen!"**

DEPRESSION

28.09.2011

--Zukunft Prävention - Herausforderung Seelische Gesundheit--

PD Dr Christine Rummel Kluge und Dr Nico Niedermeier

Ein Projekt des Deutschen Bündnisses gegen Depression e.V. und der Stiftung Deutsche
Depressionshilfe, hervorgegangen aus dem Kompetenznetz Depression, Suizidalität
Gefördert durch die BARMER-GEK

Das Online-Diskussionsforum

Eine 2001 gegründete Selbsthilfeplattform für an Depression Erkrankte und deren Angehörige

Benutzeroberfläche des Forums: → Diskussionen („threads“) auf neun Themengebieten:

Foren-Liste

Forum	Zugriff	Themen	Beiträge	Letzter Beitrag
Zum Forum				
Ankündigungen	Eingeschränkt	11	18	08-Dec-2008
Anleitung und Hinweise zur Teilnahme Wie komme ich ins Forum und was muss ich beachten?	Eingeschränkt	5	5	31-Jan-2006
FAQ Häufige Fragen und deren Antworten	Registriert	11	11	09-Apr-2008
Feedback Ihre Meinung zum Forum ist uns wichtig!	Registriert	230	2463	09-Jan-2009
Diskussionsforum KND				
Umgang mit der Krankheit	Registriert	5276	89172	19-Jan-2009
Pharmakotherapie (Medikamente)	Registriert	1992	15920	19-Jan-2009
Psychotherapie	Registriert	773	9271	19-Jan-2009
Andere Therapieverfahren	Registriert	243	1914	19-Jan-2009
Literatur, Film und Fernsehen	Registriert	23	126	19-Jan-2009
Angehörige	Registriert	959	13102	19-Jan-2009
Depression, Arbeit, Ämter und Renten	Registriert	809	8629	19-Jan-2009
Beziehungen im Forum	Registriert	657	9928	19-Jan-2009
Informationen aus den lokalen Bündnissen gegen Depression	Registriert	3	3	13-Jan-2009

Forum geöffnet
 Forum mit neuen Beiträgen
 Forum temporär geschlossen
 Forum endgültig geschlossen

Statistik:
14 Foren: 150570 Beiträge durch 8624 Benutzer

Ziele

- Kontakt von Betroffenen zu Betroffenen und/oder Angehörigen
- Kontakt von Angehörigen zu Angehörigen und/oder Betroffenen
- Damit sollte eine Selbsthilfeplattform geschaffen werden bei der die Kontakte unabhängig von zeitlicher und räumlicher Begrenzung stattfinden können
- Kontakt als unmittelbare Selbsthilfe, gleichzeitig eine Basis für mögliche „reale“ Kontakte
- Das Forum sollte einen Austausch über die verschiedensten Aspekte der Krankheit ermöglichen
- Die inhaltliche Gestaltung des Platzes wird von den Betroffenen geleistet.
- Das Angebot sollte umkostenfrei für die Betroffenen sein und keine kommerziellen Interessen verfolgen

Aufgaben der Moderation...

- Schutz vor gezielter Beeinflussung aus weltanschaulichen oder kommerziellen Interessen, (z.B. seitens der Pharmaindustrie)

→ entsprechende Beiträge werden gelöscht und missbräuchliche Nutzer gesperrt)
- ...der Psychodynamik eskalierender Konflikte unter Teilnehmern professionell entgegenwirken
- ...bei Suizidankündigungen nach Möglichkeit Kontakt zum betreffenden Teilnehmer aufnehmen
- → ggf. durch Einbeziehung des entsprechenden Fachreferats der Polizei
- → Entfernen entsprechender Äußerungen zum Schutz anderer Forumsmitglieder.

- **Kann ein Online Diskussionsforum diese Ziele erfüllen und kann damit Selbsthilfe und Prävention für Betroffene und Angehörige auf diesem Wege geleistet werden?**

Feedback zum Forum

- *Es ist ein sehr guter Austausch mit sehr vielen Informationen. Und es ist so, dass ich zudem **anonym** dabei bin, dadurch fällt die Angst weg, dass mich einer kennt(aus meinem Umkreis).*
- *Für mich war das Forum die **erste Möglichkeit** mich über meine Gefühle/ Gedanken/Probleme auszutauschen. Im realen Leben war es unmöglich. Ohne dieses Forum hätte meine damals unbehandelte Depression wahrscheinlich eine fatale Folge gehabt.*
- *ich fühl mich **nicht so alleine**, wenns mir mal wieder nicht so "gut" geht. Was ich heut Mittag im Dienst gesehen hab, gibt es mir auch sehr viel an Selbstbewusstsein, Sicherheit, lockeren Umgang zum Thema "Depression".*
- ***Hilfe zur Selbsthilfe** besonders durch die **Unterstützung** von anderen Betroffenen diese Selbsthilfe auch umsetzen zu können.*

Forum des KND - Selbsthilfeaspekte

Überwindung der krankheitsbedingten sozialen Isolation

- Das Forum ist ein immer verfügbarer Ansprechpartner
- Die Hemmschwelle, anonym zu schreiben, ist erheblich niedriger als direkte Kommunikation
- Anderen geht es auch so wie mir
- Im Forum versteht man, was meine alltägliche Umwelt nicht verstehen kann
- Man bietet mir Unterstützung an, ich erfahre Trost und Zuspruch

Betreff: Re: Was bedeutet Euch das Forum?	
Bellanus (Bellanus) Benutzer 1002 message(s)	Wenn meine Gedanken Karussell fahren oder ich dermaßen aufgewühlt bin, dass ich mich nicht mehr sortiert bekomme, hilft das Schreiben hier. Und das Wissen darum, dass es gelesen wird

Forum des KND - Selbsthilfeaspekte

Konkrete Hilfestellungen

Waltraut

(waltraut)

Benutzer

937 message(s)

Natürlich sind wir nicht für Notfälle oder überhaupt ausgebildet.

Aber es gibt genug Fälle, die ich selbst erlebt habe, wo ganz verzweifelte Menschen im Forum zunächst mal einen Halt gefunden haben, Trost, Zuhörer, manchmal auch Rat.

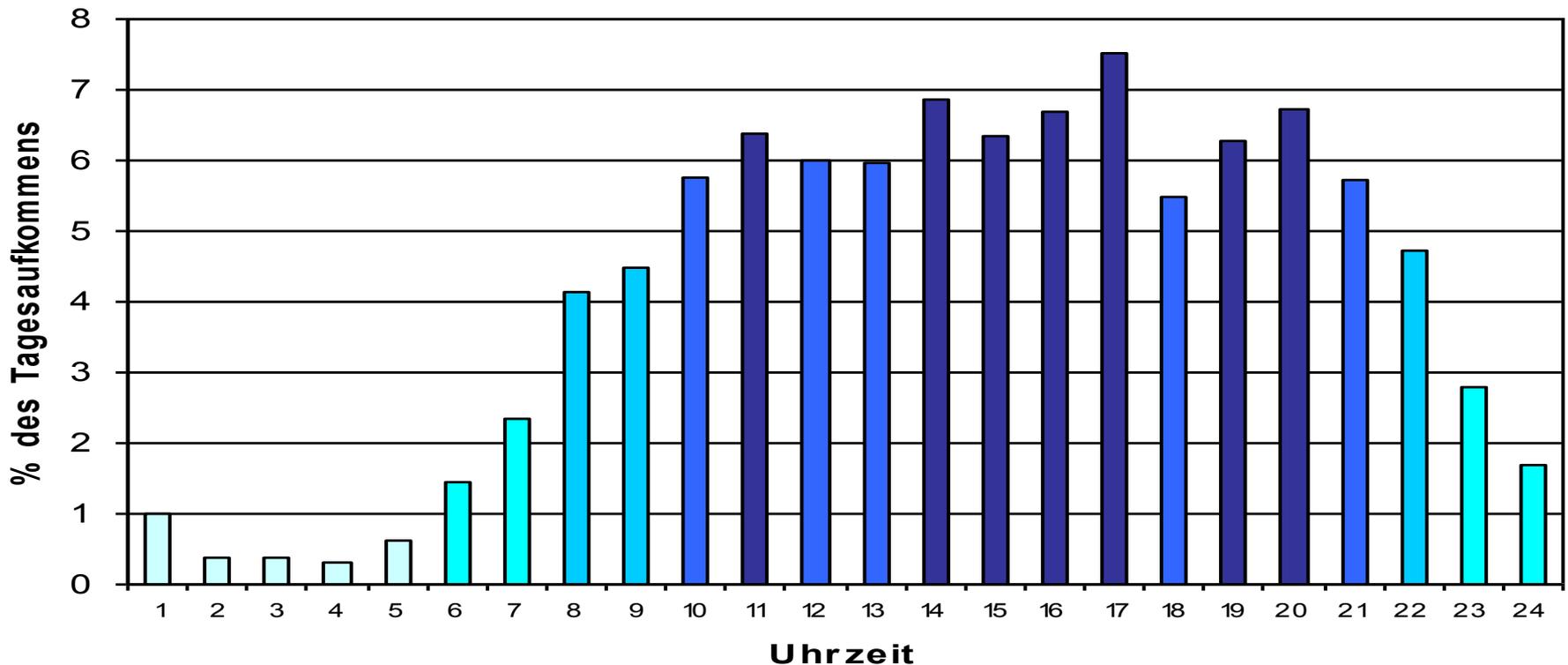
Und es gibt einige hier, die auf Grund der Erfahrungen, die sie hier gemacht oder miterlebt haben, sich zu dem ersten Schritt, einen Arzt aufzusuchen oder sich überhaupt einem - realen - Menschen anzuvertrauen, entschlossen haben.

Lieben Gruß

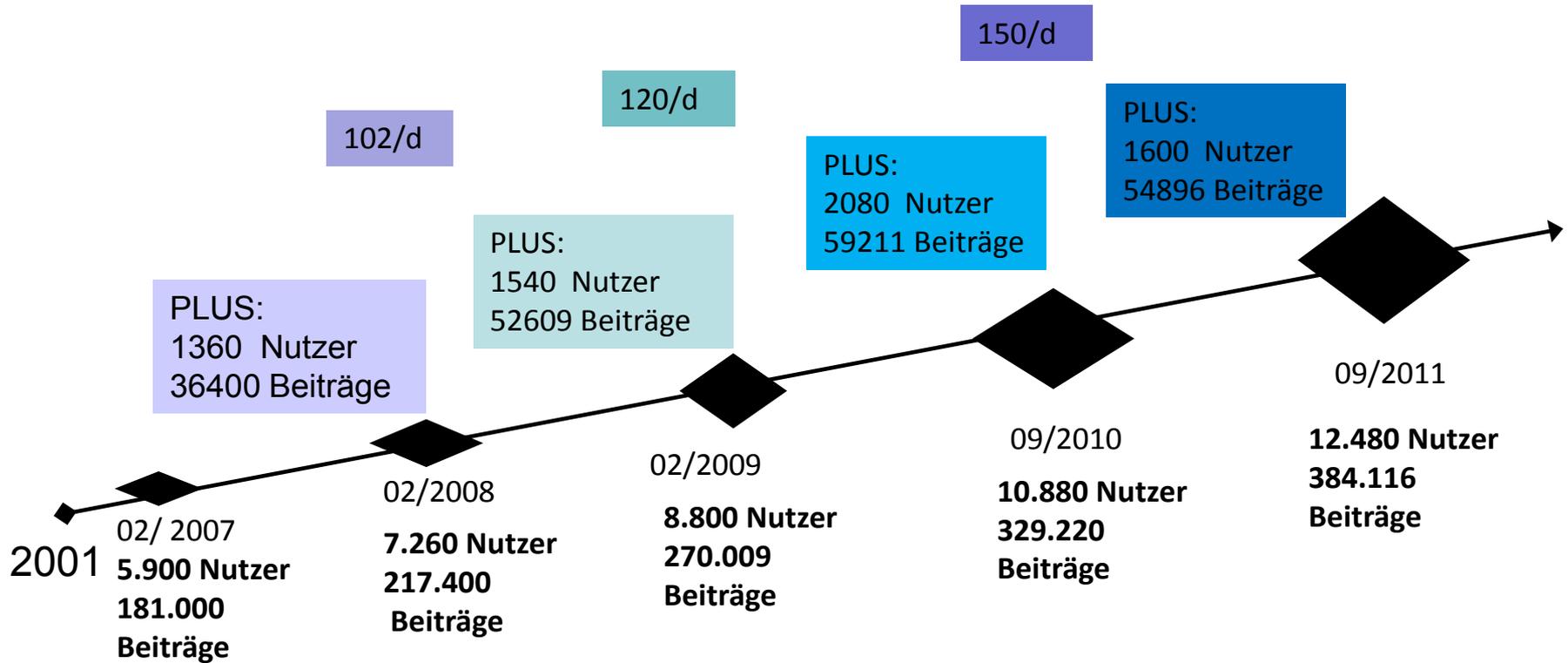
Waltraut

- Habe ich eine Depression? Wer seine Probleme schildert, bekommt Hinweise, ob er krank ist.
- Im Forum wird geholfen, die Angst vor der Inanspruchnahme von professioneller Hilfe zu überwinden.
- Obwohl Notfallhilfe durch das Forum nicht möglich ist, ergibt sie sich doch durch persönliche bzw. Mail- Kontakte.
- Häufig sind es auch die Angehörigen, die sich Hilfe holen, weil sie mit der Situation der Betroffenen überfordert sind

- Das Forum wird 24 Stunden täglich genutzt.
- 2.499.936 Seitenaufrufe in 2010
- Von 24.Juni 2011- 24. Juli 2011 über 349 834 Klicks
- Täglich gibt es ca. 150 neue Postings.
- Etwa zehnmal so viele Menschen nutzen das Forum täglich als passive Leser

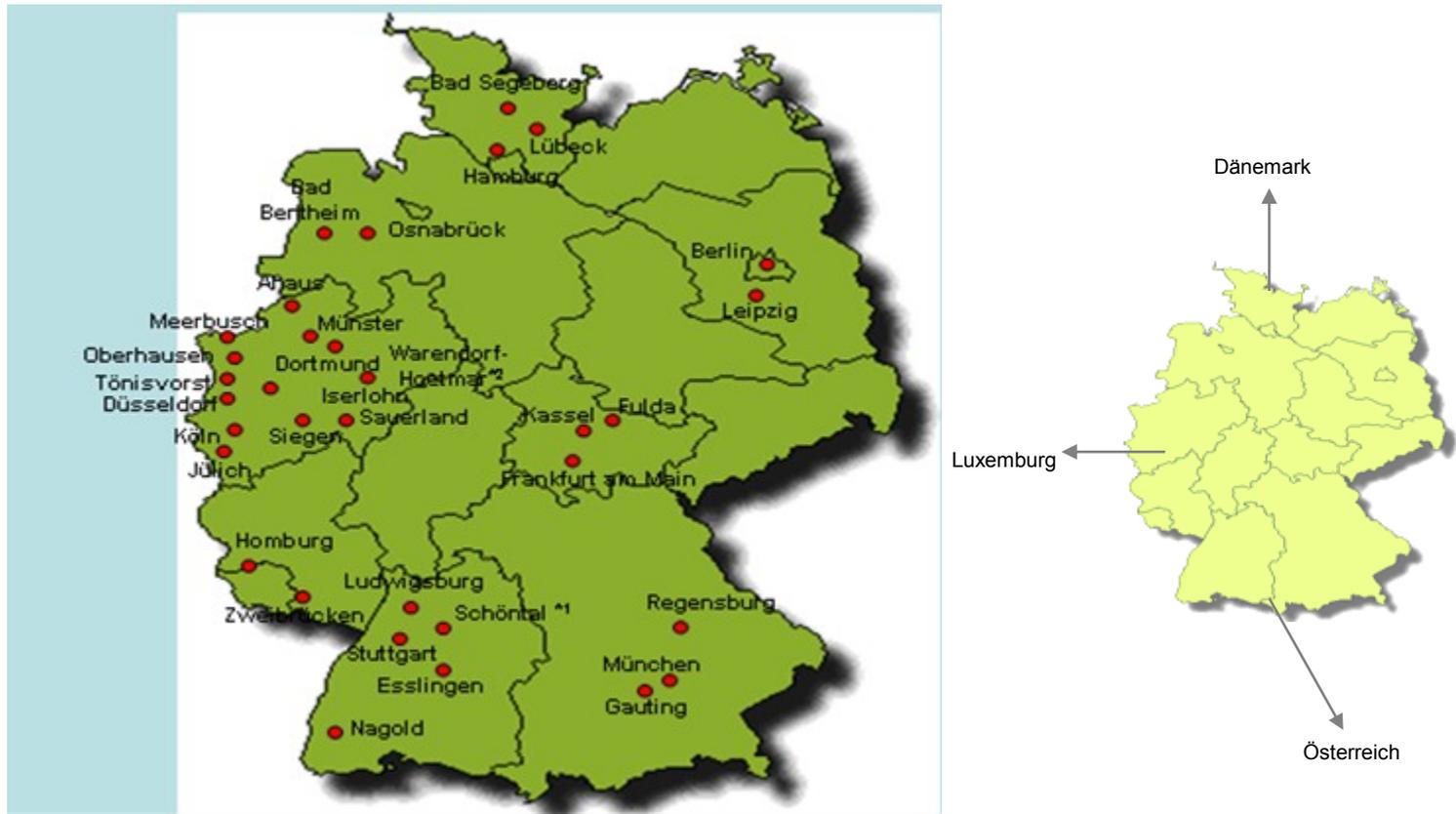


Das Forum wächst



Was leistet das Diskussionsforum?

Reale Selbsthilfetreffen von Gruppen aus dem Forum



* Dreitägige Sommer- und Wintertreffen

**Zwei Beispiele für Netzwerke,
die aus dem Forum heraus
entstanden sind.**



Regelmäßige Treffen

Regelmäßige Treffen

Aktivitäten:

**Gemeinsame Freizeitgestaltung,
Klinikbesuche, Unterstützung bei
Behördengängen, Austausch zu
allen krankheitsrelevanten
Themen.**

Weitere Ergebnisse aus dem Forum:

1. Wissenschaftliche Evaluation

95% der Befragten sind an Depressionen erkrankt.	→ Das Forum erreicht die depressiv Erkrankten
Fast alle Befragten sind oder waren in ärztlicher Behandlung bzw. Therapie.	→ Das Forum wird nicht als Arztersatz betrachtet, sondern wird hauptsächlich therapiebegleitend, als zusätzliche Selbsthilfe genutzt. Durch das Forum verbessert sich die Einstellung gegenüber ärztlich/psychologischer Therapie.
Die Befragten erhalten Ratschläge und knüpfen neue Kontakte.	→ Die Nutzung des Forums verstärkt die Auseinandersetzung mit der Erkrankung; Wissensvermittlung, Empowerment

Aktuelle Publikation zum Thema: *Blume, A., Mergl R., Niedermeier N., Kunz J., Pfeiffer-Gerschel T., Karch S., Havers I., Hegerl U. (2009) Evaluation eines Online-Diskussionsforums für an Depression Erkrankte und Angehörige – eine Untersuchung zu Motiven und Auswirkungen der Teilnahme, Neuropsychiatrie. 23 (1) 42-51*

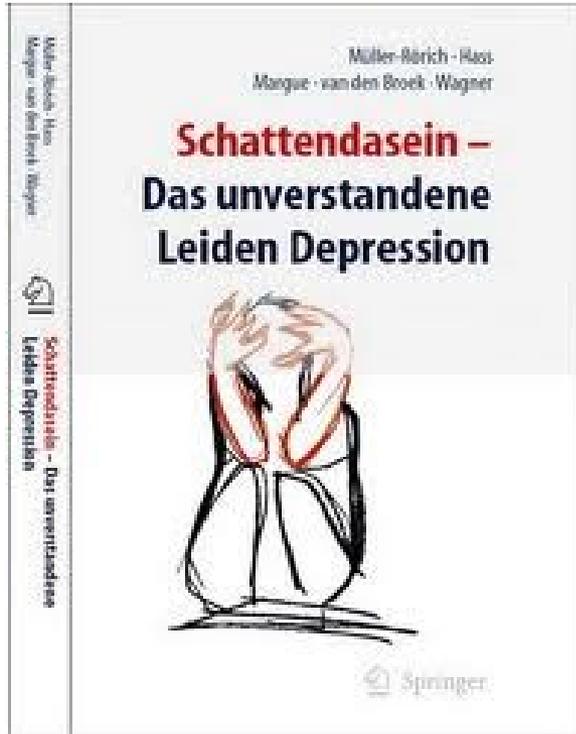
Weitere Ergebnisse aus dem Forum:

2. Information für Behandler

- 1. Schritt: . N. Niedermeier, T. Pfeiffer, U. Hegerl (2006): **Von unseren Patienten lernen. Ein Erfahrungsbericht nach fünf Jahren Diskussionsforum im Rahmen des Kompetenznetzes Depression.** Nervenheilkunde 25, 361 - 367
- 2. Schritt: N. Niedermeier, D. Althaus, A.M. Möller-Leimkühler, U. Hegerl (2007): **Der depressive Patient in der Praxis.** Lehr-DVD, F-M-A Psychiatrie & Psychotherapie, Fortbildungs-Medien-Akademie-Medizin.

Ergebnisse aus dem Forum:

2. Information für Betroffene, Angehörige und Behandler



**Schattendasein - Das unverstandene Leiden
Depression**

Müller-Rörich, Hass, Margue, van den Broeck, Wagner

Springer, Berlin

- 2009: Betroffene gründen eine Interessengemeinschaft aus dem Forum heraus:
- „Wir möchten helfen, die Situation von Menschen mit Depressionen zu verbessern. Wir wollen Depressive und Angehörige dabei unterstützen, sich selbst zu helfen und den Weg aus der Depression aktiv mitzugestalten. Wir glauben, dass die Behandlung der Krankheit Depression optimiert werden kann. Wir möchten etwas dafür tun, dass das Arzt-Patienten-Verhältnis produktiver wird. Dazu gehören auch Forderungen an die Gesundheitspolitik. Wir wollen mehr Forschung für wirksamere, nebenwirkungsärmere Medikamente. Wir wollen, dass eine breite Öffentlichkeit erfährt, was Depression bedeutet. Betroffene sollen offen darüber reden können, ohne berufliche und soziale Stigmatisierung befürchten zu müssen.“

Was leistet das Diskussionsforum?

- Es ist Deutschlands größte Selbsthilfeplattform für depressive Störungen, bei der die Kontakte unabhängig von zeitlicher und räumlicher Begrenzung stattfinden können.
- Es ermöglicht Kontakt von Betroffenen zu Betroffenen und/oder Angehörigen.
- Es ermöglicht Kontakt von Angehörigen zu Angehörigen und/oder Betroffenen.
- Das Forum ermöglicht einen Austausch über die verschiedensten Aspekte der Krankheit.

Was leistet das Diskussionsforum?

- Der Kontakt ist eine unmittelbare Selbsthilfe und gleichzeitig eine Basis für mögliche „reale“ Kontakte.
- Aber!!! Die Kontakte des Forums sind nicht minderer Qualität weil sie „virtuell“ sind. Im Gegenteil: Ihre besondere Qualität ist die Intensität und Tragfähigkeit der Kontakte, obwohl (oder gerade weil) sie virtuell sind.
- Die inhaltliche Gestaltung des Platzes wird von den Betroffenen geleistet.
- Das Angebot ist kostenfrei für die Betroffenen und verfolgt keine kommerziellen Interessen.

R. 175

Deutschland und die V

FRANKFURTER ALLGEMEINE ZEITUNG

Beste Freundinnen im Internet

Das Online-Forum des Kompetenznetzes Depression hilft seelisch Kranken Nicola von Lutterotti

FRANKFURT, im Juli. Irgendwann ging es nicht mehr weiter. Frieda hatte zwar ihr Vordiplom in Biologie gut bestanden. Dennoch fühlte sie sich „unfähig, schlecht, wie gelähmt“. Ihr Selbstwertgefühl lag auf dem Boden, sagt sie heute, vier Jahre später. Klassische Symptome einer Depression – aber das wusste sie damals nicht. Daher kam sie auch nicht auf den Gedanken, zum Arzt zu gehen. Auch ihren Eltern und Freunden habe sie nichts erzählt: Sie wollte niemandem mit ihren Sorgen belasten.

Stattdessen suchte sie im Internet nach einer Antwort auf die Frage, wie Versagensängste und Lebensunlust zu bewältigen sind. Über die Website des Kompetenznetzes Depression gelangte Frieda zum Online-Forum. Hier traf sie erstmals auf Menschen, die sich mit ähnlichen seelischen Qualen plagten. „Allein die Erkenntnis, dass ich nicht allein dastehe, hat mir enorm geholfen“, sagt Frieda. „Wer noch nie eine Depression erlebt hat, kann solche Gefühle kaum nachvollziehen.“

Die ungestörte Kommunikation über die Website des Kompetenznetzes Depression, eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung finanzierten Projekts, verdankt sich dem unermüdlichen Einsatz zweier aufmerksamer Moderato-

ren. Nico Niedermeier, Facharzt für Psychotherapie in München, und Anne Blume, Soziologin an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität in Leipzig, sichten mehrmals täglich alle neu eingegangenen Beiträge. Sie prüfen den Inhalt der etwa 150 Postings am Tag – und werden sofort aktiv, wenn ein Teilnehmer ernstzunehmende suizidale Handlungen ankündigt. In solchen Fällen sei es möglich, den Standort des Mailverfassers mit Hilfe der Polizei ausfindig zu machen und eine Rettungsaktion einzuleiten. Schon sechzehnmal mussten die Nothelfer in den letzten acht Jahren ausrücken, um das Schlimmste zu verhindern.

Darüber hinaus lauern im Netz noch ganz andere Gefahren. Als ein erhebliches Risiko für die depressive Internetgemeinde bezeichnet Niedermeier unter anderem Personen, die andere Teilnehmer zu selbstverletzenden Handlungen animieren wollten. „Postings mit potentiell bedrohlichem Inhalt ziehen wir umgehend aus dem Verkehr – ansonsten halten wir uns mit Zensuren weitgehend zurück.“ Die beiden Projektleiter haben die Erfahrung gemacht, dass sich das Forum gleichsam selbst reinigt. Offenbar fällt es den regelmäßigen Nutzern nicht schwer, wirkliche von vermeintlichen Leidensgenossen zu unter-

ANZEIGE



Ohren auf! Ein Hörbuch aus deliv.
Doppel-CD, ca. 2 Stunden Spielzeit
Bestellen Sie telefonisch (069) auf
www.faz-archiv.de/huertuch o. andel.

Frankfurter Aine
ZEITUNG FÜR DIE

scheiden. Störenfriede und Personen mit andersartigen psychischen Leiden entlässt die Online-Gemeinde meist mit dem Rat aus ihrer Gesprächsrunde, sich anderweitig nach Hilfe umzusehen.

Die von ungebetenen Gästen provozierten gelegentlichen Misstöne scheinen der Akzeptanz des virtuellen Gesprächsraums nicht zu schaden. Jedenfalls tummeln sich hier mittlerweile mehr als 7000 registrierte Nutzer und etwa zehnmals so viele Zaungäste. Welchen Einfluss das Forum auf die Teilnehmer ausübt, haben Anne Blume und einige Kollegen kürzlich in einer kleinen Umfrage bei 55 Nutzern eruiert („Neuropsychiatrie“, Bd. 23, S. 1–10). Demnach tragen die virtuellen Gespräche maßgeblich dazu bei, dass die Betroffenen ihre Einsamkeit überwinden, ihre Krankheit besser akzeptieren und ihre Schuldkomplexe verlieren. „Ich fühle mich nicht mehr so beschämt, da ich nun weiß, dass ich nichts für die Krankheit kann“, schreibt ein Nutzer. „Ich habe durch die Erfahrung der anderen Hoffnung bekommen, dass sich die Depression auch wieder bessert.“

Zuspruch finden zudem die verschiedenen Gesprächsrisse, in denen jeweils unterschiedliche Themen („Threads“) – zum Beispiel Erfahrungen mit bestimmten Therapien oder Bewältigungsstrategien –

besprochen werden. Frieda engagiert sich bevorzugt in Gesprächsgruppen, in denen es darum geht, „sich aufzuraffen“. Besonders hilfreich findet sie dabei Threads wie „Laufen gegen Depressionen“. Für Menschen mit Depressionen kann jede noch so banal erscheinende Tätigkeit eine unüberwindbare Anstrengung darstellen. So fragt ein User im Forum: „Wie überwindet ihr eigentlich diese schlimmen Stunden nach dem Aufstehen??? Ich hab erst mal ein bisschen aufgeräumt. Also, ich freu mich auf eure unterstützenden Postings!“

Die Betroffenen nutzen laut Erhebung das Forum nicht als Therapieersatz. Eher im Gegenteil: So gaben zwei Drittel der Befragten an, erst durch das Forum zum Arztbesuch motiviert worden zu sein. Zudem scheint die Forumgemeinschaft ein reges Sozialleben zu pflegen. Niedermeier sagt, dass im Jahr 2008 rund 40 Treffen stattfanden, zu denen teilweise User aus ganz Deutschland und dem angrenzenden Ausland anreisten. Frieda bestätigt, dass die Kontakte im Internet nicht zu Vereinsamung, sondern oftmals zu guten Beziehungen führen. Über das Forum habe sie viele Freundschaften geknüpft, teils über große Distanzen hinweg, sagt die Biologie-Studentin. Ihre besten Freundinnen stammen aus dem Netz.

Frankfurter Allgemeine Zeitung 31.07.2009
Auflage: 370.000

Nach dem GesundPreis 2009.....



Auszeichnung als bestes deutschsprachiges
Online- Angebot im Gesundheitssektor

Nominierung

Bayerischer Gesundheitspreis 2010



in der Kategorie
„Vorsorgen statt Versorgen“

2. Oktober 2011

Erster Deutscher Patientenkongress für depressiv Erkrankte und deren Angehörige

Veranstalter: Stiftung Deutsche Depressionshilfe in
Zusammenarbeit mit der deutschen Depressionsliga