

Erfahrungsberichte schreiben / Erfahrungen schildern

Depression ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die sich bei Inanspruchnahme sachgerechter Hilfe in der Regel gut behandeln lässt. Auch wenn Psychotherapie keine Garantie auf eine Heilung geben kann, so lässt sich die Erkrankung doch häufig zumindest dahingehend lindern, dass die Lebensqualität aktiv verbessert werden kann.

Viele Betroffene wagen jedoch nicht, eine Behandlung aufzunehmen. Vielfach stehen Erkrankte ebenso wie deren Angehörige vor einer unbekanntem, nicht einschätzbaren Situation, was das Wissen um die Erkrankung selbst, als auch die Möglichkeiten, den Ablauf und den Inhalt einer Behandlung betrifft.

Das Bochumer Bündnis gegen Depressionen verfolgt als eines von rund 70 regionalen Bündnissen das Ziel, verstärkt Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben. Dabei geht es den Mitgliedern des Vereins ebenso um eine Aufklärung über die Erkrankung selbst, die grundsätzlich jeden Menschen im Laufe seines Lebens treffen kann, als auch darum, die Scheu vor der Behandlung abzubauen und bei erkennbarer Erfordernis für notwendige Verbesserungen einzutreten. In diesem Punkt ist die Mithilfe Betroffener und Angehöriger sehr hilfreich.

Hinsichtlich künftiger Veranstaltungen und Zielsetzungen, aber auch der Öffentlichkeitsarbeit ist es sowohl von Interesse, von aufrichtigen Erfahrungen mit Behandlungen lesen zu können, als auch zu erfahren, was den Erkrankten möglicherweise davon abhält, sich in eine Behandlung zu begeben.

Im Rahmen seines Internetauftritts bietet das Bündnis deshalb die Möglichkeit, anonym über Erfahrungen mit der Therapiesuche, mit in Anspruch genommenen Psychotherapien und deren Ergebnis zu berichten, sowie Befürchtungen und Ängste bezüglich einer Behandlung zu schildern.

Dabei besteht die Möglichkeit,

1. unter der Mailadresse erfahrung@bochumer-buendnis-depression.de frei formulierte Erfahrungsberichte auf der Internetseite einstellen zu lassen,
2. einen bzw. beide angebotenen Fragebögen zu beantworten oder
3. beide Möglichkeiten zu nutzen.

Freie Berichte bieten die Gelegenheit, andere Betroffene an Erfahrungen teilhaben zu lassen, ihnen Mut zu machen oder auf Aspekte aufmerksam zu machen, die in einer Behandlung problematisch werden können und deshalb vor Beginn einer Behandlung abgefragt werden sollten.

Hierbei wird die Anonymität des Berichtenden ebenso gewahrt, wie die Anonymität von Behandelnden oder Behandlungseinrichtungen gewahrt werden soll. Das Bündnis behält sich deshalb eine Anonymisierung vor, sollte sie vom Verfasser einmal nicht eingehalten werden.

Das Ausfüllen der Fragebögen gibt sowohl die Möglichkeit zur Eigenreflexion, als auch die Gelegenheit zur Weitergabe von Erfahrungen.

Hinsichtlich gesammelter Therapie-Erfahrungen sollte **jede in Anspruch genommene Behandlung einzeln bewertet** werden.

Vor der Absendung des jeweiligen Bogens besteht die Möglichkeit des Ausdrucks.

Ein Kontakt-Button dient einer Rücksprachemöglichkeit mit dem Bündnis, sollte das Ausfüllen der Bögen einmal eine unüberwindliche Angst-Problematik des Betroffenen hinsichtlich der Therapieplatz-Suche deutlich gemacht haben, über die ein Austausch erwünscht ist, um eine Hürde abzubauen.

Die Bögen selbst gehen grundsätzlich anonym beim Bündnis ein.

Ein Nachverfolgen des Absenders ist nicht möglich.

Umgang mit den Fragebögen und Auswertung:

Die einzelnen Bögen werden in zwei Tabellen überführt, in der die Aussagen mittels untergliederter Balken anzahlmäßig sichtbar gemacht werden.

Zusätzlich werden die Inhalte der einzelnen Fragebögen in freie Berichte umgewandelt, so dass die Grundidee des gegenseitigen Austauschs gewährleistet wird.

Da die Bögen anonym eingehen, bleibt auch hierbei die Anonymität gewahrt.

Über eine möglichst rege Nutzung der angebotenen Möglichkeiten würden wir uns sehr freuen, weil es uns die Möglichkeit eröffnet, künftig zu planende Veranstaltungen bedarfsgerecht auszurichten und Schwierigkeiten wahrzunehmen, für die mangels Kenntnis derzeit noch der Blick fehlt.

10.03.2015 Bochumer Bündnis gegen Depression e.V.