

SCHWERPUNKT

Und dann kam Corona ... — 2

SELBSTHILFE

Antistigma-Preis für die
„Selbst Betroffenen Profis“ (SBP) — 5

Neues Gruppenangebot
für Angehörige — 6

Gründung einer kreativen
Selbsthilfegruppe — 7

Von Anfang an dabei –
Jens-Uwe Pagel — 8

Vom langen Schweigen
und Hoffen einer Familie — 9

FORSCHUNG UND PRAXIS

Berührung von Körper und Seele — 10

Moleküle der Gefühle — 13

FORUM

DGBS in Zahlen — 14

BipoQuiz — 15

SCHLUSSLICHT

DGBS-Telefonberatung — 16

Jahrestagung 2021 — 16

in **balance** können Sie abonnieren!
Die günstigen Bezugsbedingungen finden Sie
im Impressum auf Seite 16.

SCHLAGLICHT

Eine besondere Situation

Liebe Leserinnen und Leser,

hinter uns allen liegen einige sehr aufreibende Monate und noch kann bei Weitem nicht davon gesprochen werden, dass wir die Pandemie überstanden hätten, auch wenn wir uns dies so eindringlich wünschen. Wir hoffen, dass jede/r Einzelne von Ihnen gesund geblieben ist und Ihren/Seinen eigenen Weg gefunden hat, damit umzugehen.

Auch für die Redaktion war diese Zeit zum Teil nicht einfach, da selbstverständlich auch wir nicht vor den Folgen der Pandemie verschont blieben. Für die oder den eine/n waren die beruflichen Einschränkungen sehr prägend, für die oder den nächste/n waren die psychosozialen Belastungsfaktoren sehr groß. Daher haben wir für Sie einen individuellen Bericht aus Betroffenen­sicht in diese Ausgabe aufgenommen, der uns freundlicherweise von Nadja Stehlin zur Verfügung gestellt wurde. Sicherlich war auch für viele Mitglieder von Selbsthilfegruppen unter Ihnen deren erzwungener Ausfall ein schwieriges

Thema. Die Verlegung in den virtuellen Raum könnte eine beachtenswerte Alternative sein, über die Erfahrungen damit berichtet der Beitrag von Florian Klingler. Und auch sonst spielt das Thema Selbsthilfe eine Rolle in dieser Ausgabe.

In Zeiten von sozialem Distanzgebot und neuer Begrüßungsrituale fehlt manchmal eine Berührung, eine Umarmung ganz schmerzlich, warum diese aber auch therapeutisch so wichtig sind, haben Prof. Müller-Oerlinghausen und Michael Eggart untersucht. Sie plädieren in ihrem Artikel für den Eingang der Massagetherapie in die regelhafte Behandlung von Depressionen sowohl bei bipolarer als auch unipolarer Ausprägung.

Herzliche Grüße im Namen der Redaktion.