

in balance

Leben mit Manie und Depression

17. Jahrgang – Ausgabe 2021

SCHWERPUNKT

Lokale Initiativen sind
das beste Mittel gegen Stigma — 2

„Der Begriff Burnout ist
nicht hilfreich“ — 4

SELBSTHILFE

„Wir sind keine Selbst-
bemitleidungsgruppe“ — 6

Was kann man tun, um das Leben
trotz allem erträglich zu gestalten? — 8

Die Stärkung seelischer Wider-
standskräfte kommt nicht ohne
Genesungsbegleitung aus — 10

SCHLUSSLICHT

„Eine psychische Erkrankung
sucht man sich nicht aus“ — 11

SCHLAGLICHT

Es geht weiter ...

Liebe Leserinnen und Leser,

seit Beginn der Pandemie wird darüber diskutiert, wann sie endlich vorbei sein könnte. Wie wir erfahren mussten, ist dies kaum vorauszusagen. Die Prognosen schwanken von vielversprechend bis ernüchternd. Doch auch wenn das Virus unser Leben komplett umgestellt hat, geht es weiter. Wir sehen die Möglichkeiten, die in der neuen Situation liegen und engagieren uns mit besonderer Flexibilität. So findet auch unsere Jahrestagung vom 23. bis 25. September 2021 in Heilbronn in Präsenz statt. Mit Maske, Test und AHA Regeln möchten wir uns wieder persönlich begegnen.

In der aktuellen Ausgabe unserer Mitglieder-Zeitschrift beschäftigen wir uns im Schwerpunkt mit der Anti-Stigma Kampagne der DGBS. Viele verschiedene kleine und große Projekte unterstützen die Aufklärung über psychische Störungen allgemein und die bipolare Störung im Besonderen. Hiervon möchten wir Ih-

nen vier verschiedene Ansätze vorstellen: David Floyd äußert sich zu seinem „grünen Schleifen Song“. Außerdem zeigen wir Ihnen die interessante Arbeit der Facebook Selbsthilfegruppe zur Bipolaren Störung. Zudem stellen Prof. Dr. Georg Schomerus und Prof. Dr. Nicolas Rüscher in Ihren Artikeln zwei unterschiedliche Antistigma-Programme vor. Weitere Artikel runden das Heft ab.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, die Sie gern über die Geschäftsstelle unter info@dgb.de an uns senden können.

Herzliche Grüße im Namen der Redaktion.

Harald Scherk

Vorsitzender der DGBS,
Ärztlicher Direktor Vitos
Klinikum Riedstadt