

Online-Selbsthilfe – nicht nur in Corona-Zeiten

Das Borderline-Netzwerk des Lebenskünstler e.V. in München

»Du kannst es nicht alleine schaffen, doch nur Du alleine kannst es schaffen.« (Motto des Borderline-Netzwerks)

Als ich vor nunmehr über zehn Jahren ins Borderline-Netzwerk e.V. kam, waren sowohl das Selbsthilfeforum als auch der eingetragene Verein bereits lange etabliert. Ein Projekt von Betroffenen für Betroffene. Unterstützt durch beratende Expertinnen und Experten.

Heute ist das Borderline-Netzwerk mit seinem Forum ein Angebot des Lebenskünstler e.V. Eine Entwicklung, die zeigt, dass sich das Projekt stetig weiterentwickelt. Geprägt durch all diejenigen, die sich dafür engagieren und daran beteiligen.

Das Forum

Das Forum ist – inklusive eines integrierter Chats – das zentrale Online-Selbsthilfeangebot des Vereins. Es gibt offene Bereiche, die für alle nach einer Registrierung freigeschalteten Nutzerinnen und Nutzer zugänglich sind. Aber auch geschütztere Bereiche, die unter gestaffelten Voraussetzungen (Beitragszahl, Zeit der Beteiligung im Forum) einsehbar sind. Zur Anmeldung braucht es einen Nicknamen, eine gültige E-Mail-Adresse und die Bereiterklärung, die Board-Regeln einzuhalten. Die Bandbreite der Themen umfasst alle bekannten Komorbiditäten, die eine Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) begleiten können. Wie z.B. Depression, Essstörung, Dissoziation, Ängste, Zwänge. Zudem Themen, die Betroffene oft im Alltag und im zwischenmenschlichen Miteinander begleiten.

Geschlossene Online-Selbsthilfegruppen nach speziell darauf zugeschnittenen Konzepten werden angeboten, wenn es genügend Interessierte gibt. Genügend Raum wird auch Leichtigkeit und Schöner gegeben. Es darf auch Alltägliches miteinander geteilt werden.

Unser Angebot ist in der Datenbank der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfe (NAKOS) als qualitatives Online-Selbsthilfeforum gelistet.

Die Userinnen und User

Die Zahl der registrierten Userinnen und User beläuft sich aktuell auf 1.394. Bei insgesamt 29.053 gestarteten Themen und 602.346 verfassten Beiträgen.

Mir erscheint es, als würden die Userinnen und User des Forums wachsen, an und mit diesem Projekt. Manche bleiben langjährig, manche gehen und kommen wieder, für manche ist ein rein schriftlicher Austausch in der Selbsthilfe nicht passend. Userinnen und User, die sich entschließen, keine Beiträge zu verfassen, deren Anmeldung wird nach drei Monaten von uns gelöscht.

Ein wichtiger und zentraler Punkt mag wohl das Gemeinschaftsgefühl sein. Wie oft erleben Betroffene, dass sie auf Unverständnis stoßen? Wie schwierig ist es für Außenstehende nachzuvollziehen, was die Betroffenen bewegt und ihr Handeln begründet? Wie wohltuend kann es dann sein, verstanden zu werden.

Austausch im Forum

Die Gefahr eines destruktiven Austausches ist nicht gegeben. Das Forum wird durch ein Team von momentan 14 Ehrenamtlichen moderiert, das sich gegenseitig trägt. Die grundlegenden Regeln für den Austausch sind klar definiert und konstruktiv gehalten. Eine Form von »Wettbewerb« auf eine destruktive Art und Weise soll unterbunden werden. Selbstschädigendes Verhalten z.B. darf nicht beschrieben werden.

Auch Angehörige suchen Rat beim Verein und im Forum. Das gemeinsame enorme Erfahrungspotenzial der Userinnen und User im Umgang mit der eigenen Erkrankung wird gerne geteilt und weitergegeben.

Der frühere Schwerpunkt auf der DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie) ist längst erweitert worden. Sind doch die Therapiekonzepte, die für Betroffene hilfreich sind, verschieden und werden vor allem sehr subjektiv erlebt, weil auch die Symptomatik der Borderline-Patien-

tinnen und -Patienten sehr vielfältig ist. Es geht um viel mehr als um die reine Bewältigung von Symptomen. Und jeder und jede steht an einem anderen Punkt eines sehr persönlichen Prozesses.

Selbsthilfe kann keine Therapie ersetzen. Aber sie kann im Alltag durchaus sehr unterstützend und hilfreich sein. Der Austausch im Forum ist ein langsamere Prozess, als es ein Austausch in einer Selbsthilfegruppe vor Ort wäre/ist. Aber die Dynamik ist ähnlich. Zudem steht das Forum rund um die Uhr zur Verfügung. Schreiben, sich mitteilen, ist immer möglich. Wer davon profitieren möchte, muss sich selbst engagieren. Denn wer sich nicht zeigt, kann nicht gesehen werden.

Wenn ich persönlich gefragt werde, formuliere ich, dass ich allein es bin, die es erreicht hat, mich durch den Austausch weiterzuentwickeln. Für mich selbst. Auf meinem, ganz eigenen Weg. Ich konnte mir einen großen und wertvollen Erfahrungsschatz schaffen. In einer Zeit, in der ich vor Ort keine Unterstützung hatte.

Brücken schlagen

Heute ist meine Rolle im Borderline-Netzwerk eine andere. Die Vorstandposition verändert meinen Blick und lässt mich neue Perspektiven für meine ehrenamtliche Arbeit im Verein entwickeln. Ich möchte Brücken schlagen – aus der Online-Welt in die Welt vor Ort. Denn für mich ist beides nicht zu trennen. Das eine kann aber das andere nicht ersetzen.

Online-Selbsthilfe hat an Bedeutung gewonnen, doch sie birgt Chancen und Risiken. Sie unterliegt einem Wandel. Aber wäre Stillstand nicht ein Verlust? Ist Veränderung zwingend negativ? Wer bewertet, was wertvoll ist? Wer gestaltet?

All die Lebenskünstler, die mir auf diesem Weg begegnet sind, tragen mit ihrem Schatz an Erfahrung dazu bei – mit ihrem Mitfühlen, mit dem Aufzeigen von Möglichkeiten, den Blickwinkel zu hinterfragen, oder durchaus auch mit Kritikübungen.



Gegen Stigmatisierung

Die Anforderungen, die Borderline-Betroffene – die sich oft eher von einer Traumafolgestörung betroffen sehen – tagtäglich stemmen müssen, können eine enorme Belastung sein. Oft eine Belastung, die die vorhandenen Ressourcen überfordert. Ein zusätzlicher Ballast wie der, der durch die aktuelle Situation durch das COVID-19-Virus entstanden ist, macht diese Belastung umso größer. Wenn dann zudem Unverständnis im engeren Umfeld dazukommt, zehrt das zusätzlich an den Kräften.

Dabei ist es manchmal gar nicht so schwer, Borderline-Betroffenen etwas Hilfreiches oder Wohltuendes an die Hand zu geben. Doch nicht immer ist es auch passend, weil Außenstehende sich schwer einfühlen können und ihr eigenes Erleben und Handeln auf ihr Gegenüber übertragen.

Genau darum erachte ich die Selbsthilfe und auch die Aufklärung als besonders wichtig. Unsere Gesellschaft stigmatisiert psychische Erkrankungen weiterhin. Andererseits ist einiges in Bewegung. Das begrüße ich sehr. Und ich wünsche mir, dass sich diese Bewegung

fortsetzt. Psychische Erkrankungen dürfen somatischen nicht untergeordnet bleiben. Wer darf bewerten, was schlimmer wiegt? Wie könnte so eine Aufrechnung dem Leid von Menschen gerecht werden? Unabhängig davon, ob wir vom Körper oder von der Seele sprechen.

Unser Beitrag dazu ist die Vereinsarbeit und unser Forum. Willkommen sind nicht nur Borderline-Betroffene oder Betroffene anderer psychischer Erkrankungen. Es braucht keine Diagnose, um sich bei uns austauschen zu dürfen. Jede und jeder, die und der sich bei uns wohlfühlt und innerhalb der gegebenen Regeln austauschen möchte, ist herzlich willkommen. Denn, können wir nicht nur im Miteinander etwas bewegen? Neues probieren? Voneinander lernen? Unserem ganz eigenen Weg neue Möglichkeiten hinzufügen?

Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten

Auch Experten schätzen das niedrigschwellige Angebot des Vereins als sehr wichtig und wertvoll ein. Betroffene können nur gut versorgt werden, wenn alle Beteiligten Hand in Hand arbeiten. Wir

unterstützen regelmäßig und gern Forschende durch die Veröffentlichung eines Aufrufs, um Studienteilnehmer zu finden. Denn es ist eine wichtige Aufgabe, die Versorgungssituation von Betroffenen zu verbessern, und dafür braucht es Forschung und wissenschaftliche Arbeit und eine Umsetzung, die flexibel und bedürfnisorientiert ist. Bevor wir einen Studienaufruf posten, wird er von der Forenleitung geprüft. Wir achten darauf, dass die Fragen oder Bilder der Studie nicht zu triggernd und mit unseren Board-Regeln zu vereinbaren sind.

Ich hoffe und wünsche mir, dass wir mit unserem Engagement auch in Zukunft viel bewegen und weiterhin viele Betroffene erreichen können, um auch für sie Möglichkeiten zu erweitern, sich selbst gut zu sein. Ich hoffe und wünsche mir von den Expertinnen und Experten einen nicht bewertenden Blick, einen wohlwollenden, offenen und flexiblen Blick auf die Betroffenen und die Bereitschaft, voneinander zu lernen. ■

Weitere Informationen

<https://www.borderline-netzwerk.info/forum/>
Kontakt über:

vorstand@borderline-netzwerk.info

