

**Barbara Wagenblast,**

**November 2023**

### **Das Seminar für Angehörige und Vertrauenspersonen von Menschen mit einer Bipolaren Störung war wieder ein Erfolg!**

Wie im letzten Jahr wurde die Kombination von DGBS-Jahrestagung mit dem anschließenden Seminar speziell für Angehörige dankbar angenommen und war mit 25 Teilnehmern ausgebucht. Lesen Sie hier den Erfahrungsbericht eines Elternpaares:

#### Erfahrungsbericht

Seminar für Angehörige Bipolare Störungen vom 14.9.-16.9.2023

Das Wochenendseminar für Angehörige von bipolar erkrankten Menschen im Jugendgästehaus in Bielefeld war eine äußerst positive Erfahrung für meine Frau und mich. Wir haben an diesem Seminar teilgenommen, da unsere Tochter von dieser Erkrankung betroffen ist. Hier ist eine Zusammenfassung unserer Erfahrungen:

Das Seminar begann am 16. September 2023 um 14:30 Uhr und endete am 17. September 2023 um 16:00 Uhr. Barbara Wagenblast führte das Seminar mit großer Professionalität und Empathie. Schon zu Beginn hatten wir die Gelegenheit, uns in lockeren und stressfreien Gesprächen in kleinen wechselnden Gruppen kennenzulernen, was eine angenehme Atmosphäre schuf.

Die Präsentationen behandelten wichtige Themen, darunter Möglichkeiten und Grenzen der Unterstützung für Angehörige, die Auswirkungen von Depression und Manie auf den Alltag und die Grundlagen effektiver Kommunikation, insbesondere in Krisenzeiten. Diese Inhalte wurden verständlich vermittelt, und Barbara ging geduldig auf Zwischenfragen ein.

Besonders wertvoll waren die Teamarbeitssitzungen in Kleingruppen. Zum Beispiel wurden Angehörige nach Verwandtschaftsbeziehung in Teams aufgeteilt (Eltern, Geschwister, Kinder, Partner), und wir wurden gebeten, Strategien und Methoden zu diskutieren, die uns helfen, mit der Belastung umzugehen. Die Ergebnisse wurden anschließend in der gemeinsamen Runde vorgestellt und ausführlich besprochen.

Die schnelle Entwicklung einer vertrauten Atmosphäre und der intensive Erfahrungsaustausch zwischen den Teilnehmern erwiesen sich als äußerst hilfreich, um die Bipolare-Erkrankung noch besser zu verstehen. Wir erhielten viele wertvolle Informationen und praktische Tipps, wie wir den Alltag bewältigen können, um unseren betroffenen Angehörigen zu helfen. Darüber hinaus lernten wir, wie wir uns vor potenzieller Überforderung besser schützen können.

Insgesamt sind wir sehr dankbar, dass die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) solche Seminare anbietet. Sie erweist sich als eine äußerst hilfreiche Stütze für Angehörige und Betroffene gleichermaßen. Wir verlassen dieses Seminar mit einem gestärkten Wissen, einem erweiterten Netzwerk von Unterstützern und einem Gefühl der Zuversicht, dass wir unsere Tochter besser unterstützen können.