

Bericht vom DGBS-Angehörigenseminar am 24. und 25. Juni 2016 in Bielefeld

„*Bipolare Störungen - Spagat zwischen helfen wollen und Grenzen setzen*“ so der Titel des Seminars, zu dem 25 TeilnehmerInnen nach Bielefeld angereist waren. Die Veranstaltung fand im Jugendgästehaus statt, welches zentral gelegen ist und im 10 Minutentakt mit der Stadtbahn vom Hauptbahnhof gut zu erreichen war.

Zu einem Begrüßungsimbiss mit belegten Brötchen, Suppe und Getränken traf man sich ab 11 Uhr vor dem Seminarraum. Das bot die Gelegenheit für ein erstes Kennenlernen der TeilnehmerInnen, Mütter, Väter, Töchter, Söhne, Geschwister, PartnerInnen und Freunde von bipolar Erkrankten. Es herrschte eine offene, lockere Atmosphäre und man kam schnell miteinander ins Gespräch.

Als Einstieg in das Seminar wählte **Frau Barbara Wagenblast** von der DGBS eine lockere Aufstellung, die jeweils Angehörige zusammenbrachte, die z.B. in gleicher familiärer Beziehung zu ihrem Erkrankten standen oder gerade ähnliche Krankheitsphasen erlebten. So entstand eine große Solidarität unter den Teilnehmern und man fühlte sich verstanden, da man ähnliche Situationen im Alltag erlebt wie die anderen.

Der erste Seminartag wurde von Herrn **Priv. Doz. Dr. Bernward Vieten**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie gestaltet. Er ging zunächst ausführlich auf die Krankheitsentstehung und auf die Symptome und den Verlauf von manischen und depressiven Phasen ein. Außerdem stellte er mögliche Auslöser bzw. Risiken für einzelne Phasen vor und erläuterte dazu verschiedene Behandlungsformen und Medikationsmöglichkeiten. Manches war bekannt, aber es gab auch viel Neues zu erfahren. Die TeilnehmerInnen haben mit ihren Fragen und z.T. sehr persönlichen Problemen bei Herrn Dr. Vieten ein offenes Ohr gefunden. Leicht verständlich und hochqualifiziert ging er darauf ein, sodass alle davon profitierten und jeder für sich etwas mitnehmen konnte. Für mich ein Musterbeispiel für einen *gelebten Dialog*!

Den Abend nutzten einige TN um bei einem gemeinsamen Abendessen den Tag Revue passieren zu lassen, andere fuhren nach Hause oder gingen auf ihr Zimmer, um in Ruhe die Gedanken fließen zu lassen und die Eindrücke vom Tag zu verarbeiten.

Den zweiten Tag des Seminars referierte **Frau Daniela Brandtner**, Dipl. Psychologin und psychologische Psychotherapeutin vom Evangelischen Krankenhaus Bielefeld, Bethel. Das Thema an diesem Tag war überschrieben „*Aus der Angehörigenperspektive: Wie beeinflussen Depression und Manie das tägliche Miteinander?*“ und „*Grundlagen der Kommunikation und deren praktische Umsetzung in Krisenzeiten. Was hilft im Alltag? Wie können Angehörige zu einem gelingenden Dialog beitragen?*“ Frau Brandtner ging sehr kompetent und praxisnah anhand von Fallbeispielen auf alle Fragen ein, sodass auch hier ein lebendiger Austausch zustande kam. Hier wurde sehr deutlich, wie schwierig es für uns Angehörige im Alltag sein kann, mit den Erkrankten adäquat zu kommunizieren. Gerade in Phasen der Manie ist ein Einfühlen (Empathie) nur bedingt möglich und erschwert jegliche Kommunikation. In diesem Zusammenhang wies sie auch auf die Möglichkeit einer *Behandlungsvereinbarung* zwischen Klinik, Erkrankten und Angehörigen hin und einer *Krisenverhandlung* mit den Erkrankten vorab in stabilen Phasen. Frau Wagenblast gab nochmal den Hinweis auf das Beratungstelefon der DGBS.

Viele sehr persönliche Gespräche untereinander während der Pausen rundeten das Seminar ab und vermittelten einem das Gefühl von Verständnis, Nähe und Hilfsbereitschaft. Ich glaube, das war für uns alle sehr wichtig!

Beide Referenten stellen freundlicherweise ihre Referatsunterlagen in Textform zu Verfügung, sodass das etwas lästige Mitschreiben entfallen konnte. Vielen Dank dafür!

Mein besonderer Dank geht an **Frau Wagenblast**, die trotz des schwülen Wetters umsichtig, einfühlsam und kompetent dieses Seminar organisiert und geleitet hat.

Als Resümee kann ich sagen, dass ich und sicherlich auch die anderen TeilnehmerInnen sehr von diesem Seminar profitiert haben. Mit dem Wissen von heute, den Mut darüber zu sprechen und dem Gefühl „Du bist nicht allein damit“ kann ich jetzt anders mit der Erkrankung meines Partners umgehen. Ich kann nur dazu ermutigen, sich Kraft und Zuversicht im Umgang mit dieser Erkrankung in einem Angehörigenseminar der DBGS zu holen!

I.LC

Eine Teilnehmerin des Seminars