

**Bericht zum Seminar für Angehörige von Personen mit bipolarer Störung
in Göttingen von 28.9.2018 bis 29.9.2018**

Ich nahm als eine angehörige Schwester gemeinsam mit meinen Neffen an dem Seminar teil.

Wir wurden mit einem Begrüßungsimbiss empfangen, wo die Teilnehmer einander schon ein bisschen kennen lernen konnten – natürlich alle etwas unsicher, was sie erwarten würde, aber in entspannter und offener Atmosphäre. Danach begann der offizielle Teil: Frau Wagenblast erklärte uns den genauen Ablauf und die „Spielregeln“ (wir beginnen nach den Pausen pünktlich, die geteilten Informationen sind absolut vertraulich...), danach tauschten wir bei einem Kennenlern-Soziogramm erste Informationen aus (in welcher Beziehung wir zum Betroffenen stehen/ wie es uns derzeit damit geht, wie lange wir die Diagnose schon kennen).

Darauf folgte der Fakten-Block: Zwei Psychiater der Uni-Klinik Göttingen erklärten uns gut verständlich den derzeitigen Wissensstand zu Krankheitsverläufen, Ursachen und Therapiemöglichkeiten. Dabei beantworteten Sie auch unsere Fragen.

Danach hatten wir Zeit, unsere Erfahrungen in Gruppen auszutauschen.

Am Abend rundete ein freiwilliges, gemeinsames Essen in einem nahegelegenen Lokal das Programm ab.

Der Samstag stand ganz im Zeichen der Kommunikation. Frau Wagenblast hielt einen Vortrag über wichtige Aspekte der Kommunikation (sehr hilfreich für alle Beziehungen), wie zum Beispiel:

- Ich Botschaften
- Beobachten / nicht bewerten
- Beim aktuellen Punkt bleiben (nichts Altes aufwärmen)
- ...

Danach versuchten wir im gemeinsamen Gespräch miteinander zu teilen, was jedem Einzelnen von uns Angehörigen in manischen oder depressiven Phasen unseres Familienmitgliedes schon geholfen hat oder absolut nicht funktioniert hat, und konnten so von den Erfahrungen der anderen lernen.

Die Atmosphäre war sehr entspannt, ich habe mich in der Gruppe wohl und sicher gefühlt. Es hat mir gutgetan, mit anderen Angehörigen zu sprechen und andere Lebenserfahrungen zu hören. Durch den Fokus auf Vorbereitung auf neue Krisen in guten Phasen fühle ich mich etwas mehr als Pilotin meines Lebens und nicht mehr so hilflos auf dem Beifahrersitz.

Frau Wagenblast kümmerte sich sehr gut um die ganze Gruppe und einen reibungslosen Ablauf UND fand nebenbei noch Zeit, mit vielen von uns Einzelgespräche zu führen, in denen sich ihre lange Erfahrung, ihre große Fähigkeit, genau zuzuhören und ihr tiefes Einfühlungsvermögen zeigte.

Wir hatten eine wirklich lange und mühselige Anreise mit der Bahn und die Jugendherberge war... herausfordernd, aber ich bin zutiefst dankbar, an diesem Seminar teilgenommen zu haben.

EM