

Bericht über das Intensivseminar für Angehörige von bipolar Erkrankten am 3. – 5. Mai 2013 in Hofgeismar bei Kassel.

Das war ein Intensivseminar im wahrsten Sinne des Wortes. Schon nach dem ersten Tag hatte ich eine ziemlich unruhige Nacht, so sehr hatten die Gespräche – vor allem die am Rande der Veranstaltung – mich aufgewühlt und weiter beschäftigt.

Ich hatte von dem Seminar im Newsletter der DGBS gelesen und mich angemeldet, da ich gerade in einer Situation bin, die mich zum „Nichtstun“ zwingt. Mein „Angehöriger“ hat nämlich plötzlich den Kontakt zu mir abgebrochen.

Sehr interessant fand ich, auf der Veranstaltung Menschen in den unterschiedlichsten Beziehungen zu den Betroffenen zu treffen: Mütter oder Väter, Partner und Partnerinnen, Geschwister, Kinder, Freunde und auch einige Betroffene selbst. „Erfahrene“ nennen sie sich auch selber – der Begriff gefällt mir sehr gut. Einige hatten sogar verschiedene Rollen in einer Person vereinigt.

Das Wochenende war sehr voll gepackt mit Vorträgen und Workshops – aber dadurch war bestimmt für jede und jeden etwas dabei. Und es war immer sehr anregend, Frau Sielaff bei ihren Ausführungen zu folgen. Ich habe sie als eine sehr lebendige, warmherzige, humorvolle und kompetente Referentin kennen gelernt. Frau Sielaff arbeitet als Psychologin und psychologische Psychotherapeutin an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf. Beeindruckend fand ich besonders auch die Tatsache, dass sie sich am Samstagabend mehrere Stunden Zeit genommen hat, um Einzelgespräche mit Angehörigen zu führen. Ich habe das auch genutzt und es hat mir ein wenig weitergeholfen.

Ein wichtiger Punkt war gleich am Anfang im ersten Vortrag die Vorsorge. Dieses Thema zog sich durch das ganze Seminar. Es gibt die verschiedensten Möglichkeiten der Vorsorge, z. B. eine Vorsorgevollmacht für eine vertraute Person, bei einem Notar zu hinterlegen – wichtig ist hier die ausdrückliche Erwähnung der psychischen Erkrankung. Schriftliche Vereinbarungen zwischen Betroffenen und Angehörigen oder auch mit der Klinik für den Fall der Krise können die Behandlung erleichtern. Eine gute Möglichkeit ist ein Ausfüllen eines Krisenpasses – warum nicht auch für den Angehörigen, der oftmals ja auch in Situationen gerät, in denen er für sich Entlastung braucht. Ressourcenpass war das schönere Wort, denn es geht ja darum, zu schauen, was einem gut tun könnte, vielleicht auch schon um die nächste Krise zu vermeiden.

Zur Auflockerung und zur Sichtänderung gab es immer wieder Tanz- und Theatereinlagen mit Szenen, die keiner Worte bedurften. Zudem gab es an beiden Abenden Angebote zur Entspannung wie Tanzen, Singen, Laufen, Malen und Qi Gong; außerdem wurden auch Filme zum Thema gezeigt.

Die Atmosphäre an diesem Wochenende war sehr angenehm, locker, offen und fast familiär. Ich hatte das Gefühl, dass die meisten sehr leicht mit einander ins Gespräch kamen. Ich möchte zwei Themen hervorheben, die mich besonders beschäftigten. Das erste waren die Schwierigkeiten, die so viele Angehörige mit den Behörden und Institutionen, Ärzten und Behandlern hatten. Einerseits ist es sicher eine Frage des Selbstbewusstseins und des eigenen Auftretens, aber auch eine Frage der Fortschrittlichkeit der Einrichtungen. Hier ist meiner Meinung nach ein wichtiger

Ansatzpunkt für die Selbsthilfe. Information ist eine wichtige Grundlage, um sich als Angehöriger einbringen zu können. Aber auch bei der ersten Auseinandersetzung mit Dritten muss selbstverständlicher werden, dass dieser Dialoggedanke angewendet wird. „Dialog“ bezeichnet hier den Austausch zwischen und die Zusammenarbeit von Betroffenen, Angehörigen und Behandler.

Das zweite Thema ist das der Kommunikation nach außen. Ich habe erfahren, dass es für einige, ob Angehörige oder Betroffene, schwierig ist, über die Erkrankung mit Außenstehenden zu sprechen. Manchmal weiß nicht einmal jeder in der Familie etwas über die Erkrankung. Es wird oft sehr viel Energie darein gegeben, die Erkrankung zu verschweigen und Ausreden zu finden und von dem Thema abzulenken. Dramatisch scheint das Thema besonders bei der Ausbildungs- oder Arbeitsplatzsuche des Betroffenen zu sein. Hier ist es sicher nicht leicht, den richtigen Weg zu finden, und sich und den Betroffenen nicht zu sehr unter Druck zu setzen.

In Hamburg gibt es die Peer-Beratung. Hier beraten Erfahrene, die durch eigene Betroffenheit und eine einjährige Ex-In (Experienced involvement) Schulung und Selbstreflektion zu Experten wurden und so in der Lage sind, andere durch eine Krise zu begleiten. An acht Hamburger Kliniken wird dieses Modell, bei der Betroffene andere Betroffene beraten, z. Zt. angeboten. Das sollte ein Vorbild für andere Kliniken sein.

Das ganze Seminar war sehr straff organisiert und man spürte, wie viel Aufwand die Organisatoren – allen voran Frau Wagenblast hatten. Frau Wagenblast ist Angehörigenvertreterin der DGBS, stellvertretende Vorsitzende im Vorstand. Der Ort war wirklich gut gewählt; die Evangelische Tagesstätte hat einen sehr schönen Park und bei dem herrlichen – sehr herbei gesehnten – Frühlingswetter bot sie wirklich die beste Möglichkeit, einmal von den Problemen zu Hause abschalten zu können.

Ich habe einiges für mich mitgenommen, spiele mit dem Gedanken, mich in der Selbsthilfe zu engagieren und möchte gerne bei einem nächsten Seminar wieder dabei sein.

Autoren SD und AL