

## **Bericht vom DGBS-Angehörigenseminar am 10./11. April 2015 in Ludwigshafen**

Auf Grund der großen Nachfrage hatte die DGBS ein weiteres Angehörigenseminar für Partner, Eltern, Kinder oder Geschwister von bipolar erkrankten Menschen am 10./11. April 2015 in Ludwigshafen im katholischen Tagungshotel Heinrich-Pesch-Haus angeboten. Nachdem sich die Teilnehmer bei einem Begrüßungsimbiss stärken und bereits etwas kennenlernen konnten, erfolgte der offizielle Seminarbeginn mit einer soziometrischen Aufstellung. Auf diese Art und Weise stand man direkt mit anderen Angehörigen zusammen, die in der gleichen familiären Beziehung zu ihrem Erkrankten standen oder gerade eine ähnliche Krankheitsphase des Betroffenen erlebten. So kam man direkt gut ins Gespräch und wurde sich auch direkt der Solidarität miteinander bewusst, da man eine ähnliche Situation erlebt.

Der weitere Verlauf des ersten Seminartags wurde durch Fr. Dr. Weickel vom ZI Mannheim gestaltet. Sie hatte einen sehr umfangreichen Foliensatz im Gepäck, den sie aber dankenswerter Weise sehr gezielt zeigte, sodass kein Frontalvortrag, sondern ein lebendiger Dialog entstand. Als Fachärztin für Psychiatrie stand sie Rede und Antwort zu sämtlichen medizinischen Fragen rund um die bipolare Erkrankung. So wurde z.B. ausführlich über die verschiedenen Medikationsmöglichkeiten gesprochen, aber auch über die Entstehung der Krankheit und was das Krankheitsbild eigentlich medizinisch ausmacht. So dankbar wir Angehörigen für alle Informationen von professioneller Seite waren, so schwer war es teilweise auch, neue Erkenntnisse für sich zu akzeptieren und zu verarbeiten. Hierfür war es hilfreich, dass ausreichend Kaffeepausen angeboten wurden, in denen man auch das herrlich sonnige Wetter bei einem kleinen Spaziergang über das Gelände genießen und den Gedanken einfach freien Lauf lassen konnte.

Nach dem gemeinsamen Abendessen bestand die Möglichkeit, sich mit anderen Seminarteilnehmern noch bei einem Glas Wein weiter auszutauschen oder in einem der komfortablen Zimmer ganz für sich Ruhe zu finden und den Tag Revue passieren zu lassen.

Am zweiten Seminartag führte uns Fr. Dr. Jäntschi, Psychotherapeutin vom Klinikum Stuttgart, durch den Tag. Hier lag der Fokus auf den Themen „Verhalten der Erkrankten und der Angehörigen in den verschiedenen Krankheitsphasen“ und „Kommunikation und deren praktische Umsetzung in Krisenzeiten“. Frau Dr. Jäntschi ging hierbei sehr kompetent und praxisnah auf alle Fragen ein, sodass auch hier wieder ein lebendiger Dialog zustande kam. Aber auch hier ging es thematisch „ans Eingemachte“, sodass wir Angehörigen uns mit der Frage auseinandersetzen mussten, was wir eigentlich selber an Vulnerabilität und Belastung mit uns herumtragen und wie wir auf uns selber durch Ressourcen und Schutzfaktoren achten. Auch hier war die Dankbarkeit der Teilnehmer für die Informationen, aber auch die eigene Betroffenheit und Nachdenklichkeit deutlich spürbar.

In Summe kann ich sagen, dass ich und sicherlich auch die anderen Teilnehmer sehr von dem Seminar profitiert haben. Für das weitere Zusammenleben mit meinem erkrankten Vater habe ich viele gute Tipps und Informationen mitgenommen, aber vor allem gelernt, dass ich mit dieser schwierigen Situation nicht alleine bin, es professionelle Hilfsmöglichkeiten gibt und die Liebe für unsere Angehörigen bei aller Hilflosigkeit, Angst und manchmal auch Wut über diese fiese Krankheit ganz elementar ist. Zudem freue ich mich, so starke und verantwortungsvolle Menschen beim Seminar kennengelernt zu haben. Ich wünsche uns allen weiterhin viel Kraft und Zuversicht und einen möglichst ausgeglichenen Krankheitsverlauf unserer Betroffenen.