

**Therapien, Prophylaxe: Maßnahmen, die sich bewährt haben, trialogisch
zusammengetragen. Was können wir daraus lernen?
DGBS-Jahrestagung 2015 in Essen
Symposium VII**

Gleich zu Beginn erklären die 6 Personen auf dem Podium, - je zwei aus allen drei Gruppen -, was sie als besonders hilfreich betrachten:

Trialogische Beiträge Podium:

Angehöriger: Horst Harich: Wissen um die richtige Medikation

Angehöriger Reiner Schmidt: Darüber reden, Coming out, sich um sich selber kümmern, z.B. Sport

Betroffene Anke Zieseimer: genügend Schlaf, sich um sich kümmern

Betroffene Cornelia Brummer: Gutes Wissen um richtige Therapie, Abenteuer Risiko z.B. Bungee Jumping.

Profi Lars Schärer: Lifechart, Seroquel dynamisch einnehmen.

Gute und schlechte Erfahrungen Mailen an: meinTipp@bipolar.de

Profi Hans-Peter Unger: 1. man kann ihn immer erreichen, auch telefonisch im Dienst.

2. Er gibt bewährte Empfehlungen an Kollegen, Angehörige und an Psychotherapeuten.

Publikum:

1. Selbsthilfe hat geholfen.
2. Meine Frau wurde einbezogen.
3. Er hat sich erfolgreich gegen Anfangsmedikation gewehrt (Seroquel 25 mg).
4. Man kann sich gegen die Verwendung als Versuchskaninchen wehren.
5. Entscheidungsfreiheit in der Hypomanie die Medikation zu erhöhen. In der Depression hilft Musik und Singen in der Chorprobe.
6. Selbsthilfegruppe, seine Arbeit bei EX-IN.
7. Rhythmus und Rituale geben in jeder Beziehung Halt
8. Immer wieder lernen, mehr Wissen erwerben. Das gibt Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
9. .Selbsthilfe-Wissen verbreiten.
- 10 Selbsthilfe
11. Offen reden, dazu lernen. Hilfen für die Partnerschaft, die für das Zusammenleben hilfreich sind. Lebensqualität durch Gemeinschaft.
12. Ehrenamt im ganz normalen Leben mit „Normalos“.
13. Ergotherapie
- 14 Forum auch für Angehörige.
15. Psychotherapeutische Begleitung der Angehörigen mit Fokus auf Eigendynamik.
16. Achtsamkeit, bewusster leben, Dinge suchen, die einen freuen.
17. Gute Zusammenarbeit zwischen Psychotherapeut und Psychiater. Partnerin wurde von Anfang an mit eingebunden und ging auch auf DGBS-Jahrestagungen.
18. Regelmäßiger gemeinsamer Sport mit dem Partner.
19. Tägliche Stimmungen erinnern und vergleichen mit früheren Stimmungslagen. Was habe ich dadurch erreicht und was resultiert daraus (Lifechart-Arbeit).
20. Keine Experimente mit Therapien, die sich bewährt haben.
21. Reden mit Freunden, die einen stützen und verstehen. Einbezug von Angehörigen und Freunden.

22. Profi Heinz Grunze: was hilft den Angehörigen am besten?

Wichtig: starkes Team Profi und Angehörige! Abgrenzungsmöglichkeit für Angehörige schaffen. Psychiater kann nicht als Einzelkämpfer auftreten. Er braucht die Angehörigen im Boot!!!

23. Intensiver Sport, Sportliche Betrachtung aller Tätigkeiten auch im Haushalt. Ziele setzen, Strecke in Etappen einteilen. Familie steht der Erkrankung nicht negativ gegenüber. Schreibt Briefe an die Angehörigen vor allem bei unangenehmen Themen.
24. Partnerin weiß Bescheid. Bei Depressionen hat er statt Partnerin Freund. Freund kümmert sich nach drei Wochen Pause um ihn. Dadurch hat er Sicherheit. Er hat jemand, der weiß, dass man ihm helfen sollte und kann.
25. Diagnose akzeptieren. Aneignung von Wissen.
26. Beziehungen, Vernetzung mit Betroffenen, Profis und Angehörigen.
27. Sport, Freunde, die sie aus dem Bett holen. Holt Joggingklamotten bei der Freundin.
28. Stundenplan mit kleinsten Schritten in der Depression.
29. Als Angehöriger ist man um den Partner besorgt, wichtig ist aber, sich selbst zu stärken, Kraft zu holen. Macht was ganz Tolles nur für sich selbst.
30. Man kann als Angehöriger nicht alles bewegen, man muss akzeptieren lernen.
31. Sport, man muss aber auch akzeptieren, wenn nichts mehr geht. Schöne Momente schriftlich festhalten. Ist Tochter eines bipolaren Vaters .
32. Musik mit Instrument wichtig, aber auch Musik hören.
33. Man muss Ambivalenz akzeptieren. Loslassen und trotzdem in Beziehung bleiben.
34. Sachen zu machen, die er schon 20 Jahre machen wollte, z.B. Skysurfen. Frau hat's ihm zugetraut. Dranbleiben an alten Träumen.
35. Einmal als Angehöriger auch mal verrückte Dinge zulassen oder tun.

Ordnung (Clustern) nach Themenfeldern durch Herrn Dr.Unger :

- 1. Medikation:** flexibel, anpassungsfähige Medikation.
- 2. Beziehungen:** Partner mit einbeziehen, Freunde, offener Umgang, Partner als Resource, Aufbau einer Freundeshotline. Zeitschrift Inbalance. Nachbarin ist wichtige Resource. Beziehung muss ein Eigeninteresse haben.
- 3. Emotionale Balance:** Was mache ich mit Ruhe, Entspannung, Achtsamkeit, Sport, Risiko, Angst, Sicherheit.
- 4. Ruhepole:** Man darf auch mal nichts tun. Musik, sportlicher Haushalt, langweilige Arbeit auch mal sportlich. Positives für gewisse Zeiten erhalten (Wie kann ich aus der Depression herauskommen?)
- 5. Struktur:** Arbeit. Ergotherapie. Negative und positive Gefühle aufschreiben. Lifecharts. Briefe. Tagesstruktur. Zeit für Vater/Mutterschaft, Zeit für die Familie, die Frau, die Kinder.
- 6. Musik und Sport:** beeinflusst Emotionalität.
- 7. Selbsthilfe, Gruppenaktivität**
- 8. Akzeptanz und Wissen**

Sonstige Themen:

1. Lifechart per Hand oder Lifechart-Programm als Handy-App zu beziehen bei Dr.Lars Schärer, Universität Freiburg. Lifechart regelmäßig auswerten.
2. Es gibt Tätigkeiten, die unangenehm sind. Diese verstärkt tun in der Hypomanie.
3. Ehrenamt übernehmen.

4. Kochen, lecker einkaufen.
5. Gemeinsam Putzen, Altglas mit Nachbarin wegbringen.
6. Bei Umzügen helfen.
7. Sich nicht zu überfordern, höchstens eine belastende Tätigkeit am Tag.
8. Organistin.
9. Psychoedukation des Umfeldes.
10. Erreichbarkeit der Telefonseelsorge und DGBS-Beratungstelefon.
11. Schreiben, Blumenpflege, Kreativsein im Garten.
12. Die Selbsthilfe-Gruppe hat Paten, die sich auch in der Nacht im Notfall um einen kümmern.

Abstimmung: Welche Dinge aus den Themenfeldern haben sich für jeden Einzelnen im Saal bewährt?

1. Beziehungen 90%
2. Struktur Tagesrhythmik 80%
3. Musik Sport 80 %
4. Akzeptanz und Wissen, offen legen 70-80%
5. Anpassungsfähige Medikation: 50 %
6. Richtige Balance der Gefühle 50%

Was will ich umsetzen?

Was hat sich sonst noch bewährt?

Bitte mailen an Dr.Lars Schärer Universität Freiburg unter:

meinTipp@bipolar.de