

The image shows the cover of a spiral-bound notebook. The cover is a light beige or tan color with a fine, woven fabric texture. A silver metal spiral binding is visible along the left edge. The notebook is set against a dark brown background.

Doppelte Achterbahn

Prof. Dr. Thomas Bock, Birgit Linschmann
Uniklinik Hamburg-Eppendorf
DGBS-Tagung, Chemnitz 15.-17.9.2016

Übersicht

1. Anthropologische Aspekte Bipolarer Störungen
2. Perspektive der Angehörigen
3. Konzept einer psychotherapeutischen Paargruppe
4. Erfahrungen und Ergebnisse

Anthropologische Sicht beider Phasen

- Zeitwahrnehmungsstörung: Phasen ewig, Verzweiflung / Leichtsinn umso größer
- Überanpassungsstörung: Erschlagen von Ansprüchen anderer, Ausweg nur in Manie
- Selbstwert-Krise und Sinnlosigkeit: nie in sich allein zu lösen, Verantwortung

Therapeutische Konsequenzen

- *Gruppentherapie*
- *Angehörige einbeziehen*

Spannungsfelder im Mikrokosmos

- Erfahrene: zwischen Höhen und Tiefen, Aktionismus und Lähmung
- **Angehörige: zwischen Nähe und Distanz**
- Profis: zwischen Macht und Ohnmacht

Konsequenz:

- *Angehörige einbeziehen, sonst Kunstfehler*
- *Mit Macht/Ohnmacht verantwortlich umgehen*

Mehrfache Eigendynamik der Bipolarität

- *Psychologisch*: z.B. depressive Denkmuster
- *Sozial*: z.B. Stigmatisierung
- *Familiär*: **Paare wie „Pater-noster-Aufzüge“**
- *Somatisch*: Hirnstoffwechsel

Konsequenz:

- *Wechselwirkung statt Monokausalität*

(2) Perspektiven der Angehörigen

- **Eltern:** *Was haben wir falsch gemacht?*
Balance zw. Bindung und Autonomie, „Gleichzeitigkeit“ -
Krisenintervention, Trialog
- **Geschwister:** *Warum er/sie, nicht ich?* „Überlebensschuld“,
Enttäuschung - Einbindung, Katalysatorfunktion!
- **Partner:** *Warum tut er mir das an?* Krankheit o. Beziehung?
Was kann ich tragen? Balance Nähe und Distanz, Grenzen
- **Kinder:** *Wie kann ich Mama/Papa retten?* mystische Sicht.
Entlastung von Schuldgefühlen, Beistand in Krisen
- **Freunde:** *Wieso verändert er sich? Passt sie noch zu uns?*
Funktion der Peer-group? - Aktive Info + Einbeziehung

Verschiedene Angehörigen - Partner -

Z.B. Bipolare Störungen

- Spannungsfelder für alle Beteiligten
- Balance zwischen Nähe und Distanz
- Phänomen der Beziehung oder Symptom der Krankheit (Zusammenhang v. beidem)
- „Pater-noster“ bei Bipolaren Störungen
- Beeindruckende „Liebes-Geschichten“

„Wer selbstlos handelt kann keinen Halt geben“

Erleben eines Partners

„Depression – bodenlose, klirrende Traurigkeit, in der ihre Tränen als ein Zeichen von Lebendigkeit mir wie eine Erlösung erschienen. Ein scheues krankes Tier, das vor mir zurückzuckte. Furchtsam suchte ich nach einer Möglichkeit, das sie nicht ganz aus meinem Leben verschwindet“.

(aus Achterbahn der Gefühle)

Erleben eines Partners

„Manie – die Veränderung kam je und unerwartet. Sie schäumte schier über vor Energie und Lebenslust, balancierte gekonnt auf dem schmalen Grat zwischen Übermut und Wahnwitz. Ich war nicht mehr Partner, sondern atemloser Zuschauer, der kaum schritthalten konnte. Versuchte ich zu bremsen, wurde ich brutal überrollt. Eine Lawine – wunderschön und schrecklich“.

(aus Achterbahn der Gefühle)

(3) Konzept: Paar-Gruppentherapie

- 2 Gruppenleiter, 5 Paare
- Vorgespräche
- 12 Sitzungen á 90 min über 6 Monate
- 4x wöchentlich 6x zwei-, 2x vierwöchentlich
- Blöcke:
 1. Kennenlernen
 2. Partnerschaft und Kommunikation
 3. Konflikte & Problemlösen
 4. Früherkennung & Krisenintervention
- Abschluss: Resümee, Abschied, Feedback

Das Konzept. Inhalte

- **Block 1: Kennenlernen**

- Sitzung 1: Kennenlernen, Basisinformationen, gegenseitiges Vorstellen. Überwindung der Isolation. Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre. Gemeinsamkeiten, Unterschiede.
- Sitzung 2: Beziehungs- und Störungsdynamik in der Depression: Innen- und Außenkreis, abwechselnd, jeweils mit einem Therapeuten,
- Sitzung 3: Beziehungs- und Störungsdynamik in der (Hypo-)Manie: Innen- und Außenkreis

- Block 2: Familie/Partnerschaft und Kommunikation

- Block 3: Konflikte & Problemlösen

- Block 4: Früherkennung & Krisenintervention

- Abschlussitzung: Resümee, Abschiednehmen, Feedback

Das Konzept. Inhalte

- Block 1: Kennenlernen

- **Block 2: Familie/Partnerschaft und Kommunikation**

- Sitzung 4: Entwicklung der Paarbeziehung
Beziehungsgeschichte, dabei Bedeutung depress./manischer Episoden
- Sitzung 5: Kennenlernen der individuellen Biografie.
Was bringe ich mit, z.B. aus meiner Primärfamilie ?
- Sitzung 6: Beziehungsmuster (mit Bezug zur Biografie)
im Zusammenspiel mit der Störungsdynamik.
Veränderung der Kommunikation in Manie und Depression

- Block 3: Konflikte & Problemlösen

- Block 4: Früherkennung & Krisenintervention

- Abschlussitzung: Resümee, Abschiednehmen, Feedback

Das Konzept. Inhalte

- Block 1: Kennenlernen
- Block 2: Familie/Partnerschaft und Kommunikation
- **Block 3: Konflikte & Problemlösen**
 - Sitzung 7: Typische Konflikte in der Beziehung,- mit und ohne Depression und Manie. Gefahr der Pathologisierung, Ängste (Verlust) Verantwortungsübernahme bzw. –abgabe, Beschämung, Sexualität, Suizidalität
 - Sitzung 8: Vertiefte Bearbeitung der Konflikte, wichtigster Konflikt
 - Sitzung 9: Umgang mit den Konflikten, normale vs. bipolar beeinflusste. Eigene Erfahrungen mit Scheitern und Lösungen Anregungen für neue/andere Kommunikation z.B. Bedürfnisse und Wünsche äußern als Bitte,
- Block 4: Früherkennung & Krisenintervention
- Abschlusssitzung: Resümee, Abschiednehmen, Feedback

Das Konzept. Inhalte

- Block 1: Kennenlernen
- Block 2: Familie/Partnerschaft und Kommunikation
- Block 3: Konflikte & Problemlösen
- **Block 4: Früherkennung & Krisenintervention**
 - Sitzung 10: Früherkennung von Anzeichen und Dynamik einer beginnenden affektiven Episode
 - Wann und wie zeigen sie sich in der Beziehung?
 - Wie spreche ich den anderen darauf an?
 - Innen- und Außenkreis
 - Sitzung 11: Maßnahmen der Krisenintervention
 - Erfahrungen vor und in den Krisen
 - Was war hilfreich, was nicht?
 - Vorstellung paarweise
- Abschlussitzung: Resümee, Abschiednehmen, Feedback

Das Konzept. Inhalte

- Block 1: Kennenlernen
 - Block 2: Familie/Partnerschaft und Kommunikation
 - Block 3: Konflikte & Problemlösen
 - Block 4: Früherkennung & Krisenintervention
-
- **Abschlusssitzung:**
 - Resümee, Abschiednehmen, Feedback
 - Was war förderlich, was fehlte, was war hinderlich?
 - Vorschläge und Wünsche für die Zukunft
 - Zukünftiger Umgang mit Partnerschaftsproblemen
 - Weiterarbeit als Selbsthilfegruppe?

(4) Erste Erfahrungen. Die Pilotstudie

Vorgespräch mit den Paaren & Prä-Testung

Aufklärung über Gruppentherapie & Studie, Besprechen von Erwartungen und Befürchtungen, (Prä-Fragebögen)

Gruppenphase: 12 Sitzungen

Beobachtung der Sitzungen, Feedbackbögen, Befragung der (Gruppenleiter)

Auswertungsinterviews & Post-Testung

Interviews mit den Gruppenteilnehmern, Post-Fragebögen

Erste Erfahrungen.

Beteiligung trotz
depressiver Phasen

Kontakte zu anderen
Betroffenen

Besonderheit der Therapie

Hohe Motivation

Gruppendynamik

Chancen & Herausforderungen
der Offenheit in der Gruppe

Erste Erfahrungen.

Zu wenig Zeit für
die Themen

z.T. mehr
Struktur und
Moderation
gewünscht

Kritik & Vorschläge

Zusätzliche
Themen

Abstände zwischen den
Sitzungen verändern

Erste Erfahrungen.

Veränderungen in
der Partnerschaft

Veränderte Einstellung
zur bipolaren Erkrankung

Effekte der Therapie

Entlastung

Selbstreflexion
angestoßen

Veränderungen
dauern lange,
Auswirkungen noch
nicht stark spürbar

Erste Erfahrungen.

Zufrieden mit Aufbau
der Sitzungen




Zufrieden mit
den Themen

**Insgesamt
Zufriedenheit mit der
Therapie**

Zufrieden mit den
Techniken




Zufrieden mit
Gruppenleitung

Allgemeine Effekte

	* 		* 
Beziehungsqualität		10/10	
Lebensqualität	5/10	5/10	
Subjektive Genesung der Betroffenen	2/5	3/5	
Belastung der Angehörigen	1/5	4/5	
Globales Funktionsniveau	4/10	4/10	2/10
Depressive Symptome	3/5	2/5	
Manische Symptome		10/10	

*Reliable Change Index $\geq |0.84|$, Veränderung des Scores $\geq |0.5 \text{ SD}|$

Spezifische Effekte

			* 
Beziehungsqualität: <i>Kommunikation</i>	3/10	7/10	
Lebensqualität (LQ): <i>Vitalität</i>	5/9	3/9	1/9
<i>Psychosoziale LQ</i>	4/10	6/10	
<i>Materielle Versorgung</i>	6/10	4/10	
<i>Freizeit-LQ</i>	6/9	2/9	1/9
<i>Affektive LQ</i>	5/10	4/10	1/10
<i>Leben insgesamt</i>	6/10	4/10	
Belastung Angehöriger:	2/5	3/5	

*Reliable Change Index $\geq |0.84|$, Veränderung des Scores $\geq |0.5 \text{ SD}|$

*Therapie Bipolarer Störungen ohne
Einbeziehung naher Angehöriger kommt einem
Kunstfehler gleich*

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit

Gemeinsam für
Toleranz und Sensibilität



Hamburg

Irre menschlich