

Erfahrungsbericht Basisseminar des „Lernort: Selbsthilfe“

Das dreitägige Basisseminar des „Lernort: Selbsthilfe“ vom 17. bis 19. November 2018 vermittelte in seiner Einzigartigkeit enormes Wissen von Betroffenen für Betroffene oder Angehörige.

Dabei haben die beiden Seminarleiter in einer sehr einfühlsamen Art sowohl Neulinge als auch erfahrene Betroffene abgeholt. Angehörige waren dieses Mal keine angemeldet. Mit insgesamt 12 Teilnehmern aus allen Regionen Deutschlands war eine immer wieder abwechslungsreiche Gruppenarbeit umsetzbar. Besonders lobenswert war die Abfrage der körperlichen und seelischen Stimmung in einem am Morgen, Mittag und Abend abgefragten Stimmungskalender. Hierzu trugen alle Teilnehmer Ihre körperliche und seelische Verfassung ein, was den Seminarleitern ein gutes Barometer gab, auf Stimmungsschwankungen entsprechend sensibel einzugehen und achtsam mit sich und der Gruppe umzugehen.

Das Seminar war in 3 Module aufgeteilt. Im ersten Modul über die Fakten zur bipolaren Störung wurde geballtes Wissen auch Dank der geschickten Einbindung der erfahrenen Teilnehmer vermittelt und ausgetauscht. Dies war besonders wertvoll für die Betroffenen, deren Diagnose noch sehr frisch war. Unser Informationsbedarf wurde reichlich gedeckt!

Das zweite Modul hat die wichtige Rolle und die wertvolle Arbeit der DGBS in der Öffentlichkeit vorgestellt. Schnell wurde klar, dass die derzeit 50 aktiven Ehrenamtlichen eine Herkules-Aufgabe in Projekten und Arbeitsgruppen, Seminaren und Kongressen stemmen müssen. Es ist enorm wichtig, die Wahrnehmung der DGBS mit Ihren ca. 2.000 Mitgliedern zu erhöhen und Mitglieder zu werben, da die Arbeit allen Betroffenen hilft. Das Besondere an der DGBS ist ihr Ansatz des Dialogs, bei dem neben den Betroffenen eben auch die Angehörigen und die „Profis“ eingebunden sind. Zu den Profis zählen sowohl Ärzte, als auch Psychologen, Therapeuten und Pflegepersonal. Im Seminar wurde an mehreren Stellen deutlich, wie wichtig das Zusammenspiel dieser verschiedenen Parteien für den Erkrankten ist. Am nächsten sind uns die Angehörigen, die oft eine extrem wertvolle Stütze für den Betroffenen sind. Wegen der dauerhaften Belastung benötigen gerade Sie Hilfen in unterschiedlicher Form. In unseren Gesprächen wurde deutlich, wie wichtig der Arzt und/oder der Psychologe/Psychotherapeut für den Betroffenen sind und dass sie völlig unterschiedliche Rollen und damit auch Möglichkeiten für die Behandlung haben.

Den erfahrenen Betroffenen, die bereits in einer Selbsthilfegruppe aktiv sind oder eine Gruppe gründen wollen, bot das 3. Modul unschätzbar wertvolle Hinweise. Von der erfolgreichen Gründung, über die verschiedenen notwendigen Rollen und Aufgaben bis hin zur Konfliktbewältigung wurden viele Aspekte beleuchtet. Rollenspiele und der Austausch von Erfahrungen boten Raum zur Vertiefung und Verinnerlichung für einen professionelleren Umgang miteinander. Dabei war immer wieder das Ziel klar zu machen, was die besonderen Herausforderungen der Bipolaren Störung sein können und wie man Eskalationen und Spaltungen einer Gruppe vermeiden kann.

Auch wurde deutlich, dass die vielen Aufgaben bei der Gründung und Leitung einer Gruppe für einen Betroffenen alleine schnell zu viel werden können und es sich deshalb empfiehlt, mehrere Personen in die Organisation einzubeziehen. Daher ist diese Seminarreihe auch für alle anderen Personen interessant und wertvoll, die zwar

nicht die Leitung einer Gruppe übernehmen wollen aber bereit sind, in unterstützender Form tätig zu werden.

Insgesamt sind wir zu dem Schluss gekommen, dass die Selbsthilfegruppe neben der klassischen medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung eine wesentliche Säule der Therapie für Betroffene und Angehörige sein kann. Umso wichtiger ist es, hier ein passendes Angebot zur Befähigung interessierter Menschen bieten zu können und gleichzeitig ein „Qualitätsmerkmal“ zu installieren für entsprechend gut aufgebaute Selbsthilfegruppen. Unter den Teilnehmern wurde sich auch dazu ausgetauscht, dass es offensichtlich immer noch zu wenige Selbsthilfegruppen für Bipolare und deren Angehörige in Deutschland gibt, z. B. in einer Großstadt wie Köln nur zwei „gelistete“ Gruppen.

Als frisch Betroffener kann ich dieses Seminar nur jedem wärmstens empfehlen und verneige mich vor den Seminarleitern, wie Sie mit der Gruppe auch unter manchmal schwierigen Bedingungen mit Fingerspitzengefühl und Einfühlungsvermögen umgegangen sind. So war der persönliche Stressfaktor durch 3 volle Tage mit viel zu wenig Pausen gerade noch vertretbar.

Abschließend ein Appell an die Krankenkassen

Das Seminar ist in seiner wertvollen Vermittlung von Basiswissen zu kurzgefasst! Die Tage waren sehr voll und Erholungspausen zur Mittagsruhe oder zu einem Spaziergang waren nicht möglich, dabei waren hier keine jungen Studenten, sondern Betroffene aller Altersgruppen zusammengekommen! Ein weiterer Tag könnte zudem die Anreise entspannen, weil Teilnehmer von ganz Deutschland mit teils 8-10 Std. Zugfahrt angereist sind.