

Seminar „Psychoedukation und Recovery“ vom 8. – 9. Juli 2017 im „Evangelischen Internationalen Tagungszentrum“ Wuppertal

Am Samstag startete das Seminar mit einer umfangreichen Vorstellungsrunde. Diese war für beide Seiten ein hervorragender Einstieg und Start des Seminars. Hier konnten sich die Teilnehmer soweit dazu äußern, wie sie es für richtig hielten, warum sie an diesem Seminar teilnehmen, was sie erwarten, und auch einige andere Informationen, was für den Einzelnen wichtig ist.

Dieser Austausch schaffte schon sehr früh in der Runde Vertrauen und führte dazu, dass die Zeit zum Schluss fast nicht reichte, um diese auch zeitweise emotionale Vorstellungsrunde, pünktlich abzuschließen. Sehr hilfreich war, dass auf Grundlage der Vorstellungsrunde die folgenden Seminarpunkte individuell auf die Teilnehmer abgestimmt werden konnten.

In den ersten Pausen und auch bei dem dann folgenden Mittagessen waren alle Teilnehmer erfreut über die tollen Räumlichkeiten und die nette und gute Bewirtung in der Tagungsstätte in Wuppertal. Nach einem umfangreichen und leckeren Mittagessen startete Herr Dr. Rolf Loose zu



dem Thema „Informationen zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen“. Aufgrund der vorherigen Runde konnte hier schon gezielt gestartet werden und in den folgenden Stunden folgte eine **sehr informative und umfangreiche Weitergabe von Wissen über Krankheiten**, die den Teilnehmerkreis betrafen. Hierbei arbeiteten beide Seiten mit, wodurch eine interessante Diskussion und mehr einen Dialog entstand, anstatt wie in vielen Vorträgen, ein Monolog.

An dieser Stelle auch ein *Lob an den Referenten, der durch seine professionelle und authentische Art das notwendige Wissen für alle anschaulich vermitteln konnte, und dies nicht durch Fachbegriffe oder ähnlich schwierige Passagen erschwerte.*

So langsam waren jetzt auch in den Pausen unter den Teilnehmern die Mauern gebrochen und bei Kaffee und Gebäck fanden einige angeregte Diskussionen in Kleingruppen statt.

Danach erfolgte der letzte Tagungspunkt am Samstag mit dem **Thema „Therapiemöglichkeiten“**. Nach einem kleinen Einführungsvortrag des Referenten endete dieser dann genau wie in der vorherigen Runde in einem umfangreichen Dialog und Diskussionen mit dem Referenten und dem Teilnehmerkreis untereinander. Fragen der Teilnehmer wurden genauso vom Referenten erklärt, als auch die Teilnehmer zum Teil untereinander Informationen austauschten.

Hier **konnten viele voneinander profitieren**, da jeder seine eigenen, individuellen Erfahrungen mit einbrachte und sich daraus eine interessante Diskussion entwickelte. Dadurch konnten einige Teilnehmer **neue Ideen erhalten, wie man auf Probleme mit den Betroffenen reagieren kann**, um es sich selber, aber auch dem Betroffenen, im Umgang mit der Krankheit leichter zu machen. Die Personen, die noch nicht viele Erfahrungen mit der Krankheit des Freundes, Ehepartner, Kind oder Bekannten hatten, **waren hier durchaus positiv überrascht, wie viele Teilnehmer ähnliche Probleme hatten, und wie diese damit umgingen und die Situationen handhabten**. Aber auch, dass man in solchen Vorträgen viele Informationen erhält, die man sich sonst nur schwierig durch zeitaufwendige Recherchen in Literatur, bei Ärzten und oder vielen andern Stellen beschaffen kann.

Nach dem umfangreichen und ausgiebigen Abendessen trafen sich noch einige Teilnehmer zum abendlichen Getränk auf der Außenterrasse der Bar zu einer netten geselligen Diskussionsrunde.

Der zweite Tag war mit dem **Thema „Selbst-fürsorge“** den Angehörigen gewidmet. Die Referenten Frau Christiane Tilly und Herr Andre Nienaber hatten hierzu ein verkürztes Programm aus Ihrem beruflichen Alltag für das Seminar entsprechend aufbereitet und vorgestellt. Es handelte



sich hierbei jedoch nicht um einen klassischen Vortrag, eher war die Mitarbeit der Teilnehmer gefordert. Durch Fragen an den Teilnehmerkreis wie **„Weshalb ist Selbstfürsorge für mich wichtig?“**, und **„Was mag ich an meinem Angehörigen besonders“** kristallisierten sich die Gemeinsamkeiten der Teilnehmer heraus und spiegelte bei den Angehörigen den positiven Einfluss, den sie haben, sowohl körperlich, emotional, psychisch als auch spirituell.

Abgerundet wurde dieser Vortrag mit den beiden **Themen Unterstützungs-netzwerk und Deeskalation**. Zum Unterstützungsnetzwerk wurden hier Information vermittelt wie z. B. wer aus Sicht der Angehörigen dazu gehört und welche Bedeutung dies haben kann. Dass das erkrankte Familienmitglied zwar dabei sein eigenes Netzwerk haben kann, aber dass sich auch beide Netzwerke durchaus überschneiden können und auch der Betroffene zu dem Netzwerk des Angehörigen gehören kann.

Zum Thema Deeskalation wurden wichtige Grundregeln vorgestellt, die **für eine Deeskalation hilfreich** sind.

Dazu zählen zum Beispiel:

- Zeigen Sie Empathie, Sorge, Respekt, Ernsthaftigkeit und Fairness
- Halten Sie ihre Erwartungen realistisch; kann diese Situation auch wirklich ohne Gewalt beendet werden?
- Versuchen Sie Zeit zu gewinnen für sorgfältige Entscheidungen und zur Reduktion der Spannung
- Beachten Sie die Sicherheit unbeteiligter Personen

Schlagwörter zur deeskalierenden Kommunikation waren z.B.: „Habe dich unter Kontrolle“, „Absicherung“, „Klärung“, „Auflösung“ sowie „Respekt und Empathie“.

Mit einer gemeinsamen Abschlussrunde endete dieser erkenntnisreiche Tag mit dem Fazit: Ein sehr gutes Seminar an einem angenehmen Tagungsort, welches unbedingt mit gleichen oder ähnlichen Themen wiederholt werden sollte.

Eine Zusammenfassung von Jürgen Wawer, Vorstandsmitglied.