

Protokoll der Mitgliederkonferenz der AANB e. V. am 26. April 2014 in Bremen

Tagungsort: Netzwerk Selbsthilfe Bremen – Nordniedersachsen e. V.,
Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Zeit: 10.00 bis 12.30 Uhr

Psychoedukation – Was ist das und brauche ich das?

Referent: Hans-Peter Langhans, Geschäftsführer bei der Care4S.

Nachdem Frau Seelhorst die Konferenzteilnehmer begrüßt und eine kurze Einführung in das Thema gegeben hatte, stellte Herr Hans-Peter Langhans seine ausführliche Präsentation zum Thema vor.

Da die Folien des Vortrages für diese Dokumentation bearbeitet und die entsprechenden Texte diesem Protokoll vorangestellt wurden, beschränke ich mich hier auf wenige Punkte sowie auf die Wiedergabe der sich an die Präsentation anschließenden Diskussion.

Zu Beginn seines Vortrages definierte Herr Langhans den Begriff „Psychoedukation“: Die Aufklärung von Patienten und Angehörigen über physische und psychische Erkrankungen und deren Behandlung wird als Psychoedukation bezeichnet. Ziel ist es, zu einem besseren Verständnis der Krankheit beizutragen sowie den selbstverantwortlichen Umgang mit ihr zu fördern.

Psychoedukation läuft ähnlich ab wie der Dialog, nur strukturierter, mit einem festen Stundenplan. Sie wird inzwischen für viele Krankheitsbilder angeboten und muss bestimmte Qualitätsstandards erfüllen.

Es gibt Psychoedukationsgruppen sowohl nur für Patienten oder nur für Angehörige als auch gemischte Gruppen. Die Grundstruktur einer Psychoedukationssitzung sieht folgendermaßen aus: es wird ein thematischer Schwerpunkt vorgegeben, zu dem es Informationen gibt. Daneben kommen emotionale Inhalte nicht zu kurz (emotionale Entlastung, Vermittlung von Hoffnung). Der Moderator der Gruppe sollte den Teilnehmern Wertschätzung entgegenbringen und ihnen bewusst machen, welche Ressourcen (wie zum Beispiel Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken) vorhanden sind.

Informationen zur Psychoedukation gibt es beim behandelnden Arzt, beim Sozialpsychiatrischen Dienst, beim Landesverband und beim Bundesverband.

Für die weiteren Punkte des Referates verweise ich auf den Präsentationstext.

Frau Wiedemann, Moderatorin der Veranstaltung, dankte Herrn Langhans für seinen Vortrag und merkte an, dass Psychoedukation nichts Neues sei, sondern immer schon in den Angehörigengruppen praktiziert worden sei. Selbsthilfe sei wichtig und bewirke viel.

Im Anschluss an den Vortrag wurden von den Konferenzteilnehmern Fragen gestellt, Kommentare abgegeben und Wünsche geäußert:

- Eine Frage: Wie kann jemand, der schon krank ist, die „richtige“ Krankenkasse wählen (z. B. eine Kasse, die einen Vertrag zur Integrierten Versorgung abgeschlossen hat)? Warum arbeiten die Krankenkassen nicht zusammen?

Die Antwort: Das ist schwierig.

- Eine Frage: Gibt es eine spezielle Therapie für den Umgang mit Stress?
Die Antwort: Nein, das Thema Stressbewältigung ist teilweise in die Module integriert.
- Ein Kommentar: Selbsthilfegruppen bieten alles, was auch die Psychoedukation anbietet. Ergänzend erhält man in diesen Gruppen weitere Informationen, wobei vor allem auch die Auskünfte über finanzielle Hilfen sehr wichtig sind. Die Menschen sollten nach dem Besuch einer Psychoedukationsgruppe in eine Selbsthilfegruppe gehen, um dort von den weiterführenden Hilfen profitieren zu können.
- Ein Wunsch: an einer Psychoedukationsgruppe sollte immer ein Repräsentant einer Angehörigengruppe teilnehmen oder es sollte zumindest auf den Landesverband und seine Hilfsmöglichkeiten hingewiesen werden.
- Eine Frage: sind auch langjährig Erkrankte über Psychoedukation zu erreichen, auch, wenn sie sich sonst verweigern?
Die Antwort: Ja - allerdings wäre es besser, wenn Kranke schon möglichst früh teilnehmen würden. Je länger ein Erkrankter auf Psychoedukation verzichtet, desto mehr verstärkt sich bei ihm der Eindruck, dass ihm andere sowieso nicht helfen könnten.

Zum Abschluss der Diskussion wies Herr Langhans noch auf das Metakognitive Training (MKT) hin, ein Therapieprogramm für Patienten mit Schizophrenie. Dieses Training wurde von Steffen Moritz und Ruth Klinge am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf entwickelt und kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden (Download unter <http://www.uke.de/mkt>).

Protokollantin: Sigrid Kloss