

Bericht zum ersten Angehörigen-Wochenende

von Andrea Raih

Am 04.07. trafen sich bei schönstem Wetter Angehörige und Betroffene im Heinrich-Pesch-Haus in Ludwigshafen zu einem Workshop, der explizit auf Angehörige zugeschnitten war. Dieses Pilotprojekt wurde von Heiko und Andrea Raih von der AdP Regionalgruppe Heidelberg ins Leben gerufen und durchgeführt.

Nach dem Kennenlernen und Mittagessen am Samstag wurden die Angehörigen von der Psycho-

Onkologin Ramona Pecorelli und die Gruppe der Betroffenen durch die Psycho-

Onkologin Sarah Kastner in 2 Blöcken mit je 80 Minuten begleitet. Sie führten uns an Lieblingsorte oder Sehnsuchtsorte, die uns Kraft und Unterstützung in vielen Lebenssituationen geben können. Wir erfuhren, wie das Gehirn auf äußere Einflüsse reagiert und erarbeiteten, welche Ressourcen uns zur Verfügung stehen. Durch das Ausfüllen eines

Selbsteinschätzungsbogens erkannten wir,

dass es nicht immer einfach ist sich selbst zu beschreiben. Das führte zu einem regen Austausch mit sehr persönlichen eigenen Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit, dem Partner, der Familie oder Freunden. Die Zeit ging viel zu schnell vorbei, und einige

hätten sich noch mehr Zeit gewünscht. Da durch viele Studien belegt wurde, dass Bewegung und Sport förderlich für die Gesundheit sind haben wir uns von Bewegungstrainerin Anja Rösen durch ein angepasstes Bewegungstraining führen lassen. Schwerpunkt lag auf Koordination, Beweglichkeit der Gelenke und dem Gleichgewicht. Dass Bewegung auch Spaß

machen kann, konnte man an den fröhlichen Gesichtern der Teilnehmer sehen, die trotz sommerlicher Temperaturen hochmotiviert mitgemacht haben. Beschwingt ging es zum anschließenden Abendessen auf der Terrasse des Hotels, wo wir durch das milde Wetter noch lange verweilten, um in persönlichen Gesprächen die Eindrücke des Tages zu reflektieren, Probleme anzusprechen und Erfahrungen auszutauschen. Durch das gemeinsame Übernachten im Hotel hatten die Teilnehmer die Möglichkeit entspannt zusammensitzen, ein „Wir-Gefühl“ zu entwickeln und festzustellen, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.



Der nächste Tag begann mit einem gemeinsamen Frühstück. Anschließend gab es eine weitere Bewegungseinheit mit Anja Rösen. Darauf folgte ein Vortrag von Marie Rösler



über die Antragstellung bei Pflege, Rente und Behinderung. Durch ihre langjährige Erfahrung konnte sie diese schwierigen Themen sehr anschaulich darstellen. Sie erklärte genau, welche Gründe zu einer eventuellen Ablehnung führen, und gab uns wertvolle Tipps, wie man bei der Antragstellung und Bewilligungen von Leistungen beim jeweiligen Kostenträger ein optimales

Ergebnis erzielen kann. Aufkommende Fragen konnte Frau Rösler kompetent beantworten und gab zahlreiche Anleitungen dazu.

Auch diese Zeit verging wie im Fluge. Zum Abschluss fragten wir die Teilnehmer, wie sie dieses Wochenende erlebt haben und baten um eine kurze Einschätzung. Auch wurden Und so schreibt ein(e) Teilnehmer(in) im Feedback- Bogen: ***"Aufgrund meiner aktuellen Situation wollte ich eine "Anleitung" im Umgang mit meiner Angst vor neuen Befunden, Untersuchungen etc. Das bekam ich natürlich nicht. Aber dafür erhielt ich in diesen 2 Tagen die Erkenntnis, dass es viele Möglichkeiten gibt mit den verschiedenen Situationen umzugehen. Danke"*** Am Ende des Workshops bekam noch jeder

Teilnehmer eine Karte mit einem Blitzwort wo jeder sagen konnte was ihm zu diesem Wort in Bezug auf das Wochenende einfiel. Es war schön zu hören, dass jeder etwas Positives über unseren Workshop zu sagen hatte.



Zum Schluss möchte ich mich herzlich bei der AOK bedanken, die es uns ermöglicht hat diesen Workshop durchzuführen.

