

Übersicht: DBT Family Connections für Angehörige

Es ist inzwischen bekannt, dass insbesondere Angehörige von chronisch suizidalen Patient:innen selbst in hohen Prozentsätzen komplexe Belastungssymptome entwickeln können, aber selten Zugang zu Behandlungen, geschweige denn zu Prävention bekommen. Family Connections ist ein manualisiertes, evidenz- und erfahrungsbasiertes Unterstützungs- und Schulungsprogramm für Familienangehörige und enge Bezugspersonen von Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) bzw. schwerer emotionaler Dysregulation/ Suchterkrankung/ Ess-Störung etc.

Es wurde von Dr. Alan E. Fruzzetti und Dr. Perry Hoffman entwickelt und beruht auf den Prinzipien und Fertigkeiten der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT).

Das Programm wird üblicherweise in 12 wöchentlichen Sitzungen à ca. 2 Stunden angeboten und kombiniert Psychoedukation, Fertigkeitentraining und Gruppensupport in einem strukturierten Rahmen. Zu den zentralen Inhalten gehören:

- Verständnis von emotionaler Dysregulation und Bedeutung des konstruktiven Gebrauchs von Emotionen: Wissenschaftliche Grundlagen, typische Verhaltensweisen und deren Auswirkungen auf Familienbeziehungen.
- DBT-basierte Skills: Strategien zur eigenen Emotionsregulation der Angehörigen, Achtsamkeit, Validierung, effektive Kommunikation und Problemlösung, damit Angehörige ihre eigenen Belastungen besser bewältigen und gesunde Interaktionen fördern können.
- Selbstfürsorge und Grenzen setzen: Vermittlung von Methoden, sich selbst zu stabilisieren und eine tragfähige Balance zwischen Unterstützung für die betroffene Person und eigenen Bedürfnissen zu finden.
- Unterstützende Gemeinschaft: Der Gruppenkontext schafft Raum, Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen, sich verstanden zu fühlen und gegenseitige Unterstützung aufzubauen.

Ein Kernanliegen von Family Connections ist nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern praktische Fertigkeiten zur Hand zu geben, die den Alltag und die Beziehungen in belastenden Situationen verbessern können.

Studien zeigen, dass Teilnehmer:innen nach dem Kurs häufig weniger Belastung, weniger Trauer und depressive Symptome erleben und gleichzeitig ein größeres Gefühl von Selbstwirksamkeit und Hoffnung entwickeln.

Zum Konzept gehört auch, dass die Kursteilnehmenden ermutigt werden, das, was ihnen geholfen hat, später mit nur wenig Hilfe von professioneller Seite, im Rahmen von unterstützten Angehörigen-Gruppen weitergeben.