

## **Merksätze für manisch-depressiv oder affektiv Erkrankte:**

- 1. Geben Sie niemals auf.** Lassen sie sich auch durch Rückschläge nicht entmutigen. Schon Kinder stehen, wenn sie hinfallen, von selber wieder auf. Bewahren sie sich diese Haltung ein Leben lang.
- 2. Sie sind nicht allein.** In Deutschland leben ca. 800.000 bipolar Erkrankte und noch einmal rund 8 Millionen depressiv Erkrankte.
- 3. Suchen Sie sich den richtigen Facharzt oder Psychologen / Psychotherapeuten** zur gemeinsamen Behandlung ihrer Erkrankung.
- 4. Nehmen Sie ihre Medikamente immer in Absprache mit ihrem Facharzt ein** und setzen sie diese besonders dann nicht ab, wenn sie sich besser fühlen. Ein Rückfall in eine Episode ist praktisch vorprogrammiert, wenn sie die Medikamente nicht wie verordnet einnehmen.
- 5. Suchen sie sich die richtige Therapieart,** die für sie persönlich am besten geeignet ist. Den Weg dazu müssen sie selber finden. Diese Website möchte ihnen ein kleiner Wegweiser sein.
- 6. Geben sie die Hoffnung niemals auf.** Ihre Erkrankung ist schwer und wird sie in manchen Fällen ein Leben lang begleiten. Es gibt jedoch eine Vielzahl von Medikamenten (Stimmungsstabilisierer, Antidepressiva), die ihnen helfen, depressive und manische Episoden zu verhindern oder zu verzögern, und ihnen ein erträgliches Leben in der Familie, am Arbeitsplatz und die Teilnahme in der Gesellschaft ermöglichen.
- 7. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist ein weiterer Baustein auf dem Weg zur Gesundheit.** Wir haben die krankhaften Episoden erlebt und können Erfahrungen austauschen, Hinweise geben und uns gegenseitig stärken und ermutigen. Sie finden in einer Selbsthilfegruppe einen vertraulichen Raum der gegenseitigen Annahme (Wir wissen aus eigener Erfahrung, worüber sie sprechen), sagen ihnen, dass Stimmungsstörungen nicht bestimmen, wer sie sind, und helfen ihnen, ihre Kräfte und ihren Humor wieder zu entdecken und ihr Selbstvertrauen zu stärken.
- 8. Lernen sie und ihre Angehörigen soviel wie möglich über die Stimmungsstörungen, Frühwarnzeichen und Krisenhilfe, um Rückfällen möglichst frühzeitig vorzubeugen (Psychoedukation).** Je früher sie zum Arzt oder freiwillig ins Krankenhaus geben, umso eher lassen sich schwere depressive oder hochmanische Episoden verhindern, desto früher sind sie wieder in ihrer gewohnten Umgebung.

## **Sich gegenseitig stärken**

**Selbsthilfe ist nach unserem Verständnis das Werben um die Solidarität mit den Erkrankten in allen Phasen (auch den gesunden Zeiten ohne Episode) und ihren Angehörigen und Freunden:**

- **mit Geben und Nehmen**
- **motiviert, sich nicht aufzugeben**
- **befähigt, die eigene Krankheit besser kennen zu lernen**
- **stärkt die Selbstheilungskräfte, vermittelt Mut und Hoffnung auch bei Rückschlägen**
- **verbessert die Selbstwahrnehmung und gibt Gelegenheit, Fremdwahrnehmungen Erfahrener zu reflektieren**
- **stellt Fragen an Ärzte und Therapeuten sowie die Wissenschaft**
- **ist Hilfe zur solidarischen Selbsthilfe im sozialen Umfeld**
- **holt sich selbst Unterstützung bei der Selbsthilfekontaktstelle Wiese e. V., im Bipolar Selbsthilfe Netzwerk und bei der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen**
- **hilft Ressourcen bei den Gesundheitskosten zu sparen durch Zusammenarbeit mit dem ambulanten und stationären Bereich, z. B. nach der Entlassung mit weniger und kürzeren stationären Aufenthalten bei einem Rückfall, geringere Fehlzeiten, mildere Verläufe und weniger Rückfälle insgesamt**
- **gibt Hinweise und Tipps zur Facharzt- oder Psychotherapeutenwahl nach der Entlassung aus stationärer Behandlung**
- **macht Vorschläge für eine bessere gesundheitliche Versorgung der Erkrankten**
- **sucht den Dialog mit allen Beteiligten**
- **bemüht sich, die Öffentlichkeit über eine eigene Website und in Zusammenarbeit mit Multiplikatoren über die Krankheit zu informieren und sich an der Antistigma-Kampagne des Bündnis gegen Depression zu beteiligen**

**<http://www.change-of-moods.de/wir/ziele.htm>**

## **Notfall-Set**

- 1. Krisenpass**
- 2. Stimmungstagebuch oder – kalender; elektronisch: LifeChart-Methode**  
<http://www.lifechart.de/html/startseite.html>
- 3. Persönliche Frühwarnzeichen für (Hypo-)Manie und schwere Depression herausfinden**
- 4. Strategien zur Selbsthilfe bzw. Hilfe im Notfall suchen und annehmen**
- 5. Lernen, die Stimmung richtig selbst oder fremdbestimmt (durch Vertrauenspersonen) einzuschätzen**
- 6. Wichtige Lebensereignisse oder mögliche Auslöser von Episoden dokumentieren**
- 7. den Tag mit Freud und Leid Revue passieren lassen (im Tagebuch)**
- 8. Stress vermeiden und Entspannungstechniken erlernen**
- 9. Gesunde Ernährung und Bewegung**
- 10. regelmäßiger Tagesablauf mit gesundem Schlaf und ausreichend Pausen**
- 11. In Hochphasen Aktivitäten bremsen, bei Depressionen die kleine Schritte - Methode anwenden**
- 12. Sich selbst, vor allem aber die Krankheit, annehmen und damit leben lernen**
- 13. Soziale Kontakte halten und wieder aufbauen**
- 14. Drogen und Alkohol meiden**
- 15. Koffein, Zucker und stark gesalzene Speisen meiden**
- 16. An einer Selbsthilfegruppe aktiv teilnehmen**
- 17. Zum Experten in eigener Sache werden (Psychoedukation) Aktenordner anlegen (ggf. mit PC oder Notebook)**
- 18. Angehörige und Freunde informieren und als Partner (qualifizierte Helfer) gewinnen**
- 19. Vorsorge für den Notfall treffen (z. B. Autoschlüssel, EC-Karte, Kredit-Karte sichern und Bankvollmacht erteilen)**
- 20. Notfallplan erstellen (wichtige Rufnummern) mit to-do-Liste**
- 21. Kindern altersgemäß erklären, dass sie zurzeit krank sind**
- 22. Vollmacht und Behandlungsverfügung**

## 10 Gebote zur Besserung

Gebot 1: Du sollst deine Medikamente gewissenhaft und nach Vorschrift einnehmen.

Gebot 2: Du sollst ein gutes Unterstützungssystem aufbauen

Gebot 3: Du sollst Termine machen und einhalten und zurzeit kommen.

Gebot 4: Du sollst auf jede dir mögliche Weise Verantwortung für deine eigene geistige Gesundheit übernehmen.

Gebot 5: Du sollst Verantwortung für deine körperliche Gesundheit auf jede dir mögliche Weise übernehmen (Körperpflege und Kleidung eingeschlossen).

Gebot 6: Du sollst mit deinem Psychiater Probleme mit der Medikation besprechen oder wenn du dich in irgendeiner Weise außerhalb des Gleichgewichts fühlst.

Gebot 7: Du sollst einen Werkzeugkasten, gefüllt mit Werkzeugen entwickeln oder Wege beschreiten, mit deiner Erkrankungen fertig zu werden oder mit dieser umzugehen.

Gebot 8: Du sollst dich selbst über deine Krankheit unterrichten.

Gebot 9: Du sollst es nur für einen Tag aushalten.

Gebot 10: Du sollst die gleichen Pausen machen, die du jedem anderen gäbest und dich mit derselben Höflichkeit, Liebenswürdigkeit, Verständnis, Hilfe und Liebe behandeln.

*Michele Soloway*

Über die Autorin

*Michele Soloway* hat mit bipolaren Störungen von einem sehr jungen Alter an zu tun. Ihre Großmutter, Mutter, sie selbst und ihr Sohn im Teenager-Alter haben die Störung. Sie verlor auch ihre Schwester, die sich wegen bipolarer Störungen suizidierte. Michele unterhält einen Blog für bipolare Überlebende unter <http://bipolarsurvivor.blogspot.com>, und schreibt als Autorin bei [www.bipolarcentral.com](http://www.bipolarcentral.com).

## **Regeln für einen guten Schlaf**

- 1.** Den täglichen Schlafbedarf decken
- 2.** Einen regelmäßigen Schlafrhythmus einhalten
- 3.** Schlafstätte sollte möglichst bequem sein
- 4.** Schlafumgebung sollte angenehm sein (Licht und Lärm vermeiden)
- 5.** Ernährung: Vermeiden von späten schweren Mahlzeiten
- 6.** Keine schlafstörenden Substanzen (Koffein, Alkohol, Nikotin)  
vor dem Schlaf
- 7.** Stress – vor allem abends – vermeiden;  
Zu-Bett-Geh-Rituale einplanen
- 8.** Keine anstrengenden Aktivitäten vor dem Schlaf
- 9.** Während des Tages wach sein – keine ausgedehnte Siesta
- 10.** Arzt aufsuchen, wenn 3x pro Woche oder länger als 1 Monat  
der Schlaf schlecht ist

Colom, Vieta et al.

## **Inhalte des Barcelona Psychoedukationsprogramms**

<http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/reprint/60/4/402> Seite 403

- 1. Einführung**
- 2. Was sind bipolare Störungen**
- 3. Ursächliche und auslösende Faktoren**
- 4. Symptome (I): Manie und Hypomanie**
- 5. Symptome (II): Depression und gemischter Zustand**
- 6. Verlauf und Ergebnis**
- 7. Behandlung (I): Stimmungsstabilisierer**
- 8. Behandlung (II): Antimanische Medikamente**
- 9. Behandlung (III): Antidepressiva**
- 10. Serumspiegel: Lithium, Carbamazepin, Valproinsäure**
- 11. Schwangerschaft und genetische Beratung**
- 12. Psychopharmaka versus alternative Therapien**
- 13. Mit Behandlungsabbruch verbundene Risiken**
- 14. Alkohol und Drogen: Risiken für bipolare Störungen**
- 15. Frühwarnsymptome manischer und hypomanischer Episoden**
- 16. Frühwarnsymptome depressiver und gemischter Episoden**
- 17. Was ist zu tun, wenn sich eine neue Episode einstellt**
- 18. regelmäßiger Lebensstil**
- 19. Stress-Management-Techniken**
- 20. Problemlösungstechniken**
- 21. Abschluss-Sitzung**