

Manie und Depression

Selbsthilfe bei Bipolaren Störungen

Monica Ramirez Basco

Übersetzt von Martin Kolbe



inklusive
Download-
Material



BALANCE **ratgeber**

Neuausgabe



Sich selbst ausbalancieren

»Die Menschen, für die dieses Buch gedacht ist, erleben immer wieder Zeiten, in denen sich ihre Stimmung drastisch verändert. Die Symptome beginnen meist langsam, steigern sich, erreichen einen Höhepunkt und klingen dann wieder ab. Da diese Veränderung nach einem bestimmten Muster abläuft, sind die Episoden einigermaßen vorhersehbar oder zumindest nachvollziehbar. (...)

Die Methoden, solche Stimmungsschwankungen zu erkennen und aufzufangen, wurden gegenüber der ersten Auflage ausgeweitet, um auch den Bedürfnissen derjenigen gerecht zu werden, die sich manchmal ›bipolar‹ fühlen, aber nicht notwendigerweise diese Diagnose haben. So sind die meisten Übungen auch für jene Menschen sinnvoll, die zu Launenhaftigkeit neigen oder Schwierigkeiten haben, mit Stress umzugehen.«



Monica Ramirez Basco

Manie und Depression



*Meinem Mann Michael gewidmet,
meinem besten Freund und größten Fan*

Monica Ramirez Basco

Manie und Depression

Selbsthilfe bei Bipolaren Störungen

Übersetzt von Martin Kolbe

BALANCE **ratgeber**

Monica Ramirez Basco
Manie und Depression
Selbsthilfe bei Bipolaren Störungen

1. Auflage der Neuausgabe 2017
ISBN-Print: 978-3-86739-146-7
ISBN-eBook: 978-3-86739-810-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bei Medikamenten, die in diesem Buch ohne besondere Kennzeichnung
aufgeführt sind, kann es sich um gesetzlich geschützte Warenzeichen handeln,
die nicht ohne Weiteres benutzt werden dürfen.

Alle Impulse und Übungen finden Sie im Internet unter www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/manie-und-depression.html.

Weitere Ratgeber, Selbsthilfebücher und Erfahrungsberichte unter www.balance-verlag.de.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2017

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert
oder verbreitet werden.

Originalausgabe: »The Bipolar Workbook: Tools for Controlling Your Mood
Swings«, The Guilford Press 2015

Übersetzung: Martin Kolbe, Zürich

Umschlagkonzeption und -gestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln unter
Verwendung eines Bildes von Sean Gladwell/fotolia.com

Typografiekonzeption: Iga Bielejec, Nierstein

Satz: Walburga Fichtner, Köln

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau



DER ERSTE SCHRITT:

DIE ZUSAMMENHÄNGE VERSTEHEN

- 1 Mit Stimmungsschwankungen umgehen 12
- 2 Die Symptome einer Bipolaren Störung 23
- 3 Was sind Symptome, was ist mein wahres Ich? 45

DER ZWEITE SCHRITT:

EIN FRÜHWARNSYSTEM AUFBAUEN

- 4 Stimmungen erkennen und benennen 60
- 5 Auslöser identifizieren und Bewältigungsstrategien verbessern 69

DER DRITTE SCHRITT:

NICHT ZUR VERSCHLIMMERUNG BEITRAGEN

- 6 Vermeiden Sie, was Ihr Befinden verschlechtern könnte 86
- 7 Die Macht Ihrer Gefühle über Ihr Denken 103
- 8 Die Angewohnheit, Wichtiges aufzuschieben oder zu vermeiden 122

DER VIERTE SCHRITT:

DIE SYMPTOME REDUZIEREN

- 9 Der Umgang mit überfordernden Situationen 138
- 10 Eine positivere Lebenseinstellung gewinnen 153
- 11 Analysieren Sie Ihre Gedanken 165
- 12 Die Erkrankung zu akzeptieren lernen 178
- 13 Für eine regelmäßige Medikamenteneinnahme sorgen 190

DER FÜNFTHE SCHRITT:

DIE FÄHIGKEITEN ZUR BEWÄLTIGUNG STÄRKEN


- 14 Probleme effektiv lösen 206

- 15 Ein besserer Umgang mit Stress und
gesündere Angewohnheiten 222
- 16 Bessere Entscheidungen treffen 234
- 17 Das Erreichte bewahren und vertiefen 246

ANHANG

- Verwendete Literatur 255
- Empfohlene deutschsprachige Titel 256
- Linktipps 258

Alle Impulse und Übungen finden Sie im Internet unter www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/manie-und-depression.html

 signalisiert die Downloadmöglichkeit von Materialien.

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Arbeits- und Übungsbuch enthält praxisorientierte Tipps zum Umgang mit den extremen Stimmungsschwankungen, die bei einer Bipolaren Störung auftreten. Die 2006 erschienene erste Auflage war für Menschen mit einer Bipolar-I-Störung gedacht, die zusätzlich zur medikamentösen Behandlung an einer kognitiven Verhaltenstherapie teilnahmen. Das Buch enthielt Übungen, die in der Therapie als »Hausaufgaben« gegeben wurden. Wie sich jedoch herausstellte, wurde das Buch nicht nur von Personen mit einer Bipolar-I-Störung verwendet, sondern auch von Ärztinnen, Pädagogen, Sozialarbeitern und Angehörigen. Menschen, die in anderer Form von Stimmungsschwankungen betroffen waren, fanden es ebenfalls sehr hilfreich. Das Buch wurde in viele Sprachen übersetzt – die Bipolare Störung ist weltweit verbreitet.

Unser Wissen über diese Erkrankung wächst kontinuierlich. Therapeutinnen, Ärzte, Wissenschaftler und Betroffene entdecken immer wieder neue Möglichkeiten, wie sie den Symptomen begegnen können. Einige Medikamente sind seit der ersten Auflage dieses Buches für die Behandlung von Bipolaren Störungen neu zugelassen worden und wir wissen inzwischen auch mehr darüber, wie Betroffene aktiv ihre Stimmungsumschwünge vorhersehen, kontrollieren oder sogar ganz verhindern können.

Die Übungen in der ersten Auflage waren für Menschen gedacht,

- ▣ bei denen erst kürzlich eine Bipolar-I-Störung diagnostiziert wurde,
- ▣ die schon Erfahrung mit der Erkrankung, aber noch nicht den richtigen Umgang damit gefunden hatten,
- ▣ die schon Bewältigungsstrategien entwickelt hatten, sich in einer stabilen Phase befanden und lernen wollten, wie sie noch besser mit der Erkrankung umgehen konnten.

Wir wissen heute mehr über die vielen Formen, in denen affektive Erkrankungen in Erscheinung treten. Selbst bei Betroffenen mit der gleichen Diagnose äußern sie sich teilweise sehr unterschiedlich und die Symptome können sich mit der Zeit auch verändern. Zudem gibt es Menschen, die unter ihren Stimmungsschwankungen leiden und sich dadurch beeinträchtigt fühlen, auch wenn ihre Symptome nicht den Definitionen in Lehrbüchern über Bipolare Störungen entsprechen. Auch sie können von diesem Buch

profitieren. Deswegen ist diese zweite Auflage nicht mehr auf die drei zuvor genannten Gruppen beschränkt. Stattdessen konzentriert sich dieses Buch auf die Symptome, die durch ein ganzes Spektrum von Störungen verursacht werden können.

Die Menschen, für die dieses Buch gedacht ist, erleben immer wieder Zeiten, in denen sich ihre Stimmung drastisch verändert. Die Symptome beginnen meist langsam, steigern sich, erreichen einen Höhepunkt und klingen dann wieder ab. Da diese Veränderung nach einem bestimmten Muster abläuft, sind die Episoden einigermaßen vorhersehbar oder zumindest nachvollziehbar. Die Stimmungsumschwünge können durch Stress, den Wechsel der Jahreszeiten oder andere Faktoren ausgelöst werden. Sie beeinflussen das Denken, Handeln und Fühlen, was im Extremfall dazu führt, dass der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann.

Die Methoden, solche Stimmungsschwankungen zu erkennen und aufzufangen, wurden gegenüber der ersten Auflage ausgeweitet, um auch den Bedürfnissen derjenigen gerecht zu werden, die sich manchmal »bipolar« fühlen, aber nicht notwendigerweise diese Diagnose haben. So sind die meisten Übungen auch für jene Menschen sinnvoll, die zu Launenhaftigkeit neigen oder Schwierigkeiten haben, mit Stress umzugehen. Symptome, Probleme, Lebensumstände und Bewältigungsstrategien werden anhand von Beispielen verdeutlicht, wobei die Bandbreite von leichten bis zu gravierenden Formen der Bipolaren Störung reicht.

Das Buch ist in fünf große Schritte unterteilt, die im Idealfall zur Beherrschung Ihrer Stimmungsschwankungen führen. Diese Schritte bestehen aus einzelnen Kapiteln, die ihrerseits in Abschnitte und Unterpunkte gegliedert sind. Jedes Kapitel baut inhaltlich auf dem vorhergehenden auf. Sie können diejenigen Teile des Buches auslassen, die nicht auf Sie zutreffen oder in denen Methoden erklärt werden, die Sie bereits erfolgreich anwenden.

Manche Kapitel wurden gekürzt und die Übungen optimiert. Das große Ziel des Buches ist gleich geblieben: die Symptome frühzeitig zu erkennen und Strategien anzuwenden, mit denen sie in den Griff zu bekommen sind. Das theoretische Modell hinter den hier gezeigten Methoden ist nach wie vor die kognitive Verhaltenstherapie, eine gut erprobte und effektive Form der psychotherapeutischen Behandlung.

Dieses Arbeits- und Übungsbuch soll die Bewältigungsstrategien ergänzen, die Sie bereits anwenden, wie etwa die Einnahme von Medikamenten und die Psychotherapie. Lernen Sie, das Muster Ihrer Stimmungsschwankungen zu erkennen. Bauen Sie Ihr eigenes Frühwarnsystem auf, damit Sie schnell reagieren können und Ihr Zustand sich nicht weiter verschlechtert. Lernen Sie, die Symptome zu reduzieren. Am Ende sollten Sie so viel wissen, dass Sie gut mit Ihren emotionalen Schwankungen umgehen können.

Übungen und Fragebögen finden Sie auf zahlreichen Arbeitsblättern, auf die im Text an den entsprechenden Stellen hingewiesen wird. Sie können diese unter www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/manie-und-depression.html kostenlos herunterladen und ausdrucken. Wenn Sie selbst keinen Computer oder Drucker haben, bitten Sie Freunde oder Verwandte, die über die entsprechende Ausrüstung verfügen, die Blätter für Sie auszudrucken. Auch in einem Internetcafé oder Copyshop sollte das möglich sein.

Manche dieser Arbeitsblätter benötigen Sie immer wieder und in größerer Anzahl, z.B. den Stimmungskalender und einige der Fragebögen. Auf diesen Blättern befindet sich ein entsprechender Hinweis. Drucken Sie davon am besten gleich mehrere Exemplare aus und legen Sie einen Schnellhefter an.

Seite absichtlich freigelassen.

**Der erste Schritt:
Die Zusammenhänge verstehen**

1 Mit Stimmungsschwankungen umgehen

In diesem Kapitel

- lernen Sie, wie Sie Stimmungsschwankungen kontrollieren können,
- wird der Aufbau dieses Buches vorgestellt,
- erfahren Sie, weshalb neben der Medikamenteneinnahme flankierende Maßnahmen wichtig sind,
- wird erklärt, wie Sie dieses Buch am sinnvollsten nutzen.

Fühlen Sie sich bipolar?

Stimmungsschwankungen gehören zum Leben. Sie können als Reaktion auf positive oder negative Ereignisse auftreten, z.B. bei Erfolgen oder Verlusten. Sie können eine Reaktion auf Worte und Handlungen anderer sein. Sie können durch biologische Schwankungen wie etwa Veränderungen des Gehirnstoffwechsels bei Menschen mit psychischen Störungen, Anstieg oder Verringerung des Blutzuckerspiegels bei Menschen mit Diabetes, Veränderungen des Hormonhaushalts und durch körperliche Krankheiten oder Verletzungen ausgelöst werden – oder sie sind die Folge einer Kombination dieser Einflüsse.

Sie kennen das bestimmt: An manchen Tagen fühlt man sich voller Schwung und Energie und an anderen Tagen müde und unmotiviert. Solche Schwankungen sind nicht ungewöhnlich und auch nicht bedenklich. Nur wenn sie zu lange andauern, Schwierigkeiten im Alltag bereiten, von anderen körperlichen oder seelischen Symptomen begleitet werden oder wenn sie heftige Beschwerden oder Kummer verursachen, sollten Sie genauer hinschauen.

Ihre Stimmungsschwankungen fallen möglicherweise anderen auf. Vielleicht haben Sie schon von Freunden oder der Familie gehört, Sie würden sich »bipolar aufführen«, seien »launisch« oder »unberechenbar«, Sie hätten eine »multiple Persönlichkeit« oder seien je nach Tag oder Jahreszeit ein anderer Mensch. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, sich dieser Schwankungen bewusster zu werden und zu lernen, so gut wie möglich damit umzugehen.

Die Bipolare Störung ist eine psychische Erkrankung, die etwa 1 bis 1,5 Prozent der Bevölkerung betrifft. Sie beginnt meistens in der späten Jugend oder im frühen Erwachsenenalter und bleibt für den Rest des Lebens. Bei dieser Erkrankung wird zwischen zwei verschiedenen Formen unterschieden, der Bipolar-I- und der Bipolar-II-Störung.

Menschen mit einer Bipolar-I-Störung durchleben Phasen extremer Depression, die jeweils über mehrere Monate anhalten können. Sie erleben andererseits auch Phasen der Euphorie oder der extremen Reizbarkeit, die man als manische Episoden bezeichnet. Während solcher Manien können die Gedanken zu rasen beginnen, die Betroffenen verspüren oft ein unbändiges Mitteilungsbedürfnis, sind kaum in der Lage, zu schlafen und Situationen objektiv zu beurteilen. Manische Episoden können wochen- bis monatelang andauern. In dieser Zeit ist die Fähigkeit, das Leben wie sonst zu meistern, stark eingeschränkt. Die Bipolar-I-Störung ist eine der schwersten psychischen Erkrankungen. Zwischen den einzelnen Krankheitsepisoden können jedoch unterschiedlich lange Zeiten der völligen oder nahezu vollständigen Symptomfreiheit liegen.

Von einer Bipolar-II-Störung spricht man, wenn die Erkrankung vor allem von schweren und in manchen Fällen sehr lang anhaltenden Depressionen geprägt ist. Der Gegenpol, die Manie, ist bei dieser Form der Bipolaren Störung nicht so stark ausgeprägt wie bei Typ I. Man ist zwar zeitweise ebenfalls euphorisch und angetrieben, kann seinen Alltag aber meistens noch gut bewältigen. Diese mildere Form der Manie wird als Hypomanie bezeichnet.

Es gibt andere Formen affektiver Störungen, die der Bipolaren Störung ähneln, aber nicht so gravierend sind. Sie beinhalten eventuell keine Manien oder können eher wie Charaktereigenschaften erscheinen, als einer Krankheit zu gleichen. All diese unterschiedlichen Erscheinungsformen werden unter dem Begriff »Störungen des bipolaren Spektrums« zusammengefasst. Dieses Spektrum umfasst die ganze Bandbreite der Stimmungsschwankungen, von Menschen mit voll ausgeprägten, schweren Symptomen, bis hin zu jenen, die zwar Merkmale einer Bipolaren Störung aufweisen, bei denen diese Symptome aber selten auftreten und den Alltag nicht oder nur wenig beeinträchtigen. Das zweite Kapitel dieses Buches enthält weitere Informationen darüber.

Während sich die erste Auflage dieses Arbeits- und Übungsbuches auf die Bipolar-I-Störung konzentrierte, bietet die zweite Auflage Hilfen für alle Formen der Stimmungsschwankungen aus dem bipolaren Spektrum an. Die Übungen sind auf die Symptome der Depression und Manie zugeschnitten, können aber ebenso helfen, mit Hypomanie, leichter Depression, Reizbarkeit und Ängstlichkeit umzugehen.

■ ■ Was können Sie tun?

Es gibt verschiedenste Methoden, Stimmungsschwankungen zu kontrollieren. Wenn Sie eine affektive Störung wie die Bipolare Störung des Typs I oder II haben, sind Medikamente ein wichtiger Baustein zur Stabilisierung Ihrer Stimmungslage.

Frauen, deren Stimmungsschwankungen mit dem Menstruationszyklus zusammenhängen, kann der Gynäkologe Hormonpräparate empfehlen, die diese Schwankungen ausgleichen. Bei Problemen mit der Schilddrüse, schlecht eingestelltem Diabetes oder anderen Arten hormoneller Störungen kann Sie Ihr Hausarzt entsprechend behandeln. Falls medizinische Maßnahmen nicht ausreichen oder Ihre Stimmungsschwankungen nicht von biologischen Faktoren herrühren, können Sie lernen, diese Schwankungen zu kontrollieren, indem Sie Ihre Reaktionen auf Lebensereignisse, Ihre Einstellung oder Ihr Umfeld verändern.

■ ■ ■ Die Stimmungsschwankungen kontrollieren

Dieses Arbeits- und Übungsbuch ist so konzipiert, dass Sie Schritt für Schritt lernen, was Sie zusätzlich zur regelmäßigen Medikamenteneinnahme tun können. Wenn Sie sich auf diese Herausforderung einlassen, wird es Ihnen gelingen, heftige Stimmungsschwankungen wie z.B. Depression, Manie, Hypomanie, Gereiztheit, Ärger und Angst zu mildern oder ganz zu vermeiden. Außerdem lernen Sie, mit den vielfältigen Auswirkungen dieser emotionalen Schwankungen zurechtzukommen. Sie können dieses Buch ganz alleine nutzen, es zum Bestandteil Ihrer Einzel- oder Gruppentherapie machen oder es mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Therapeuten durcharbeiten. Jedes Kapitel enthält Informationen, Techniken und Übungen, die hilfreich sein können, um

- ▣ Gefühle zu bewältigen,
- ▣ negativ geprägtes Denken abzulegen,
- ▣ körperliche Symptome zu reduzieren,
- ▣ die Medikamente regelmäßig zu nehmen,
- ▣ Alltagsprobleme anzugehen.

Wenn Sie sich die Zeit nehmen, sich die hier gezeigten Methoden anzueignen und zu üben, kann dieses Buch dabei helfen, mehr über Ihre Stimmungsschwankungen zu erfahren und neue Strategien zu entwickeln, mit denen ein erneutes Auftreten der Symptome vermieden werden kann. Dadurch können Sie die Effektivität der Behandlung steigern und auf die Verwirklichung Ihrer Lebensziele hinarbeiten. Um dies zu erreichen, müssen Sie

- ▣ verstehen, was mit Ihnen geschieht,
- ▣ wesentliche Stimmungsschwankungen erkennen,
- ▣ so handeln, dass die Symptome nicht stärker werden,
- ▣ Ihre Symptome reduzieren, indem Sie Ihre Handlungen, Ihre Gedanken und Ihr Umfeld anpassen,
- ▣ sich mit besseren Bewältigungsstrategien für die Zukunft wappnen.

Die Kapitel dieses Buches sind nach diesen Zielen ausgerichtet. Jeweils am Ende eines Kapitels werden die jeweiligen Lernziele zusammengefasst. Mit praxisorientierten Übungen kann das Gelernte vertieft werden.

Nicht alle Übungen werden zu Ihrer individuellen Situation und Ihren speziellen Problemen passen. Wählen Sie diejenigen aus, die Ihnen am geeignetsten erscheinen. Falls sich eine Übung doch nicht als hilfreich erweist, versuchen Sie es mit einer anderen.

■ ■ ■ **Warum Medikamente alleine nicht ausreichen**

Medikamente, die stimmungsstabilisierend wirken, und solche, die bei Angst, Gereiztheit und Schlafproblemen helfen, sind die Grundlage der Therapie Bipolarer Störungen.

Affektive Störungen sind meist wiederkehrende, episodisch verlaufende Störungen mit erheblichem Rückfallrisiko sowie stark variablen Langzeitverläufen. Genetische und neurobiologische, neuropsychologische, chronobiologische, psychosoziale und persönlichkeitsbezogene Faktoren werden in der Literatur zunehmend genau beschrieben. Trotz der Vielzahl der Befunde

fehlt ein ganzheitliches Modell dieser komplexen Erkrankung. Die Reduktion von Rückfallrisiken durch medikamentöse Rückfallprophylaxe ist gut belegt. Zusätzlich sind in der Regel weitere, auf die individuelle Situation bezogene Behandlungsmaßnahmen erforderlich:

- ▣ Sie benötigen zusätzliche Vorkehrungen für Zeiten, in denen Sie Ihre Medikamente nicht konsequent einnehmen oder wenn diese nicht ausreichend wirken. Vielen fällt es schwer, ihre Medikamente regelmäßig zu nehmen, besonders dann, wenn die Symptome nachlassen oder wenn die Nebenwirkungen zu unangenehm sind.
- ▣ Sie benötigen Strategien, um
 - ▣ Stress zu reduzieren oder ganz zu vermeiden,
 - ▣ den Wechsel der Jahreszeiten schadlos zu überstehen, falls Sie dafür empfindlich sind,
 - ▣ die Veränderung von Lebensumständen zu bewältigen und
 - ▣ zu ausreichend Schlaf zu kommen.

Wenn Sie diese Faktoren nicht beachten, kann das eine neue Krankheitsepisode auslösen – selbst dann, wenn Sie Ihre Medikamente zuverlässig einnehmen.

- ▣ Sie benötigen gesunde und effektive Methoden, um nicht der Versuchung nachzugeben, mit Alkohol oder anderen Drogen das Einschlafen zu unterstützen, Ängste zu bekämpfen oder Ihre Laune zu verbessern. Alkohol- und Drogenkonsum sind oft riskant, besonders jedoch dann, wenn Sie zugleich Psychopharmaka einnehmen. Deren Wirkung kann durch Alkohol und Drogen je nach verwendetem Medikament, eventuell auch einer Kombination von Medikamenten, zum Teil erheblich verstärkt oder unvorhersehbar beeinflusst werden. Dies kann sich auch in schwer voraussehbarer Weise auf Ihre Stimmung auswirken oder Symptome der Erkrankung negativ beeinflussen. Die Fähigkeit, eigenes Verhalten ausreichend zu steuern, wird sicherlich beeinträchtigt.
- ▣ Sie sollten Ihren Lebenswandel kritisch hinterfragen und so gestalten, dass er nicht zu Schlafmangel, schlechten Essgewohnheiten oder anderen ungesunden Verhaltensweisen führt – all dies kann das Risiko eines Rückfalls vergrößern.
- ▣ Sie sollten sich über Ihre Einstellung gegenüber der Erkrankung und der Behandlung klar werden, wenn Sie Probleme damit haben. Manchmal

kann es Ihnen schwerfallen, die stimmungsstabilisierenden Medikamente regelmäßig zu nehmen oder Ihren Lebensstil an die Erkrankung anzupassen.

- ▣ Sie benötigen Methoden, um einem mentalen Zusammenbruch vorzubeugen, bei dem es Ihnen nicht mehr möglich ist, klar zu denken. Die Symptome der Erkrankung können Sie daran hindern, Ihre Gedanken zu ordnen, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen.
- ▣ Sie sollten den Umgang mit belastenden Lebenssituationen lernen und in der Lage sein, lösungsorientiert zu denken. Selbst wenn die Symptome wegen der Medikamente kein Problem mehr darstellen, können infolge der Erkrankung finanzielle, rechtliche oder familiäre Schwierigkeiten entstanden sein, denen Sie sich stellen müssen.

Zum Glück gibt es erlernbare Methoden, um die Lücken zu schließen, die bei einer ausschließlich medikamentösen Behandlung verbleiben. Mit den hier gezeigten Strategien zur Vermeidung von Rückfällen und zur Lösung von Problemen können Sie erreichen, dass die ständige emotionale Achterbahnfahrt Ihr Leben nicht über Gebühr beeinträchtigt.

■ ■ **Wie verläuft die Erkrankung?**

Es gibt die unterschiedlichsten Auslöser für Stimmungsschwankungen, z. B. belastende oder aufregende Ereignisse, Beziehungsstress, überraschende Neuigkeiten – seien sie gut oder schlecht –, Schlafmangel, körperliche Erkrankungen oder wenn man sich um nahestehende Menschen sorgt. Bei affektiven Störungen kann der Wechsel in eine Manie oder Depression auch ausgelöst werden, wenn Medikamente unregelmäßig eingenommen oder abrupt abgesetzt werden. Weitere Auslöser sind der Wechsel der Jahreszeiten, Krankheiten oder Traumata, manchmal gibt es auch gar keine erkennbaren Gründe. Ist ein Stimmungsumschwung erst einmal eingetreten, kann Ihre Reaktion darauf die Dinge verschlechtern oder verbessern. Dieses Buch möchte auch dabei helfen, die Symptome so früh zu erkennen, dass Sie in Ruhe Ihre Handlungsalternativen abwägen und mit der Situation schließlich so umgehen können, dass es Ihnen langfristig nützt, statt zu schaden.

Nachfolgend sind einige Beispiele für die unterschiedlichen Erfahrungen von Betroffenen aufgeführt.

STEFAN kämpft sich durch ein Studium. Bisher hatte er zwei manische Episoden. Die erste Manie war nur schwach ausgeprägt und hielt nicht lange an. Nach seiner zweiten Episode wurde eine Bipolare Störung diagnostiziert, da diesmal die Symptome so gravierend waren, dass eine Einweisung ins Krankenhaus erforderlich war. Die Polizei hatte ihn in die Notaufnahme gebracht, nachdem er mit dem Wagen gegen einen Laternenpfahl gerast war. Es bedurfte mehrerer Klinikaufenthalte, bis Stefan sich wieder so wie vor der ersten Manie fühlte. In diesem Buch werden immer wieder Beispiele gezeigt, wie er sich durch die Übungen arbeitete. Wie viele andere Betroffene wusste Stefan anfangs sehr wenig über die Erkrankung und hatte große Zweifel an der Diagnose. Manchmal blätterte er in diesem Buch und blieb an einigen Stellen hängen, arbeitete aber nicht mit den Übungen. Sein Psychiater motivierte ihn, mehr zu lesen und möglichst viel über den Umgang mit der Erkrankung zu lernen. Stefan las die ersten Kapitel, konnte die Diagnose jedoch immer noch nicht akzeptieren. Seine Mutter machte sich Sorgen um ihn und war auch frustriert, weil er so wenig Interesse zeigte. Sie selbst las dieses und viele andere Bücher über die Bipolare Störung, um zu verstehen, was mit ihrem Sohn vor sich ging. Schließlich begann Stefan, das Buch als eine Art Handbuch zu nutzen. Bei jedem neuen Ereignis, das möglicherweise mit der Erkrankung zusammenhing, suchte er nach einer entsprechenden Übung. ✕

MONIKA ist ein gutes Beispiel für diejenigen, die mit den Höhen und Tiefen der Bipolaren Störung zu kämpfen haben, aber nicht wissen, wie sie damit umgehen können. Sie ist 32 Jahre alt und arbeitet als Krankenschwester. Die erste schwere depressive Episode erlebte sie während der Schulzeit und die erste Manie vor etwa sechs Jahren an der Schwesternschule. Seitdem durchlief sie weitere depressive, manische und hypomanische Phasen. Monika war einige Jahre mit Unterbrechungen bei einem Psychiater in Behandlung. Zusätzlich machte sie eine Psychotherapie und nahm an einer Selbsthilfegruppe teil. Sie weiß um ihre Erkrankung und will ihrer Familie zuliebe alles tun, was in ihren Kräften steht, um die Bipolare Störung in den Griff zu bekommen. Sie fühlt sich die meiste Zeit leicht depressiv und es fällt ihr oft schwer, sich neben der anstrengenden Arbeit im Krankenhaus und der Versorgung ihrer beiden Kinder um den Haushalt zu kümmern. In depressiven Episoden hat sie wegen der Fehlzeiten Jobs verloren, in manischen Phasen hat sie von

sich aus gekündigt, weil sie ihre Reizbarkeit und Impulsivität nicht im Griff hatte. Monika stieß nach einer von Ängsten geprägten depressiven Episode auf dieses Buch. Sie hatte sich in der Depression bei dem Gedanken ertappt, das Leben sei nicht lebenswert und es gäbe keine Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Das entsprach so gar nicht ihrer sonstigen Haltung und als die Depression vorüber war, beunruhigte es sie sehr, dass sie diese Gedanken überhaupt zugelassen hatte. Sie dachte immer wieder: »Was wäre, wenn ich diesem Impuls nachgegeben hätte?« In den Beschreibungen der Symptome in den Kapiteln 2 und 3 fand sie sich wieder und erkannte, dass sie in der Vergangenheit nicht besonders gut damit umgegangen war. Vor allem wollte sie lernen, wie sie in Zukunft mit suizidalen Gedanken zurechtkommen kann, deshalb arbeitete sie die Übungen in den Kapiteln 7, 10 und 11 besonders gründlich durch. ✕

Im Buch finden Sie immer wieder Beispiele dafür, wie Monika ihre Arbeitsblätter ausgefüllt hat. Wenn Sie denken, es geht Ihnen ähnlich wie ihr, achten Sie besonders darauf, wie sie sich durch die Übungen gearbeitet hat.

Paul und Sabine sind gute Beispiele für Betroffene, die schon viel darüber gelernt haben, wie man mit einer Bipolaren Störung zurechtkommt. Beide hatten schlimme Erfahrungen mit Depressionen gemacht und wollten diese nicht wieder erleben:

PAUL ist 24 Jahre alt. Seine Bipolare Störung begann bereits in den Grundschuljahren. Er wurde über einen so langen Zeitraum behandelt, dass er mittlerweile Experte seiner Krankheit ist. Paul arbeitet als Softwareentwickler für ein kleines Start-up-Unternehmen und verbringt die meiste Zeit damit, Webseiten für andere Firmen zu entwickeln. Er hat viele kreative Ideen und plant, vor seinem dreißigsten Lebensjahr sein eigenes Unternehmen zu gründen. Paul durchlief keine Verdrängungsphase wie Stefan, weil seine Eltern ihm die Erkrankung schon in der Kindheit erklärten und auch, dass die Medikamente ihm helfen würden. Er lernte früh, dass er sich mit der Medikation besser fühlte als ohne und es in der Schule und mit seinen Freunden besser lief, wenn seine Stimmung stabiler war. Obwohl Paul viel über die biologischen Ursachen der Bipolaren Störung wusste und auch die Medikamente ziemlich regelmäßig einnahm, war er sich nicht im Klaren darüber, wie sein Umgang mit der Erkrankung die Symptome beeinflusste. Er wollte lernen, weitere Krankheitsepisoden zu verhindern, ohne jedes

Mal zusätzliche Medikamente zu nehmen, wie er es in der Vergangenheit gehandhabt hatte. Paul überflog die ersten drei Kapitel nur, weil er wie seine Eltern schon viel über die Erkrankung gelesen hatte. Er wollte sich vor allem die Methoden in Kapitel 5 und 6 aneignen, um bestimmte Verhaltensweisen zu ändern und dadurch weniger anfällig für Rückfälle zu werden. Er wusste zwar recht gut über sich Bescheid, erkannte aber die Symptome nicht immer, bevor sie so deutlich wurden, dass andere sie wahrnahmen. ✕

Beispiele für Pauls Umgang mit den Übungen werden Ihnen immer wieder im Buch begegnen.

SABINE, 45 Jahre, hat eine Medikation gefunden, die für sie ausgezeichnet funktioniert. Sie leidet selten unter schweren Symptomen, und wenn es doch mal dazu kommt, stellt sie ihre Medikamente darauf ein und passt ihr Verhalten an. Es gelingt ihr sehr gut, den Ausbruch der Manie zu verhindern, aber es kommt vor, dass der tägliche Stress sie überwältigt und sie deshalb depressiv wird. Den Großteil ihres Lebens kämpfte sie gegen ihr mangelndes Selbstwertgefühl an. Wenn etwas schiefging, suchte sie die Schuld meist bei sich und die daraus entstehende Verzweiflung führte regelmäßig zu Essattacken. Sie dachte, das sei eine Überreaktion auf Stress und wollte es in den Griff bekommen. Am hilfreichsten waren für sie die Teile des Buches, in denen es um Depressionen geht. Wie Monika hatte sie ein Problem mit negativem Denken und das nicht nur, wenn sie depressiv war, sondern auch, wenn sie unter starkem Stress stand. Sabine beschäftigte sich mehr mit den Übungen in Kapitel 7, 10 und 11 als mit den anderen. Sie war erstaunt, als ihr bei der Lektüre des sechsten Kapitels bewusst wurde, wie oft sie in der Vergangenheit selbst dazu beigetragen hatte, dass sie immer tiefer in die Depression abrutschte. Sie lernte auch, positive Aspekte in ihr Leben zu integrieren, Probleme anzupacken und nicht immer vor sich herzuschieben, und wie sie sich aus dem lethargischen Trott einer Depression herausziehen kann. ✕

Sabines Einträge auf den Arbeitsblättern werden immer wieder gezeigt, damit Sie nachvollziehen können, wie sie gelernt hat, mit Stress umzugehen.

FRANK, Sabines älterer Bruder, leidet ebenfalls unter einer Bipolaren Störung. Seine Krankheitsepisoden nehmen jedes Mal einen sehr schweren Verlauf. Wenn er manisch ist, bekommt er psychotische Symptome wie Verfolgungswahn und er hört dann auch manchmal Stimmen. Im Buch wird gezeigt, wie Frank gelernt hat, damit zurechtzukommen. ✕

SEBASTIAN hat eine Bipolar-II-Störung mit mehr depressiven als hypomanischen Anteilen. Mit Anfang zwanzig hatte er ein Alkoholproblem, was er inzwischen ziemlich gut im Griff hat. Nun ist er fast vierzig und mit Daniela verheiratet. Er las die Kapitel 2 und 3 dieses Buches, glaubte aber nicht, dass die Diagnose »Bipolare Störung« bei ihm zutrifft. Er erkannte sich zwar in der Beschreibung der Symptome einer Depression in den Kapiteln 8 und 10 wieder, doch er meinte, seine hypomanischen Symptome entsprächen seiner eigentlichen Persönlichkeit. Er fand das zwölfte Kapitel über das Leugnen der Erkrankung uninteressant, seiner Frau dagegen half es, zu verstehen, warum ihm das Annehmen der Diagnose »bipolar« so schwerfällt. Sebastian und Daniela haben Eheprobleme, die unter anderem in seinem Verhalten während der Hypomanie begründet sind, aber auch in ihrer Weigerung, über das Thema zu sprechen. Sie gingen gemeinsam die Arbeitsblätter aus dem achten Kapitel durch, was ihnen das Reden darüber erleichterte. ✕

MARIA ist dreißig Jahre alt und lesbisch, ihre Eltern wissen jedoch nichts davon. Sie hat eine Bipolar-I-Störung, leidet aber in erster Linie an Depressionen; ihre stimmungsstabilisierenden Medikamente zeigen die erwünschte Wirkung auf die manischen Symptome. Ihre Familie nimmt keine Rücksicht auf Marias Krankheit und stellt sogar dann noch Ansprüche an sie, wenn sie sagt, dass es ihr nicht gut geht. Da sie sich wegen ihrer Homosexualität schämt, setzt sie alles daran, ihre Eltern nicht zu enttäuschen. Wenn sie depressiv ist, kämpft Maria vor allem mit ihrer überzogenen Selbstkritik. Deswegen hat sie sich besonders auf die Kapitel konzentriert, in denen es um den Umgang mit negativen Gedanken geht. Sie stellt selbst dann hohe Ansprüche an sich, wenn sie sich elend fühlt oder unter Stress steht. Die Strategien zum Stressmanagement in Kapitel 15 helfen ihr, mit Überforderung und Depressionen umzugehen. ✕

MICHAEL hat eine Bipolar-II-Störung. Wie Sebastian kämpfte er einen Großteil seines Erwachsenenalters mit Alkoholproblemen. Seine Frau Sarah wurde auf dieses Buch aufmerksam und empfahl es ihm. Er ist sich seiner Stimmungsschwankungen nicht immer bewusst und Sarah dachte, es könne ihm nicht schaden, mehr darüber zu lernen. Sie hofft, dass Michael nie wieder eine schwere bipolare Episode erlebt und für den Rest seines Lebens vom Alkohol Abstand hält. Er versucht, optimistisch zu bleiben, und erzählt Sarah, er habe die Krankheit unter Kontrolle, aber insgeheim macht auch er sich

deswegen Sorgen. Er hat ihr versprochen, sich mit seinen hypomanischen Episoden auseinanderzusetzen, deswegen hat er sich besonders viel Mühe mit den Übungen in den Kapiteln 4, 5 und 6 gegeben. ✕

■ ■ **Noch mal das Wichtigste und wie es weitergeht**

In diesem Teil wurden die Methoden dieses Arbeits- und Übungsbuches vorgestellt, die den Umgang mit den Symptomen einer Bipolaren Störung und anderer, nicht so ausgeprägter Stimmungsschwankungen erleichtern können. Die fünf Schritte zur besseren Kontrolle der Symptome werden in den folgenden Kapiteln ausführlicher beschrieben. Dazu gibt es immer wieder praktische Übungen. Durch das ganze Buch hindurch sehen Sie an den beispielhaft vorgestellten Personen, wie hilfreich die gezeigten Methoden und Übungen dazu sein können.

Als Nächstes lernen Sie mehr über die Symptome der Depression und Manie und über die Diagnose »Bipolare Störung«. Sie erfahren auch, weshalb es so schwierig ist, eine exakte Diagnose zu stellen. Außerdem werden Übungen gezeigt, mit denen Sie die vorgestellten Methoden vertiefen können.



Dr. Monica Ramirez Basco ist klinische Psychologin, Autorin, international angesehene Expertin der kognitiven Verhaltenstherapie und Gründungsmitglied der Akademie für kognitive Therapien. Sie ist im Ministerium für Gesundheitspflege und Soziale Dienste der Vereinigten Staaten tätig.



Die Stiftung Gesundheit ist unabhängig, gemeinnützig und werbefrei. Sie prüft Gesundheitspublikationen auf sachliche Richtigkeit, Zielgruppeneignung und Methodenvielfalt.

www.finden-was-gut-ist.de
(Webcode: balance)



»Wer als Betroffener dieses Buch konsequent durcharbeitet und es bei bipolaren Episoden wieder zur Hand nimmt, wird seine Symptomatik mit sehr großer Wahrscheinlichkeit deutlich senken können.«

Aus dem Gutachten der Stiftung Gesundheit

BALANCE buch + medien verlag

Wie widerstehe ich der verführerischen Kraft der Manie und entgehe der Paralyse der Depression? Dieser Ratgeber stellt bewährte Strategien zusammen, die helfen, die Kontrolle über den Alltag wiederzugewinnen.

Konkret und praktisch leitet die Autorin zur Selbsthilfe bei bipolaren Störungen an: Gut strukturierte Arbeitsblätter unterstützen, Probleme zu identifizieren, Frühwarnzeichen zu erkennen und positive Veränderungen zu bewirken.

Die Neuausgabe setzt dabei noch stärker auf leicht umsetzbare Strategien zur Kontrolle von leichten bis schweren Stimmungsschwankungen.



ISBN 978-3-86739-146-7

www.balance-verlag.de