

Kostenlose Psychoedukation für die Zeit zwischen den Terminen – und zum Mitbringen in Ihre Sprechstunde

Kostenlose Psychoedukation zur bipolaren Störung, mit Quellen

Das **Bipolar Stability Program** sind 24 Video-Lektionen und ein Arbeitsbuch zum Ausdrucken für Erwachsene mit bipolarer Störung. Es ist kostenlos, ohne Anmeldung und gibt es auf Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Französisch, Italienisch, Deutsch, Hindi, Japanisch, Koreanisch, Niederländisch, Polnisch, Russisch, Chinesisch, Arabisch und Hebräisch. Es ist für Zeiten gebaut, in denen es jemandem einigermaßen gut geht, und als Ergänzung zur Behandlung, nie als Ersatz.

Was mit in den Termin kommt

Jedes Kapitel endet mit einer Seite, die von Hand ausgefüllt wird. Mehrere sind dafür gemacht, auf Ihrem Schreibtisch zu landen:

LEKTION
5

Eine einseitige Medikamentenliste: was die Person nimmt, wofür jedes Medikament ihrem Verständnis nach da ist, und welche Fragen sie beantwortet haben will.

LEKTION
13

Eine Terminvorbereitung mit drei Prioritäten: muss drankommen, wenn Zeit bleibt, kann warten.

LEKTION
15

Ein Nebenwirkungsprotokoll: was aufgefallen ist, wann, und wie es den Tag beeinflusst hat.

LEKTION
16

Eine Gesprächsvorbereitung für den Wunsch, ein Medikament abzusetzen. Sie ist dafür gedacht, zur verschreibenden Person mitgenommen zu werden, nicht, um allein danach zu handeln.

LEKTION
19

Eine Leiter der Warnzeichen: leise, deutlich und dringend, jede Stufe mit vereinbarter Handlung und Kontakt.

LEKTION
20

Ein Krisenplan-Entwurf, als Entwurf gekennzeichnet, bis er mit dem Behandlungsteam durchgesprochen ist.

Wie es um die Evidenz steht

Strukturierte Psychoedukation in Gruppen gehört zu den am besten untersuchten Ergänzungen zur Medikation bei bipolarer Störung. In der Barcelona-Studie ging sie über fünf Jahre mit weniger Rückfällen (3,9 vs. 8,4) und weniger Zeit akut krank (154 vs. 586 Tage) einher (Colom et al., *Br J Psychiatry* 2009).

Dieses Programm folgt dem Lehrplan einer solchen Gruppe. **Es ist nicht diese Gruppe und wurde nicht in einer Studie geprüft.** Das sagen wir auf derselben Seite wie die Zahlen, in jeder Ausgabe.

Jede klinische Aussage in den 24 Lektionen hat eine Quelle: **165 Behauptungen, 99 veröffentlichte Werke**, Lektion für Lektion auf bipolarclarity.com/de/program/sources.

Was es nicht tut

- ✗ Es stellt keine Diagnose.
- ✗ Es sagt nie jemandem, ein Medikament anzufangen, abzusetzen, auszuschleichen, wieder anzufangen oder zu wechseln. Das entscheidet die verschreibende Person, und jede Lektion sagt das.
- ✗ Es ist keine Therapie und kein Krisendienst. Jedes Kapitel nennt Wege zu dringender Hilfe, und das Arbeitsbuch endet mit Krisennummern, Land für Land.
- ✗ Es sammelt nichts. Niemand liest, was jemand hineinschreibt.

Welche Lektion, wann

WENN JEMAND ...	VORSCHLAG
gerade die Diagnose bekommen hat	1 2
bald einen Termin zur Medikation hat	5 13 14
sich Sorgen wegen Nebenwirkungen macht	15
ein Medikament absetzen will oder abgesetzt hat	16
eine Schwangerschaft plant oder erwägt	17
merkt, dass sich der Schlaf verschiebt	3 22
an Rückfallprävention arbeitet	4 19 20 21
Alkohol oder Cannabis konsumiert	11
unsicher ist, was die Diagnose bedeutet (Typ I/II, gemischte Merkmale, überlappende Erkrankungen)	7 8 9 10
nach einer Episode wieder Fuß fasst	23 24

Die 24 Lektionen

- | | |
|---|--|
| 1 Gerade bipolar diagnostiziert? Fang mit dieser Seite an | 13 Psychiatertermin bei bipolar: das Beste aus wenigen Minuten |
| 2 Was ist eine bipolare Störung? (Und was sie nicht ist) | 14 Mir geht's gut – warum noch Medikamente bei bipolar? |
| 3 Schlaf und bipolar: 3 kurze Nächte, 3 Bedeutungen | 15 Nebenwirkungen bei bipolar: notieren und wann melden |
| 4 Frühwarnzeichen bei bipolar: Such dir deine 4 aus | 16 Medikamente absetzen bei bipolar? Fang hier an |
| 5 Medikamente bei bipolar: wofür ist welches da? | 17 Bipolare Störung und Schwangerschaft: früh fragen |
| 6 Lebenslinie bipolar: die eigene Geschichte ordnen | 18 Hilft Therapie bei bipolar? Was die Studien sagen |
| 7 Bipolar 1 oder 2: Was die Zahl wirklich bedeutet | 19 Frühwarnzeichen bipolar: leise, deutlich, dringend |
| 8 Hypomanie: Zeichen, die andere vor dir bemerken | 20 Den Krisenplan bei bipolar schreiben, bevor du ihn brauchst |
| 9 Manisch und depressiv zugleich? Gemischte Merkmale | 21 Ich glaube, eine Episode beginnt: was tue ich jetzt? |
| 10 Bipolar oder etwas anderes? Schilddrüse, Trauma, ADHS | 22 Einen Alltag bauen, der bei bipolar trägt |
| 11 Alkohol, Cannabis und bipolar: worauf du achten kannst | 23 Nach einer Episode: Arbeit, Geld und Beziehungen |
| 12 Was bei bipolar Druck macht und was schützt | 24 Trauer um die Person, die du warst: bipolar und Identität |

So setzen Sie es ein

Geben Sie dieses Blatt weiter, oder zeigen Sie den QR-Code. Lektion 1 dauert ein paar Minuten und beginnt mit dem Weg für den Notfall.

Drucken Sie Kapitel oder das ganze Arbeitsbuch aus für eine Gruppe, eine Station oder ein Wartezimmer. Sie dürfen es kostenlos drucken und verteilen, so oft wie nötig, solange es nicht verändert und nicht verkauft wird.

Nutzen Sie die Lektionen als Lehrplan neben einer Gruppe, die Sie schon leiten.



bipolarclarity.com/de/program
Lektion 1 starten



bipolarclarity.com/de/workbook
Das ganze Arbeitsbuch, 301 Seiten

Erstellt von René bei Bipolar Clarity. Er lebt seit über 25 Jahren mit einer bipolaren Störung und war 14 Monate in einer Psychoedukationsgruppe einer Klinik. Fragen von Fachleuten: bipolarclarity.com/de/contact

Gerade in Gefahr? bipolarclarity.com/de/gethelp