

01

Gerade bipolar diagnostiziert? Fang mit dieser Seite an

Zwei Seiten, die zusammengehören. Zuerst die Wege, die du wirklich benutzen würdest, wenn du Hilfe bräuchtest; dann eine realistische Art, dieses Programm zu benutzen.

LEKTION 1 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/101

Das hier ist eine von vierundzwanzig Lektionen

Das **Bipolar Stability Program** besteht aus vierundzwanzig kostenlosen Lektionen für Menschen, die schon die Diagnose einer bipolaren Störung haben. Jede Lektion ist ein Video, und jedes Kapitel ist das Papier dazu. Fünfzehn Sprachen, keine E-Mail-Adresse, kein Konto, keine Bezahlversion.

Bevor du anfängst

Hier wird dir nie gesagt, dass du ein Medikament anfangen, absetzen, reduzieren, wieder anfangen, auswählen oder wechseln sollst. Etwas leer zu lassen ist erlaubt, „weiß ich noch nicht“ ist eine Antwort, und du kannst hier nichts falsch machen. Wenn ein Kapitel dich zu einer anderen Lektion schickt, steht die Nummer in eckigen Klammern. Die Krisennummern für dein Land stehen hinten in diesem Kapitel.

Warum es das hier gibt

Die Diagnose bipolare Störung habe ich 2018 bekommen. Die erste Episode war 1993: fünfundzwanzig Jahre mit etwas, das einen Namen hatte, den mir niemand gesagt hatte.

Dann hatte ich Glück. In einem Krankenhaus in meiner Nähe gab es eine Psychoedukationsgruppe: ein Psychiater, eine Psychologin, ungefähr zehn von uns um einen Tisch, einmal die Woche, vierzehn Monate lang. Dort hat mir niemand gesagt, was ich tun soll. Beigebracht haben sie mir, was das ist. Und was geblieben ist, war kein einzelner Fakt, sondern dass jemand die Fakten *in eine Reihenfolge* gebracht hatte. Ich hatte fünfundzwanzig Jahre lang Einzelteile gesammelt; in diesem Raum waren sie zum ersten Mal eine Abfolge.

Fast niemand bekommt so einen Raum. Meiner brauchte zwei Fachleute, eine Gruppe, eine Warteliste und das alles nah genug an meiner Wohnung, um ein Jahr lang jede Woche hinzugehen. Gekostet hat er mich außerdem Tausende von Dollar.

Also habe ich ihn neu gebaut, als etwas, das du heute Abend anfangen kannst, egal wo du bist, in fünfzehn Sprachen und kostenlos, jetzt und später. Keine Testversion, keine Kostprobe, nichts, was für eine Bezahlversion zurückgehalten wird.

— René, Bipolar Clarity

Was vierundzwanzig Kapitel zusammen schaffen und ein einzelnes nicht

Jedes Kapitel schreibt ein Stück desselben Dokuments. Lektion 1 fängt deine Sicherheitsseite an, Lektion 4 gibt deinen ersten Warnzeichen einen Namen, Lektion 19 macht daraus eine Leiter mit einer Handlung und einem Kontakt auf jeder Stufe, und Lektion 24 setzt alles zu deinem **Stabilitätsplan** zusammen: etwas, das du jemandem an einem schlechten Tag in die Hand geben kannst, oder mit in einen Termin nimmst, wenn dir die Worte fehlen.

Ein einzelnes Kapitel gibt dir eine Seite. Die vierundzwanzig geben dir den Plan.

Die vierundzwanzig

Dieses Kapitel kannst du auch allein machen: dafür ist es geschrieben. Die Nummern sind die Reihenfolge, die wir empfehlen; festgelegt ist sie nicht.

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



Fang mit Lektion 1 an
bipolarclarity.com/de/program/I01



Alle 24 in einem Buch
bipolarclarity.com/de/workbook

Wofür diese Seite da ist

Zwei Seiten, die zusammengehören. Zuerst die Wege, die du wirklich benutzen würdest, wenn du Hilfe bräuchtest; dann eine realistische Art, dieses Programm zu benutzen.

Du gehst hier raus mit deinen eigenen drei Wegen – früh Hilfe holen, dringende fachliche Hilfe und unmittelbare Gefahr –, aus dem Anhang auf eine einzige Seite abgeschrieben, dazu ein

freiwilliger persönlicher Kontakt und ein kleiner Plan dafür, wie und wann du das Programm benutzen wirst.

Der Sicherheitsplan ist Wissen und Vorbereitung. Er schätzt kein Risiko ein, er überwacht dich nicht, und er ersetzt keinen Sicherheits- oder Krisenplan, den du mit einer Fachperson geschrieben hast.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 1. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; auf diesen Seiten arbeitest du. Was hier gedruckt steht, ist das, was du beim Schreiben vor dir haben willst, und das, was du Monate später wiederfinden willst, ohne dir etwas ansehen zu müssen.

Fang mit der Seite an, nach der du wirklich greifen würdest. Nicht die wichtigste Seite des Programms, sondern die, die man am *leichtesten findet*. Drei Wege: wo du früh Hilfe bekommst, wo du dringende fachliche Hilfe bekommst, und was du tust, wenn unmittelbare Gefahr bestehen könnte. Mit deiner eigenen Handschrift abgeschrieben und dort aufbewahrt, wo deine Hand schon von allein hingreift.

Der Weg, den du selbst aufgeschrieben hast, ist der, den du unter Druck findest. Im Anhang hinten in diesem Buch stehen die Nummern Land für Land, und von dort schreibst du sie ab. Aber eine Nummer in einem Buch, das du erst suchen musst, ist nicht dasselbe wie eine Nummer auf der Seite, die du bei dir hast. Genau dieser Unterschied ist der Grund, hier anzufangen und nicht bei etwas Interessanterem.

Für wen das hier ist, und wann es funktioniert. Dieses Programm ist für die Zeiten gebaut, in denen es dir einigermaßen gut geht. Nicht perfekt gut: gut genug, um zu lesen, ein paar Zeilen zu schreiben und dir eine Fassung von dir vorzustellen, der es nicht so geht wie jetzt. Das ist keine Hürde, die du nehmen musst, um dir einen Platz hier zu verdienen. Es ist einfach die Stelle, an der die Arbeit möglich ist: Du bereitest in Ruhe etwas für einen Moment vor, in dem in Ruhe vorbereiten nicht zur Auswahl steht.

Das heißt auch: Eine Episode nimmt dich nicht aus diesem Programm heraus. Sie unterbricht es. Es gibt vierundzwanzig Kapitel, sie sind nummeriert, und sie bleiben hier liegen – durch zwei schlechte Wochen, durch einen Klinikaufenthalt oder durch ein Jahr, in dem nichts davon möglich war. Wenn du zurückkommst, fängst du nicht als eine Art Buße wieder von vorn an: Du schlägst die Seite auf, bei der du warst, oder gehst direkt zu dem Kapitel, das zu dem passt, was gerade passiert ist. Alles, was du schon geschrieben hast, gehört weiter dir. Wenn du das vollständige Arbeitsbuch in der Hand hast, steht vorn eine Seite, die genau für diesen Moment geschrieben ist; wenn du dieses Kapitel einzeln in der Hand hast, steht dieselbe Seite im vollständigen Arbeitsbuch auf bipolarclarity.com/de/workbook.

Und eine Grenze, die hier über allem anderen steht. Wenn du schnell immer aktiver wirst, den Kontakt zur Wirklichkeit verlierst, nicht mehr für deine Grundbedürfnisse sorgen kannst oder das Risiko besteht, dass du dir oder jemand anderem etwas antust, dann kommt fachliche oder dringende Hilfe zuerst und dieses Kapitel wartet. Nichts in diesem Buch ist es wert, zu diesem Preis fertig gemacht zu werden.

Was hier wichtig ist

1. **Dringende Hilfe oder Notfallhilfe geht vor dem Kurs.** Immer, und ohne die Seite vorher fertig zu machen.
2. **Ein Weg, den du findest, schlägt einen, den du dir merken willst.** Unter Druck fällt dir keine Nummer ein, die du nie aufgeschrieben hast.
3. **Das Programm hilft dir beim Lernen, beim Ordnen und beim Vorbereiten.** Die Versorgung, die auf dich zugeschnitten ist, bleibt da, wo sie schon ist.
4. **Auch ein kürzerer Weg bringt etwas Brauchbares hervor.** Weniger auszufüllen ist kein Scheitern.

Sieh dir zuerst das Video an

Zwei Dinge gibt es nur im Video, und eines davon ist der Grund, warum dieses Programm überhaupt existiert.

- **Woher dieses Programm kommt.** Nach seiner Diagnose war René ungefähr vierzehn Monate lang in einem Psychoedukationsprogramm an einer Spezialklinik, und diesen Kurs gibt es, weil das etwas bewirkt hat und weil etwas darin gefehlt hat. Er erzählt es selbst.
- **Jordans Seite, vor deinen Augen gebaut.** Jemandem zuzusehen, wie er drei Wege erst schlecht ausfüllt und sie dann in Ordnung bringt, ist mehr wert, als die Anleitung zu lesen.

Sieh es dir an, bevor du schreibst. Die Video-Lektion ist *Gerade bipolar diagnostiziert? Fang mit dieser Seite an* – Lektion 1 des Bipolar Stability Program.

Bevor du anfängst

Dieses Programm bietet Wissen und praktische Vorbereitung. Die Diagnose im Einzelfall, die Psychotherapie, die Behandlung, die klinische Begleitung, die Versorgung in der Krise und der ärztliche Rat bleiben bei den Fachleuten und Diensten, die für deine Behandlung zuständig sind.

Was du in dein Arbeitsbuch schreibst, wird von Bipolar Clarity nicht empfangen, nicht hochgeladen, nicht gesammelt und nicht überwacht.

Wähle den Weg für heute:

- **Der Hauptweg:** der Sicherheitsplan, dann der Ausgangspunkt.
- **Wenig Energie:** Schreib die Notrufnummer deines Landes aus dem Anhang ab und speicher bipolarclarity.com/de/gethelp. Trag eine Stelle, die du schon kennst, nur dann ein, wenn sie dir nützt.
- **Pause:** Wenn dir das Lernen gerade schlechter tut oder wenn sich dein Zustand schnell verändert, hör auf und wende dich an eine zuständige Fachperson.

Antworten, die du immer geben kannst:

- **Weiß ich noch nicht**
- **Möchte ich nicht beantworten**
- **Hier gibt es nichts einzutragen**
- **Privat — trage ich hier nicht ein**
- **Das möchte ich in einem Fachgespräch besprechen**

Woher die Aussagen dieses Kapitels kommen. Dieses Kapitel macht keine klinischen Aussagen. Was es festhält, sind die eigenen Grenzen des Programms, und das sind redaktionelle Entscheidungen und keine Forschungsergebnisse. Der Rest des Programms ist belegt, und die Quellen sind öffentlich: bipolarclarity.com/de/program/sources. Eine Quelle zeigt, was in einer veröffentlichten Leitlinie steht. Sie zeigt nicht, was für dich gilt, und sie steht nie über der Fachperson, die deinen Fall kennt.

Der Hauptweg

Teil A — Mein Sicherheitsplan

Wo die Nummern stehen. Dieses Arbeitsbuch ist in einer Sprache geschrieben und wird in vielen Ländern gelesen, deshalb steht hier keine Nummer für ein bestimmtes Land: Eine Sprache sagt niemandem, wo du wohnst. **Im Krisenanhang hinten in diesem Arbeitsbuch stehen die Nummern Land für Land**, dazu ein Abschnitt für die Zeiten, in denen es kein Notfall ist und es dir trotzdem schlecht geht, und einer für die Zeiten, in denen du zu Hause nicht sicher bist. Such deine dort einmal heraus, jetzt gleich, und schreib sie unten auf die Zeile. Die Nummer, die du selbst aufgeschrieben hast, ist die, die du unter Druck findest.

FRÜH HILFE HOLEN

Dieser Weg fängt im Abschnitt „**Wenn es kein Notfall ist, du aber kämpfst**“ des Anhangs an. Trag die Praxis, die verschreibende Person, die hausärztliche Versorgung oder einen anderen fachlichen Weg ein, der schon an deiner Behandlung beteiligt ist, falls es so etwas gibt.

MEIN WEG, UM FRÜH HILFE ZU HOLEN

DRINGENDE FACHLICHE HILFE

Für diese Stufe ist der Abschnitt „**Krisenhotlines nach Land**“ im Anhang da. Dieses Arbeitsbuch entscheidet nicht, ob deine Lage dringend ist: Es macht nur den Weg leicht erreichbar.

MEIN WEG ZU DRINGENDER HILFE**UNMITTELBARE GEFAHR**

Wenn du in unmittelbarer Gefahr sein könntest, ruf jetzt den Notruf in deinem Land an. Krisenangebote für dein Land findest du auf bipolarclarity.com/de/gethelp, oder im Krisenanhang Land für Land hinten in diesem Arbeitsbuch.

MEINE NOTRUFNUMMER, AUS DEM ANHANG ABGESCHRIEBEN**EIN PERSÖNLICHER KONTAKT – FREIWILLIG**

Trag eine Fachperson, eine Stelle oder einen Menschen deines Vertrauens nur dann ein, wenn die Seite dadurch nützlicher wird. Einen Kontakt aufzuschreiben benachrichtigt diese Person nicht und macht sie nicht für deine Behandlung oder deine Sicherheit verantwortlich.

NAME ODER STELLE**WIE ICH DIESE PERSON ERREICHE****WORUM ICH VIELLEICHT BITTE****PRÜFEN, OB DU SIE WIEDERFINDEST**

Mach die Seite zu, finde sie wieder und kreuze eins an:

- Ich finde sie schnell.
- Ich will sie an einen Ort legen oder speichern, an dem ich leichter drankomme.
- Weiß ich noch nicht.
- Möchte ich nicht beantworten.

☐

finde ich schnell

☐

will ich verschieben

☐

Weiß ich noch nicht

☐

Möchte ich nicht beantworten

Teil B — Mein Ausgangspunkt

MEIN GRUND ODER MEIN ZIEL

Schreib eine Sache auf, die du besser verstehen, ordnen oder mitteilen willst. Schreib kein garantiertes Ergebnis hin, so wie „nie wieder eine Episode haben“.

WIE ICH DAS PROGRAMM VIELLEICHT BENUTZE

Wähle eine Vorliebe für den Anfang. Du kannst sie später ändern.

- | | |
|--|--|
| ☐ zuerst das Video | ☐ nur Ton oder Bildschirm aus |
| ☐ zuerst die Zusammenfassung im Arbeitsbuch | ☐ kurze Abschnitte |
| ☐ Weiß ich noch nicht | |

MEIN REALISTISCHER ANLASS

Wähle eine Uhrzeit oder eine Gelegenheit, die sich wiederholt und die es wirklich gibt. Wie lang ein Kapitel ist, ist keine klinische Dosis und keine Prüfung deines Engagements.

MEIN PLAN B FÜR TAGE MIT WENIG ENERGIE

Wähle die kleinste Fassung, die noch etwas bringt: eine Frage, fünf Minuten Ton, nur die wichtigsten Gedanken, oder etwas Gleichwertiges von dir.

MEINE ZUVERSICHT GERADE JETZT

- Noch keine Zuversicht.
- Ein bisschen Zuversicht.
- Ziemlich viel Zuversicht.
- Sehr viel Zuversicht.
- Möchte ich nicht beantworten.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ noch keine Zuversicht | ☐ ein bisschen |
| ☐ ziemlich viel | ☐ sehr viel |
| ☐ Möchte ich nicht beantworten | |

Der Weg für Tage mit wenig Energie

1. Such dein Land im Krisenanhang hinten heraus und schreib die Notrufnummer auf die Zeile in §3.

2. Speicher bipolarclarity.com/de/gethelp; dort steht dieselbe Liste, und sie bleibt aktuell.
3. Trag eine Stelle oder einen Kontakt, die du schon kennst, nur dann ein, wenn es hilft.
4. Hör auf. Du musst heute nichts weiter ausfüllen.

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Jordan hat die Nummern des eigenen Landes schon aus dem Anhang auf die Seite abgeschrieben. Unter „früh Hilfe holen“ trägt Jordan das Portal einer Praxis ein und beim persönlichen Kontakt einen Freund, mit einer konkreten Bitte: „Hilf mir, diese Seite zu finden, und bleib bei mir, während ich anrufe.“ Beim Prüfen, ob die Seite wiederzufinden ist, kreuzt Jordan „Ich finde sie schnell“ an.

In Jordans Ausgangspunkt steht: „Ich will bei Terminen klar beschreiben, was sich verändert hat.“ Am liebsten zuerst das Video, der Anlass ist der Sonntag nach dem Mittagessen, der Plan B für Tage mit wenig Energie ist eine Frage in zwei Minuten, und die Zuversicht ist „ein bisschen Zuversicht“.

Das ist erfunden und zeigt, wie die Felder gemeint sind; es ist keine empfohlene Antwort.

Wo diese Seite gerade steht

Wähle genau eine: **Kann ich so benutzen**, **Warte noch auf eine Information** oder **Das behalte ich für mich**.

Kreuze **Kann ich so benutzen** erst an, wenn **mindestens ein Weg gespeichert ist, den du wirklich erreichst, und du beantwortet hast, ob du die Seite wiederfindest** – beides hängt von niemandem sonst ab. Dein Sicherheitsplan bleibt nie an einer fehlenden Angabe hängen: Die allgemeinen Wege oben reichen zum Anfangen. Ein Sicherheitsplan, der auf die Nummer einer Praxis wartet, ist eine Seite, die in Gebrauch ist, und keine unfertige.

☐

Kann ich so benutzen

☐

Warte noch auf eine Information

☐

Das behalte ich für mich

Bevor du die Seite weglegst

Freiwillig und privat. Wird nie übermittelt, hochgeladen, gesammelt oder überwacht.

EINE SACHE, DIE KLARER GEWORDEN IST

EINE FRAGE, DIE ICH VIELLEICHT BEHALTEN WILL

WELCHEN WEG DU GENOMMEN HAST☐

Der Hauptweg

☐

Der Weg für Tage mit wenig Energie

☐

pausiert

☐

Möchte ich nicht beantworten

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Lass den Sicherheitsplan vorn in deinem Plan, solange er die aktuelle Fassung ist. Das Modul zur Reaktion in der Krise bringt einen ausführlicheren Entwurf für den Krisenfall hervor (Lektion 20). Der ersetzt diese vorläufige Seite erst, wenn die fachlichen und die regionalen Angaben durchgesehen worden sind.

Behalte das Ziel aus deinem Ausgangspunkt, die Vorliebe beim Benutzen, den Anlass und den Plan B für Tage mit wenig Energie. Die Module zu Identität und Genesung nehmen das Ziel im Zusammenhang mit Funktionsfähigkeit, Identität und Genesung wieder auf.

Privatsphäre und Sicherheit

- Was du in dein Arbeitsbuch schreibst, wird von Bipolar Clarity nicht empfangen, nicht hochgeladen, nicht gesammelt und nicht überwacht.
- Eine unterstützende Person bekommt nur das, was du teilen willst, und wird dadurch nicht für deine Behandlung oder deine Sicherheit verantwortlich.
- Das Programm wird dir nie sagen, dass du ein Medikament anfangen, absetzen, reduzieren, wieder anfangen, auswählen oder wechseln sollst.
- Schreib keine Angaben zur Methode einer Selbstverletzung oder eines Suizids auf.
- Benutz diese Seite nicht, um Gefahr einzuschätzen. Dringende oder sofortige Hilfe geht vor; die Seite fertig zu machen kann warten.

Die Hilfe in deiner Nähe

Die Krisennummern für dein Land stehen am Ende dieses Kapitels.

Wörter, die in diesem Kapitel vorkommen

Nur die, die dieses Kapitel wirklich benutzt. Das ganze Glossar steht im vollständigen Arbeitsbuch.

Antworten, die du immer geben kannst (*die Auswege des Programms*) — die fünf Antworten, die auf jeder Seite bereitstehen: **Weiß ich noch nicht**, **Möchte ich nicht beantworten**, **Hier gibt es nichts einzutragen**, **Privat** — **trage ich hier nicht ein**, **Das möchte ich in einem Fachgespräch besprechen**. Das sind echte Antworten und keine Lücken. Eine Seite mit drei Zeilen, die stimmen, ist mehr wert als eine Seite, die ausgefüllt wurde, damit sie vollständig aussieht.

Der Hauptweg — die vollständige Fassung eines Kapitels. Die nimmst du an einem gewöhnlichen Tag.

Stufe (Lektion 19) — eine Stufe auf deiner Leiter der Warnzeichen, mit einer Handlung und einem Kontakt daran. Eine Stufe hängt davon ab, wie weit etwas von deiner eigenen Basislinie abweicht, vom Muster drumherum, von der Auswirkung, von der Gewissheit und von deiner Vorgeschichte. Keine feste Anzahl und kein Punktwert stellen alle auf dieselbe Stufe.

Weg — eine Art, an Hilfe zu kommen, aufgeschrieben, bevor du sie brauchst. Das Programm hält drei davon mit Absicht getrennt: früh Hilfe holen, dringende fachliche Hilfe und unmittelbare Gefahr. Das sind verschiedene Ziele mit verschiedenen Telefonnummern, und sie zu vermischen ist das, was einen Plan genau in dem Moment unbrauchbar macht, in dem er zählt.

Der Weg für Tage mit wenig Energie — die kürzere Fassung desselben Kapitels. Es gibt ihn, weil der kürzere Weg, in einer harten Woche zu Ende gebracht, mehr wert ist als ein Kapitel, das übersprungen wird, um auf eine gute Woche zu warten. Was dabei herauskommt, ist keine schlechtere Antwort, sondern eine kleinere.

Wo diese Seite gerade steht — die Zeile am Ende eines Kapitels, in der du sagst, wie weit die Seite gekommen ist. Es gibt drei: **Kann ich so benutzen** (es steht etwas da, das von niemandem sonst abhängt), **Warte noch auf eine Information** (der nächste nützliche Schritt braucht eine Unterlage, ein Datum oder eine Telefonnummer, die du noch nicht hast, die Seite ist also offen und nicht abgebrochen) und **Das behalte ich für mich** (du hast entschieden, es nicht aufzuschreiben, und das ist eine fertige Entscheidung und keine Lücke).

Episode — ein erkennbarer Zeitraum, in dem sich mehrere Dinge zusammen verändern und verändert bleiben, und nicht ein einzelner schlechter Tag oder ein starkes Gefühl. Jedes System setzt eigene Schwellen für Dauer und Schwere, und **ob ein Zeitraum als Episode zählt, entscheidet eine Fachperson**. Dieses Arbeitsbuch beschreibt Zeiträume; es ordnet sie nie ein.

Funktionsfähigkeit (Lektion 23) — was du im Alltag schaffst: Arbeit, Ausbildung, Sorgearbeit, Beziehungen, Papierkram. Das Programm behandelt die Funktionsfähigkeit als etwas, das man beschreibt und Stück für Stück wieder aufbaut, nie als Note dafür, was du als Mensch wert bist.

Wenn dir dieses Kapitel etwas gebracht hat

Du hast gerade eines von vierundzwanzig geschafft. Die anderen sind genauso geschrieben, sie sind genauso kostenlos, und sie bauen alle an einer Sache: an einem Plan, den du jemandem an einem schlechten Tag in die Hand geben kannst.

Im vollständigen Arbeitsbuch stehen alle vierundzwanzig Kapitel in einem Buch, dazu die Karte, wie sie zusammenpassen, und das ganze Glossar. bipolarclarity.com/de/workbook

Keine E-Mail-Adresse, kein Konto, keine Bezahlversion. Und wenn du lieber ein Kapitel nach dem anderen nimmst, geht das auch: zu jeder Lektion gibt es eins.

Wie das hier kostenlos bleibt

Für dieses Arbeitsbuch hast du nichts bezahlt, und niemand hat dich nach einer E-Mail-Adresse gefragt, um es dir zu geben. Es gibt keine Bezahlversion und keine Premium-Stufe. Das ist Absicht. Meine eigene Psychoedukation habe ich bezahlt, und Bipolar Clarity gibt es genau deshalb: deine Postleitzahl und dein Gehalt sollten nicht darüber entscheiden, ob dir jemals jemand deine eigene Erkrankung erklärt.

Es heißt allerdings, dass das Projekt an einer einzigen Sache hängt: daran, ob Menschen es finden.

Wenn dir das hier etwas gebracht hat, helfen drei Dinge. Alle drei sind kostenlos.

Abonniere den Kanal. Bei einem kleinen Kanal entscheiden Abos und Wiedergabezeit darüber, ob YouTube eine Lektion der nächsten Person zeigt, die um zwei Uhr nachts sucht. Auf dieses Arbeitsbuch stößt diese Person nicht zuerst. Zuerst kommt ein Video, oder es kommt gar nichts.

Gib es einem Menschen weiter, an den du wirklich gedacht hast. Jemand mit der Diagnose, jemand, der einen Menschen liebt, der sie hat, jemand, dem man ein Faltblatt in die Hand gedrückt hat und sonst nichts. Das hier verbreitet sich so, wie sich der Name einer guten Praxis herumspricht: eine Person sagt es einer anderen. Und das wirkt besser als ein Beitrag, an dem alle vorbeiscrollen.

Sag einer Fachperson, dass es das gibt. Eine Praxis, eine Selbsthilfegruppe, ein Verband, die Psychiaterin, zu der du in drei Wochen gehst. Die können etwas Kostenloses weitergeben, in fünfzehn Sprachen, für das sich niemand anmelden muss. Die meisten haben nichts Vergleichbares zum Verteilen.

Eine Sache, um die ich nicht bitte: deine Antworten. Die Seiten, die du ausgefüllt hast, gehören dir. Das Arbeitsbuch zu empfehlen und Menschen von der eigenen Gesundheit zu erzählen sind zwei verschiedene Entscheidungen, und treffen musst du nur die erste.

Alles steht auf bipolarclarity.com/de/support.

Danke, dass du bis hierher gekommen bist. Vierundzwanzig Kapitel über die eigene Erkrankung durchzuarbeiten ist keine Kleinigkeit.

— René, Bipolar Clarity



Dein Plan steht schon. Wer weiß noch, wie man ihn nutzt?

Du nutzt dieses Arbeitsbuch, um zu verstehen, was mit dir passiert, eine Episode kommen zu sehen und einen Plan zu haben, bevor du ihn brauchst. Aber du lebst in diesem Plan nicht allein. Wer dich liebt, bemerkt Dinge: dass du weniger schläfst, schneller redest, still wirst. Kaum jemand hat ihnen gezeigt, was sie damit tun sollen. Also beobachten sie, streiten oder sagen nichts.



Im November 2026 starten wir **die Bipolar Support Roadmap**: das Programm für Familie, Partnerschaft und Freundeskreis.

Was sich daheim ändern kann

HEUTE OFT	MIT DER ROADMAP
„Hast du deine Medikamente genommen?“, dreimal am Tag.	Sie helfen bei der Behandlung, ohne zu übernehmen , abgestimmt mit dir.
Eine Nacht ohne Schlaf, und alle sind in Alarm ... oder keiner merkt es, bis es spät ist.	Sie trennen ein Warnzeichen vom schlechten Tag und kennen den ersten Schritt.
In der Krise improvisieren alle.	Sie haben einen Krisenplan, bevor er nötig ist , der neben den Wegen stehen kann, die du hier aufschreibst.
Ein Streit, der eskaliert.	Sie wissen, wann sie pausieren und wie sie ins Gespräch zurückfinden.

Passend zu diesem Programm gebaut

Warnzeichen, ein Plan vor der Krise, fragen vor dem Eingreifen: Die Roadmap deckt dasselbe ab wie dein Arbeitsbuch, von ihrer Seite des Tisches aus.

Deine Wahl

Die nächste Seite weiterzugeben ist freiwillig: an wen, wann und ob. Sie enthält nichts, was du geschrieben hast. Und die Roadmap bittet sie nicht, dich zu überwachen. Sie lehrt sie, vor dem Eingreifen zu fragen und ein „Nein“ gelten zu lassen.

Vierzehn Monate saß ich in einem Raum und lernte, meine eigene Erkrankung zu verstehen. Die Menschen, mit denen ich lebe, hatten nie so einen Raum. Einen solchen hätte ich ihnen gewünscht.

— René

Muss ich ihnen sagen, was ich hier schreibe?
Nein. Die Roadmap braucht das nicht.

Kostet es etwas?
Nein. Kostenlos, wie dieses Programm. Keine Bezahlversion, kein Konto.

→ **Nächste Seite abtrennen oder weiterleiten. Sie gehört ihnen.**



Für dich, wenn du jemanden mit bipolarer Störung unterstützt

Jemand, dem du wichtig bist, macht ein Programm, um auf die eigene Stabilität zu achten, und hat an dich gedacht. Dir fallen Dinge auf. Niemand hat dir beigebracht, was du damit machen sollst. Genau dafür gibt es die Bipolar Support Roadmap.

WOBEI ES HELFEN WIRD

- **Verstehen, was du siehst**, ohne jeden Schritt zu überwachen.
- **Helfen, ohne das Ruder zu übernehmen**: bei der Behandlung, beim Schlaf, bei Alkohol oder Cannabis.
- **Merken, wenn eine Episode beginnen könnte**, und was du zuerst tust.
- **Reden, wenn es Streit gibt**, und wann du den Streit unterbrichst.
- **Ein Krisenplan, bevor du ihn brauchst**, mit zwei Wegen.
- **Grenzen, Kinder und wie Vertrauen wieder wächst**.
- **Auf dich selbst achten**, damit du durchhältst.

Hilft es wirklich, das zu lernen?

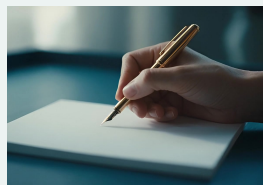
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger manische und hypomanische.¹ Die Roadmap ist nicht diese Studie. Sie beruht auf derselben Idee: Was die Menschen zu Hause wissen, zählt.

¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

DIE 19 LEKTIONEN

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Ein geliebter Mensch hat die Diagnose bipolar: was jetzt? 2 Jemandem mit bipolarer Störung helfen: was ist deine Rolle? 3 Bipolares Verhalten verstehen: was weißt du wirklich? 4 Hast du die bipolare Episode verursacht? 5 Bipolare Behandlung unterstützen, ohne sie zu übernehmen 6 Bipolar und Schlaf: helfen, ohne zu übernehmen 7 Warnzeichen bei bipolar oder nur ein schlechter Tag? 8 Bipolar, Alkohol und Cannabis: wie kannst du helfen? 9 Manie und Hypomanie: frühe Zeichen, die Angehörige bemerken | <ol style="list-style-type: none"> 10 Bipolare Depression und gemischte Zustände: worauf achten 11 Eine bipolare Episode könnte beginnen: was tust du jetzt? 12 Streit bei bipolarer Störung: wie du mit der Person redest 13 Manie bei bipolar: reagieren, ohne den Streit anzuheizen 14 Wie du jemandem mit bipolarer Depression hilfst 15 Einen Krisenplan bei bipolar anlegen, bevor du ihn brauchst 16 Bipolar, Grenzen und Kinder: wo du die Linie ziehst 17 Wenn bipolar die Familie belastet: wo fängst du an? 18 Vertrauen nach einer bipolaren Episode wieder aufbauen 19 Bei bipolarer Störung begleiten, ohne dich zu verlieren |
|--|---|

SO LÄUFT ES Ein kurzes Video und ein Arbeitsblatt pro Lektion · ein Zwei-Minuten-Weg für Wochen, in denen nicht mehr drin ist · gebaut *mit* der Person, die du stützt, nicht an ihr vorbei · gratis, kein Konto · keine Therapie und kein Krisendienst.



Ab November 2026. Trag dich ein, wir melden uns am ersten Tag.

Ich gebe dir das weiter, weil ...



bipolarclarity.com/de/family

Wenn du dich gerade um ihre Sicherheit sorgst: bipolarclarity.com/de/gethelp. Die Krisennummern aller Länder stehen auch auf den letzten Seiten dieses Dokuments.

Wenn du in unmittelbarer Gefahr bist

Ruf sofort den Notruf (112 in Deutschland, Österreich und der Schweiz).

Krisenhotlines nach Land

LAND ODER REGION	NUMMER
Algerien	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 14 (Rettungsdienst) oder 17 (Polizei) an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Argentinien	ruf 135 (Buenos Aires) oder 0800 345 1435 an – Centro de Asistencia al Suicida.
Australien	ruf 13 11 14 an – Lifeline (24/7).
Bahrain	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 999 an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Belgien	ruf 1813 an – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brasilien	ruf 188 an – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Chile	ruf *4141 an (24/7).
China (Festland)	ruf 12356 an – 全国心理援助热线, nationale psychologische Hilfshotline (täglich, Öffnungszeiten je nach Provinz, mindestens 18 Std./Tag).
Dänemark	ruf 70 201 201 an – Livslinien.
Ägypten	ruf 0800 888 0700 an – Hotline für psychische Gesundheit des Ministeriums für Gesundheit und Bevölkerung (24/7).
Finnland	ruf 09 2525 0111 an – MIELI (24/7) • English 09 2525 0116.
Frankreich	ruf 3114 an – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Deutschland	ruf 0800 111 0 111 an – Telefonseelsorge (24/7). Österreich 142 • Schweiz 143.
Hongkong	ruf 2896 0000 an – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, Kantonesisch); mehrsprachig 2389 2222 – The Samaritans (24/7).
Indien	ruf 14416 oder 1800-89-14416 an – Tele-MANAS (24/7, 20 Sprachen).
Irak	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 122 (Rettungsdienst) oder 104 (Polizei) an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Israel	ruf 1201 an – ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italien	ruf 02 2327 2327 an – Telefono Amico Italia; Notruf 112.
Japan	ruf 0120-279-338 an – よりそいホットライン (24/7).
Jordanien	ruf 079 544 0416 an – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); Notfälle 911.
Kuwait	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 112 an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Libanon	ruf 1564 an – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, Arabisch/Englisch/Französisch).
Mexiko	ruf 800 911 2000 an – Línea de la Vida (24/7).
Marokko	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 15 (Rettungsdienst) oder 19 (Polizei) an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Niederlande	ruf 0800-0113 an – 113 Zelfmoordpreventie (24/7) • 113.
Neuseeland	ruf 1737 an oder schreib eine SMS (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
Norwegen	ruf 116 123 an – Mental Helse (24/7).

LAND ODER REGION	NUMMER
Oman	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 9999 an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Polen	ruf 116 123 an – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – Öffnungszeiten: siehe 116sos.pl.
Portugal	ruf 808 24 24 24 an – SNS 24.
Katar	ruf 919 an – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russland	keine landesweite Krisenlinie, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 112 an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Saudi-Arabien	ruf 920033360 an – National Center for Mental Health Promotion, psychologische Unterstützungshotline (nicht 24/7; feste Tagesstunden).
Singapur	ruf 1771 an – national mindline (24/7) • SOS 1767.
Südafrika	ruf 0800 567 567 an – SADAG.
Südkorea	ruf 109 an – 자살예방 상담전화 (24/7).
Spanien	ruf 024 an – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Schweden	ruf 90 101 an – Självvmordslinjen (Mind).
Taiwan	ruf 1925 an – 安心專線, Anxin-Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Tunesien	ruf 8010 3666 an – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Vereinigte Arabische Emirate	ruf 800-HOPE (800 4673) an – National Mental Support Line, MOHAP (täglich 8–20 Uhr).
Vereinigtes Königreich und Irland	ruf 116 123 an – Samaritans (24/7); im UK auch SHOUT an 85258 senden.
USA und Kanada	ruf 988 an oder schreib eine SMS – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (jedes Land)	ruf 112 für Notfälle an.

Nummern können sich ändern, und viele Länder sind hier nicht aufgeführt. Wenn dein Land fehlt, findest du in Sekunden eine geprüfte lokale Hotline unter findahelpline.com.

Wenn du zu Hause nicht sicher bist

Die folgenden Nummern sind für Gewalt oder Misshandlung zu Hause – durch eine Partnerin oder einen Partner, ein Familienmitglied, jede Person, mit der du zusammenlebst. Eine Erkrankung kann ein Verhalten erklären; sie entschuldigt es nie. Du musst nichts entschieden haben, um anzurufen.

LAND ODER REGION	NUMMER
Algerien	ruf 0560 100 105 an – Réseau Wassila-AVIFE (Sonntag–Donnerstag, tagsüber).
Argentinien	ruf 144 an – Línea 144 (24/7).
Australien	ruf 1800 737 732 an – 1800RESPECT (24/7); oder sende eine SMS an 0458 737 732.
Bahrain	ruf 80001488 an – Aisha Yateem Family Counseling Centre (Öffnungszeiten nicht bestätigt).
Belgien	ruf 1712 an – Hulplijn 1712 (Niederländisch, werktags) • ruf 0800 30 030 an – Écoute Violences Conjugales (Französisch).
Brasilien	ruf 180 an – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).

LAND ODER REGION	NUMMER
Chile	ruf 1455 an – Fono Orientación, SernamEG (24/7).
China (Festland)	ruf 12338 an (mit deiner örtlichen Vorwahl wählen) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
Dänemark	ruf 1888 an – Lev Uden Vold (24/7).
Ägypten	ruf 15115 an – National Council for Women, Beschwerdestelle (24/7).
Finnland	ruf 116 016 an – Nollalinja (24/7); die alte Nummer 080 005 005 funktioniert weiterhin.
Frankreich	ruf 3919 an – Violences Femmes Info (24/7); der Anruf erscheint nicht auf der Telefonrechnung.
Deutschland	ruf 116 016 an – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Österreich 0800 222 555 · Schweiz 142.
Hongkong	ruf 2522 0434 an – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
Indien	ruf 181 an – Women Helpline (24/7).
Irak	keine landesweite Linie für häusliche Gewalt, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 122 (Rettungsdienst) oder 104 (Polizei) an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Israel	ruf 118 an – nationale Hotline für häusliche Gewalt (24/7, Hebräisch, Arabisch, Englisch, Russisch, Amharisch).
Italien	ruf 1522 an – Nummer gegen Gewalt und Stalking (24/7).
Japan	ruf 0120-279-889 an – DV相談+ (24/7).
Jordanien	ruf 110 an – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Kuwait	keine landesweite Linie für häusliche Gewalt, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 112 an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Libanon	ruf 03-018019 an – KAFA Helpline (24/7, Arabisch/Englisch).
Mexiko	ruf 079 an, Option 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
Marokko	ruf 8350 an – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), grüne Linie „Koulounamaak“ (Arabisch/Französisch; Öffnungszeiten nicht bestätigt).
Niederlande	ruf 0800-2000 an – Veilig Thuis (24/7).
Neuseeland	ruf 0800 456 450 an – Are You OK (24/7) · Women's Refuge 0800 733 843.
Norwegen	ruf 116 006 an – VO-linjen (24/7).
Oman	keine landesweite Linie für häusliche Gewalt, die wir verifizieren konnten – ruf im Notfall 9999 an; um eine Linie zu finden, sieh findahelpline.com.
Polen	ruf 800 120 002 an – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); Englisch montags 18–22 Uhr, Russisch dienstags 18–22 Uhr.
Portugal	ruf 800 202 148 an – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); oder sende eine SMS an 3060.
Katar	ruf 919 an – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Russland	ruf 8-800-7000-600 an – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9–21 Uhr).
Saudi-Arabien	ruf 1919 an – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapur	ruf 1800-777-0000 an – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Südafrika	ruf 0800 428 428 an – GBV Command Centre (24/7).

LAND ODER REGION	NUMMER
Südkorea	ruf 1366 an — 여성긴급전화 1366 (24/7).
Spanien	ruf 016 an (24/7) — der Anruf erscheint nicht auf der Telefonrechnung · WhatsApp 600 000 016.
Schweden	ruf 116 016 an — Kvinnofridslinjen (24/7); die alte Nummer 020-50 50 50 funktioniert weiterhin.
Taiwan	ruf 113 an — Protection Hotline 113, für häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe und Missbrauch (24/7, mehrsprachig).
Tunesien	ruf 1899 an — Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, Arabisch/Französisch).
Vereinigte Arabische Emirate	ruf 800111 an — Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
Vereinigtes Königreich und Irland	Vereinigtes Königreich 0808 2000 247 — National Domestic Abuse Helpline (24/7) · Irland 1800 341 900 — Women's Aid (24/7).
USA und Kanada	in den USA 1-800-799-7233 anrufen — National Domestic Violence Hotline (24/7), oder START an 88788 senden. In Kanada findest du das nächste Frauenhaus auf sheltersafe.ca.
Europa (jedes Land)	ruf im Notfall 112 an.

Nummern können sich ändern, und viele Länder sind hier nicht aufgeführt. Wenn dein Land fehlt: das NO MORE Global Directory listet Angebote in mehr als 190 Ländern. Bei unmittelbarer Gefahr ruf zuerst den Notruf deines Landes an.

Überall auf der Welt

Finde hier eine kostenlose Helpline in deinem Land: findahelpline.com oder befrienders.org. Du kannst auch jemandem, dem du vertraust, sagen, was du fühlst, und ihn bitten, bei dir zu bleiben.

Wenn es kein Notfall ist, du aber kämpfst

Ruf deine behandelnde Fachperson oder dein Betreuungsteam an, oder buch den frühestmöglichen Termin. Wenn du einen Krisenplan oder einen Sicherheitskontakt hast, ist jetzt der Moment, ihn zu nutzen. Die nächste Stunde zu überstehen, reicht — du musst heute nicht alles lösen.

Bipolar Clarity ist ein Bildungsangebot und kann keine Notfallhilfe oder persönliche medizinische Beratung leisten. Bitte nutze die oben genannten Ressourcen für dringende Unterstützung.