

03

Schlaf und bipolar: 3 kurze Nächte, 3 Bedeutungen

Sieben Tage lang privat den eigenen Schlaf und einen Anker im Tag beobachten. Kein Test, keine Punktzahl und keine Diagnose.

LEKTION 3 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/103

Das hier ist eine von vierundzwanzig Lektionen

03

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	
02	Was ist eine bipolare Störung? (Und was sie nicht ist)	
03	Schlaf und bipolar: 3 kurze Nächte, 3 Bedeutungen	DU BIST HIER
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

Sieben Tage lang privat den eigenen Schlaf und einen Anker im Tag beobachten. Kein Test, keine Punktzahl und keine Diagnose.

Du gehst hier raus mit einer kurzen Beschreibung dessen, was bei dir üblich ist, einem Anker, der nachgibt, und einer Nachricht, die du wirklich benutzen könntest, wenn eine Veränderung fachliche Aufmerksamkeit verdient.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 3. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; in diesem Raster arbeitest du.

03

Sieben Tage lang hinschauen, sonst nichts. Keine Punktzahl, kein Test, kein Urteil. Du schreibst auf, wann du geschlafen hast, wie sehr du schlafen wolltest, ob du die Gelegenheit dazu hattest, und einen Anker im Tag. Das ist die ganze Übung, und sie ist mit Absicht klein, weil sie eine gewöhnliche Woche überstehen muss.

Die Zahl allein ist nicht das Muster. Fünf Stunden können drei völlig verschiedene Dinge sein. Es kann Schlaflosigkeit sein — du wolltest schlafen und konntest nicht. Es kann zu wenig Gelegenheit sein — ein Baby, eine Schicht, eine Frist, ein Flug. Oder es kann ein verringertes Schlafbedürfnis sein: Du hast weniger geschlafen und warst nicht müde, und genau das sollte man früh bemerken. Auf dem Papier sehen die Stunden gleich aus. Was sie unterscheidet, sind der Wunsch, die Gelegenheit und das, was deine Energie danach gemacht hat, und deshalb fragt dieses Raster nach allem davon und nicht nur nach der Zahl.

Ein Anker, kein Stundenplan. Nimm eine einzige Sache, die jeden Tag ungefähr zur selben Zeit passiert und die weitgehend in deiner Hand liegt: die erste Mahlzeit, vor die Tür gehen, derselbe Wecker. Kein Zeitplan, kein Regime. Etwas Sichtbares, das so nachgiebig ist, dass ein schlechter Dienstag es nicht kaputt macht.

Die Basislinie gehört dir. Üblich heißt üblich *für dich*. Hier gibt es kein Ziel, das von außen gesetzt wird, und diese Seite verlangt nicht, dass du mehr schläfst, besser schläfst oder eine empfohlene Zahl erreichst.

Und eine Lücke ist in Ordnung. Ein Tag, der ausgefallen ist, sagt etwas über die Woche und ist kein Scheitern der Übung. Schreib auf, was du hast.

Was hier wichtig ist

Vier Dinge, die man wissen sollte, bevor man irgendetwas schreibt.

1. **Die Zahl allein ist nicht das Muster.** Vergleich den Wunsch zu schlafen, die Gelegenheit, die Müdigkeit, die Energie, das Verhalten und den Zusammenhang.
2. **Drei kurze Nächte können drei verschiedene Dinge sein:** Schlaflosigkeit, zu wenig Gelegenheit, oder ein verringertes Schlafbedürfnis.
3. **Die Basislinie gehört dir.** Üblich ist dein eigener Maßstab, kein Ziel von außen.
4. **Ein Anker, kein Stundenplan.** Etwas Sichtbares, das teilweise in deiner Hand liegt und nachgiebig genug für einen gewöhnlichen schweren Tag ist.

Sieh dir zuerst das Video an

Diese Seite ist die zweite Hälfte der Lektion. Das Video erklärt; auf der Seite arbeitest du. Wenn du Lektion 3 noch nicht gesehen hast, sieh sie dir an, bevor du anfängst zu schreiben. Die Video-Lektion ist *Schlaf und bipolar: 3 kurze Nächte, 3 Bedeutungen* — Lektion 3 des Bipolar Stability Program.

Es erklärt, **warum** dieselben fünf Stunden drei verschiedene Dinge heißen können, **wann** es sich lohnt, von einer kurzen Nacht zu erzählen, bevor die Woche vorbei ist, und **wie viel du weglassen darfst** an einem schlechten Tag. Ohne das ist das Raster unten ein Formular zum Ausfüllen. Mit dem Video wird daraus eine Beschreibung, die du jemandem in die Hand geben kannst.

Die Lektion ist *Schlaf und bipolar: 3 kurze Nächte, 3 Bedeutungen* — Lektion 3 des Bipolar Stability Program.

Bevor du anfängst

Reichweite und Sicherheit. Dieses Arbeitsbuch diagnostiziert keine Episode, es verschreibt keine Schlafstunden, und es sagt dir nicht, dass du deine Behandlung ändern sollst. **Warte keine sieben Tage**, wenn ein geringeres Schlafbedürfnis zusammen mit steigender Aktivierung, einer ernststen Beeinträchtigung, einer Psychose oder Gefahr auftritt.

Was du in dein Arbeitsbuch schreibst, ist privat. Bipolar Clarity bekommt es nicht, und hier überwacht es niemand.

Drei Wörter, die dieses Kapitel benutzt.

- **Schlaffenster** — die Strecke zwischen dem Moment, in dem du dich hinlegst, um zu schlafen, und dem Aufstehen für den Tag. Nicht der Moment, in dem du eingeschlafen bist: der Moment, in dem du es versucht hast. Wenn du eine Stunde wach gelegen hast, gehört diese Stunde ins Fenster, und dieser Abstand ist selbst etwas, das man bemerken sollte.
- **Anker** — eine kleine Sache, die du an den meisten Tagen ungefähr zur selben Zeit machst und bei der du dir selbst zusehen kannst. Die Vorhänge aufziehen. Im Sitzen frühstücken. Den Müll rausbringen. Eine, keine Routine. Er ist eine Markierung, die man ablesen kann, und kein Ziel, das man treffen muss.
- **Aktivierung** — schneller unterwegs sein als sonst: mehr reden, sich mehr bewegen, Dinge anfangen, Einfälle kommen schneller, weniger Schlaf brauchen, ohne davon müde zu sein. Das ist nicht dasselbe wie gute Laune, und es kann mit Gereiztheit kommen statt mit Fröhlichkeit.

Dein Weg für heute. Der Hauptweg ist eine Woche lang ein kurzer Eintrag am Tag. Der Weg für Tage mit wenig Energie sind drei Felder am Tag. Einen Tag auszulassen ist kein Scheitern — lass die Lücke stehen und mach am nächsten weiter.

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. Die klinischen Aussagen dieser Lektion sind belegt, und die Quellen sind öffentlich: bipolarclarity.com/de/program/sources, unter Lektion 3. 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

Drei Muster für kurzen Schlaf

Benutz sie, um dich zu verständigen – nie als diagnostische Kriterien.

- **Schlaflosigkeit.** „Ich hatte die Gelegenheit und wollte oder brauchte Schlaf, aber Schlafen war schwer.“ Oft müde oder belastet; die Ursache bleibt offen.
- **Zu wenig Gelegenheit.** „Arbeit, Sorgearbeit, Reisen, die Umgebung oder eine andere Anforderung haben zu wenig geschützte Zeit übrig gelassen.“ Müde, aber das Fenster, das da war, war zusammengedrückt.
- **Verringertes Bedürfnis.** „Ich habe deutlich weniger geschlafen als sonst und war nicht so müde, wie zu erwarten gewesen wäre.“ Bedenklicher, wenn Energie, Tempo, Gereiztheit, Selbstsicherheit, Impulsivität oder eine sichtbare Veränderung im Verhalten dazukommen.

Die Zahl allein ist nicht das Muster. „Unsicher“ ist eine gültige Beschreibung.

Eine Nacht vor Kurzem, wenn es hilft

DIE BESCHREIBUNG, DIE AM EHESTEN PASST

- | | |
|---|---|
| ☐ sah aus wie Schlaflosigkeit | ☐ sah aus wie zu wenig Gelegenheit zu schlafen |
| ☐ sah aus wie ein verringertes Schlafbedürfnis | ☐ unsicher, oder ich fülle das jetzt nicht aus |

WORAN ICH MERKE, DASS DIESE BESCHREIBUNG PASST

Die Basislinie vorbereiten — was üblich ist, und ein Anker, der zu schaffen ist

Üblich ist dein eigener Maßstab, kein Ziel, das von außen gesetzt wird. Schreib das **vor Tag eins**.

Wenn es mir einigermaßen stabil geht, liegt mein Schlafenster meistens ungefähr bei

03

MEIN SCHLAFBEDÜRFNIS FÜHLT SICH NORMALERWEISE SO AN

MEINE ENERGIE IST NORMALERWEISE

☐ niedrig

☐ wie sonst

☐ hoch

☐ unsicher

Mein einer Anker, sichtbar, teilweise in meiner Hand, nachgiebig an einem schweren Tag

Mein Weg, früher Kontakt aufzunehmen, jetzt aufgeschrieben, für den Fall, dass das Schlafbedürfnis sinkt, während Energie oder Aktivierung steigen

Die Beobachtung über sieben Tage

Ungefähre Einträge reichen. Erst beobachten, dann ans Verbessern denken.

keine Gelegenheit ist beim Anker ein richtiger Eintrag, und er ist nicht dasselbe wie **hat nicht stattgefunden**. Nimm ihn an einem Tag, der dem Anker keine Chance gelassen hat: Du warst unterwegs, im Krankenhaus, nicht zu Hause, oder der Tag hatte einfach keine Fassung davon. **hat nicht stattgefunden** heißt, dass die Gelegenheit da war und es trotzdem nicht passiert ist — eine andere Information, und es lohnt sich, die beiden auseinanderzuhalten.

	ANFANG DES SCHLAFENSTERS FÜR DEN TAG	AUFGESTANDEN SCHLAFBEDÜRFNIS WIE SONST	ENERGIE NIEDRIG WIE SONST HOCH UNSICHER	ANKER HAT STATTGEFUNDEN HAT NICHT STATTGEFUNDEN KEINE GELEGENHEIT	ZUSAMMENHANG, FREIWILLIG
Tag 1					
DATUM					
Tag 2					
DATUM					

	ANFANG DES SCHLAFENSTRECKEN FÜR DEN TAG	AUFGESTANDEN SCHLAFBEDÜRFTIG WIE SONST	ENERGIE NIEDRIG WIE SONST	ANKER HAT STATTEGEFUNDEN HAT NICHT STATTEGEFUNDEN KEINE GELEGENHEIT	ZUSAMMENHANG, FREIWILLIG
Tag 3 DATUM					
Tag 4 DATUM					
Tag 5 DATUM					
Tag 6 DATUM					
Tag 7 DATUM					

Die Grenze der Belastung — war diese Woche zu schaffen?

Mach es einfacher oder hör auf, wenn das Mitschreiben dir schadet oder zwanghaft wird. Mehr Daten sind nicht automatisch bessere Daten.

WAR DIESE WOCHE ZU SCHAFFEN

- | | |
|--|---|
| ☐ ja, ungefähr im richtigen Maß | ☐ nur mit dem Weg für Tage mit wenig Energie |
| ☐ nein, das Mitschreiben hat Angst, Scham, Kontrollieren, Streit oder Aktivierung verstärkt | ☐ unsicher |

WAS DAS BEOBACHTEN SICHERER ODER LEICHTER MACHEN WÜRD

Durchsehen ohne Punkte — beschreib die Woche, stell keine Diagnose

Achte auf die Veränderung gegenüber deiner eigenen Basislinie und lass den Zusammenhang sichtbar.

WAS NAH AN DEM WAR, WAS BEI MIR ÜBLICH IST

WAS DEUTLICH ANDERS WAR

Wenn der Schlaf kürzer war: War ich müde, oder fühlte sich das Schlafbedürfnis geringer an, während die Energie stieg

WELCHER ZUSAMMENHANG DIE WOCHE ERKLÄREN HILFT

WIE TYPISCH DIESE WOCHE WAR☐ einigermmaßen typisch☐ durch ungewöhnliche Umstände
durcheinandergebracht☐ unsicher**Die Nachricht an die Behandlung bauen**

„In den letzten [hier schreiben] Tagen hat sich mein Schlaffenster von [hier schreiben] auf [hier schreiben] verändert. Mein Schlafbedürfnis fühlte sich [hier schreiben] an. Meine Energie oder mein Verhalten haben sich so verändert: [hier schreiben]. Wichtig für den Zusammenhang war [hier schreiben]. Ich hätte gern einen Rat, was der nächste Schritt ist.“

MEINE NACHRICHT

Der Weg für Tage mit wenig Energie

Drei Felder, und der Eintrag ist vollständig. Ein Tag ist trotzdem eine Information. Hör hier auf, wenn das für heute reicht.

WANN ICH AUFGESTANDEN BIN

ENERGIE

☐ niedrig

☐ wie sonst

☐ hoch

☐ unsicher

Ein Wort zum Zusammenhang – Schichtarbeit, Schmerzen, Reise, Baby, Krankheit, Weiß ich noch nicht

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Maya ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Sie schreibt drei Nächte einer Woche auf und liest sie nebeneinander.

- **Montag.** Spätschicht, danach früh ein Krankenhaustermin mit ihrer Mutter. Schlaffenster ungefähr fünf Stunden; sie war erschöpft und wollte mehr schlafen. Die Beschreibung, die am ehesten passt: zu wenig Gelegenheit.
- **Mittwoch.** Die Nacht stand ihr zur Verfügung und sie wollte schlafen, und sie lag den größten Teil davon wach und voller Sorgen. Am nächsten Tag müde. Die Beschreibung, die am ehesten passt: Schlaflosigkeit.
- **Samstag.** Wieder ungefähr fünf Stunden, keine Müdigkeit, vor Sonnenaufgang die Wohnung umgeräumt, eine Reihe ehrgeiziger Nachrichten, schnelleres Sprechen, ungewöhnlich gereizt, als ihre Schwester die Pläne infrage stellte. Die Beschreibung, die am ehesten passt: verringertes Schlafbedürfnis, mit steigender Aktivierung.

Ihr übliches Muster, vor Tag eins aufgeschrieben: ein Schlaffenster von ungefähr sieben bis acht Stunden, Schlafbedürfnis „bei mir üblich“, Energie „wie sonst“. Ihr einer Anker: nach dem Aufstehen die Vorhänge aufziehen. Ihr Weg für früheren Kontakt: die Nummer der Praxis, die schon in ihrem Handy steht.

Ihre Nachricht: „In den letzten sieben Tagen hat sich mein Schlaffenster von ungefähr sieben bis acht Stunden auf ungefähr fünf verändert. Am Samstag fühlte sich mein Schlafbedürfnis geringer an, meine Energie und mein Sprechen haben sich verändert, und meine Schwester hat den Unterschied bemerkt. Wichtig für den Zusammenhang waren eine Spätschicht und ein Familientermin. Ich hätte gern einen Rat, was der nächste Schritt ist.“

Maya ist erfunden. Das Beispiel zeigt, wie die Felder gemeint sind; es ist keine Diagnose, keine empfohlene Antwort und kein Ziel zum Nacheifern. Fünf Stunden haben nichts diagnostiziert – die dritte Nacht war es wegen der Kombination wert, davon zu erzählen.

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 Tag mit deinen eigenen Worten aufgeschrieben ist** — eine Zeile reicht. Eine Woche, die du nicht zu Ende beobachtet hast, ist ein gültiger Zustand und kein gescheiterter.

- ☐ Kann ich so benutzen ☐ Warte noch auf eine Information
☐ Das behalte ich für mich

Bevor du die Seite weglegst

Privat; wird nie übermittelt, hochgeladen, gesammelt oder überwacht.

WIE KLAR MIR DIE DREI SCHLAFMUSTER SIND

- ☐ klar ☐ teilweise klar ☐ unklar ☐ Weiß ich noch nicht

WIE KLAR MIR MEIN PLAN ZUM BEOBACHTEN IST

- ☐ klar ☐ teilweise klar ☐ unklar ☐ Weiß ich noch nicht

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Übertrag das Wesentliche, nicht das ganze private Tagebuch. Fünf Dinge gehen mit, und nur fünf.

MEIN ÜBLICHES MUSTER AUS SCHLAF UND ENERGIE

Eine Veränderung, die für mich etwas bedeutet und die ich bemerken will

WEG FÜR FRÜHEREN KONTAKT

WEG ZU EINER DRINGENDEN BEURTEILUNG

WEG IM NOTFALL

Lass drei Dinge hier: eine geratene Diagnose, das Versprechen, dass ein Anker Episoden verhindert, und jedes starre Schlafziel, das dieses Arbeitsbuch naheulegen scheint.

Privatsphäre und Sicherheit

03

Wenn du schwanger bist oder vor Kurzem entbunden hast, sprich eine deutliche Störung des Schlafs früh mit deinem Behandlungsteam an. Die bipolare Störung geht mit einem erhöhten Risiko einher, nach einer Geburt zu erkranken — ein Zusammenhang, keine Vorhersage —, und die Leitlinien verlangen von den Diensten, in diesen ersten Wochen wachsam zu bleiben, auch wenn es dir gut geht; eine Aufzeichnung ist Vorbereitung und kein Ersatz für Behandlung. Zusammenhang, den ich früh ansprechen sollte

☐ ja

☐ nein

☐ Weiß ich noch nicht

☐ Möchte ich nicht beantworten

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.

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.

Anker (Lektion 22) — eine Routine, die einen Tag zusammenhält, in drei Fassungen angelegt: normal, minimal, und was du machst, wenn der Tag auseinanderfällt. Ihre Aufgabe ist, weiter zu funktionieren, auch wenn sie ihre Form ändern muss.

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.

Basislinie (Lektionen 2 und 3) — was **bei dir** üblich ist, so genau beschrieben, dass eine Veränderung davon sichtbar wird. Kein flacher oder gefühlloser Zustand, und nicht das Normal von irgendwem sonst. Fast alles in diesem Programm vergleicht mit deiner Basislinie und nicht mit einem Durchschnitt.

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

Übertrag — der Moment am Ende eines Kapitels, in dem das, was du geschrieben hast, in deinen Stabilitätsplan wandert. Das Kapitel ist die Werkstatt; der Plan ist der Ort, an dem das fertige Stück liegt.

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).

Aktivierung — mehr Energie, mehr Tempo, mehr Antrieb oder mehr Unruhe. Lohnt sich getrennt von der Stimmung zu benennen, weil die Aktivierung steigen kann, während die Stimmung fällt.

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.

Psychose (Lektion 8) — den Kontakt zur geteilten Wirklichkeit verlieren: zum Beispiel Dinge glauben, die andere nicht glauben, oder Dinge hören oder sehen, die andere nicht hören oder sehen. Sie kann bei einer schweren Manie und bei einer schweren Depression vorkommen. Sie ist ein Grund, schnell Hilfe zu suchen, und sie sagt nichts darüber, ob ein Mensch gefährlich ist.

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.

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

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.

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?

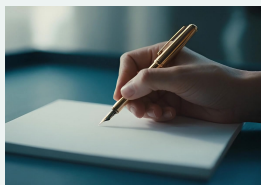
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger 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).

03

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.