

08

Hypomanie: Zeichen, die andere vor dir bemerken

Sammele die Veränderungen, die aus einem gehobenen oder gereizten Zeitraum infrage kommen, aus mehr als einem Blickwinkel, in einer Sprache, mit der eine Fachperson arbeiten kann.

LEKTION 8 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/108

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	
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	DU BIST HIER
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

Sammle die Veränderungen, die aus einem gehobenen oder gereizten Zeitraum infrage kommen, aus mehr als einem Blickwinkel, in einer Sprache, mit der eine Fachperson arbeiten kann.

Du gehst hier raus mit deiner Bestandsaufnahme des gehobenen Zustands – einer, die jemand durchsehen kann –, mit einer Frage, die du stellen willst, und mit deinen drei Wegen zu Hilfe, aufgeschrieben.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 8. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; in dieser Bestandsaufnahme arbeitest du.

Das Schwierige an diesem Kapitel ist, dass sich der Zustand, den es beschreibt, wie eine Verbesserung anfühlen kann. Mehr Energie, mehr Einfälle, weniger Schlafbedürfnis, mehr Sicherheit. Von innen kann sich das lesen wie: endlich geht es mir gut – und genau deshalb wird es spät beschrieben, und meistens zuerst von jemand anderem.

Die Energie allein trennt die Manie nicht von der Hypomanie. Was sie trennt, sind die Schwere, die Auswirkung auf dein Leben, ob eine Psychose auftritt und ob Versorgung nötig war. Ein fröhliches Hoch und ein schwieriges können dieselbe Menge Energie tragen.

Ein gehobener Zustand ist nicht immer fröhlich. Er kann gehoben, gereizt oder gemischt sein – und die gemischte und die gereizte Fassung sind die, die von der Seite wegbleiben, weil sie nicht zum Bild passen.

Drei Positionen, und alle drei nützen. *Ich bemerke das. Andere bemerken das. Weiß ich nicht.* Wenn du und ein Mensch, der dich kennt, verschiedener Meinung seid, ist das kein Problem, das vor dem Schreiben gelöst werden muss: Es ist eine Information, und sie kommt als Meinungsverschiedenheit auf die Seite.

Schreib Verhalten auf, keine Urteile. *Elf Nachrichten zu einem Projekt, über Nacht verschickt. Zwei Zusagen gemacht, ohne in den Kalender zu sehen.* Das nimmt man mit in einen Termin. *Ich war manisch* nicht, denn das ist der Schluss, zu dem diese Seite jemand anderem verhelfen soll.

Und steigende Aktivierung schützt dich vor gar nichts. Schwere Verzweiflung und Suizidrisiko können in einem gehobenen Zustand auftreten und nicht nur in einem gedrückten. Das steht hier, statt vorausgesetzt zu werden, weil es die Voraussetzung ist, die Schaden anrichtet.

Was hier wichtig ist

1. **Manie und Hypomanie werden nicht allein durch die Energie getrennt:** Es kommt auf die Schwere, die Auswirkung, eine Psychose und den Bedarf an Versorgung an.
2. **Ein gehobener Zustand kann gehoben, gereizt oder gemischt sein,** und von innen fühlt er sich oft nützlich an.
3. **„Ich bemerke es“, „andere bemerken es“ und „weiß ich nicht“ sind alle drei nützliche Positionen.** Eine Meinungsverschiedenheit wird aufgeschrieben, nicht aufgelöst.
4. **Steigende Aktivierung schützt dich nicht** vor schwerer Verzweiflung oder vor Suizidrisiko.

Sieh dir zuerst das Video an

Drei Dinge gehören dem Video.

- **Warum meistens jemand anderes es zuerst bemerkt**, erklärt, ohne dass das demütigend wird.
- **Der Test mit dem Postausgang**, und die anderen kleinen Proben, die funktionieren, wenn ausgerechnet dein eigenes Urteilsvermögen das ist, was sich verändert hat.
- **Leahs Zeitraum, zweimal beschrieben** – einmal, wie sie ihn gesehen hat, und einmal, wie ihr Kollege ihn gesehen hat.

Sieh es dir an, bevor du anfängst aufzulisten. Die Video-Lektion ist *Hypomanie: Zeichen, die andere vor dir bemerken* – Lektion 8 des Bipolar Stability Program.

Bevor du anfängst

Ein Muster erkennen – keine Punktzahl. Drei Fragen ordnen hier alles.

1. **BÜNDEL.** Mehrere Dinge verändern sich zusammen. Eine kurze Nacht, ein energiegeladener Tag, eine selbstsichere Entscheidung oder ein gereizter Moment reichen nicht.
2. **VERÄNDERUNG.** Das Muster unterscheidet sich deutlich von dem, was bei dir üblich ist. Der Zusammenhang und andere Erklärungen bleiben sichtbar.
3. **VERLAUF.** Die Dauer, die Funktionsfähigkeit, das Urteilsvermögen, eine Psychose, der Bedarf an Versorgung und die größere Vorgeschichte helfen einer Fachperson, den Zeitraum zu deuten.

Umfang und Sicherheit

Dieses Arbeitsbuch kann weder eine Manie noch eine Hypomanie diagnostizieren, und es sagt dir nicht, dass du deine Behandlung ändern sollst. Wenn es schnell zunimmt, bei einer Psychose, bei gefährlichem Verhalten, bei einem ernsten Verlust des Urteilsvermögens oder bei unmittelbarer Gefahr geht Hilfe holen vor, und diese Seite wartet.

Manie und Hypomanie

Bei beiden verändern sich Stimmung, Energie und Aktivität deutlich. Die Manie überschreitet eine ernstere Grenze: eine ausgeprägte Beeinträchtigung, ein ernsthaft beeinträchtigtes Urteilsvermögen, möglicherweise eine Behandlung im Krankenhaus oder eine Psychose. Die Hypomanie ist weniger schwer, aber sie ist nicht eingebildet und nicht automatisch harmlos.

Ordne dich hier nicht selbst ein

Halte Beobachtungen fest, die infrage kommen. Eine qualifizierte Fachperson bedenkt die Schwere, die Dauer, den Zusammenhang, den Verlauf, körperliche Erkrankungen, Substanzen, Wirkungen von Medikamenten und andere Erklärungen.

ZUM NACHSCHLAGEN · Sechs Bereiche zum Durchgehen. Such nach sichtbaren Abweichungen von deiner Basislinie innerhalb eines größeren Bündels.

BEREICH	WIE EINE VERÄNDERUNG AUSSEHEN KANN, DIE INFRAGE KOMMT
SCHLAF + ENERGIE	Weniger Schlafbedürfnis; steigende Energie oder Aktivität; aufgedreht, getrieben, unruhig oder ungewöhnlich gereizt.
TEMPO + AUFMERKSAMKEIT	Schnellere Gedanken oder schnelleres Sprechen; schnelle Themenwechsel; viele Dinge gleichzeitig; schwerer, innezuhalten oder einem gemeinsamen Plan zu folgen.
PLÄNE + ZUVERSICHT	Projekte oder Zusagen vermehren sich schnell; weniger Prüfen, ob etwas machbar ist; ungewöhnlich unverrückbare Sicherheit.
KOMMUNIKATION	Deutliche Veränderung bei Anrufen, Beiträgen, dem, was du von dir erzählst, sozialen Kontakten, Streit, Flirten oder Nachrichten mitten in der Nacht.
RISIKO + URTEILSVERMÖGEN	Eine Veränderung darin, wie du Kosten, Einverständnis, Sicherheit, Belege oder Folgen einschätzt — nicht die moralische Zustimmung einer anderen Person.
AUSWIRKUNG + VERSORGUNG	Auswirkungen auf Arbeit, Ausbildung, Beziehungen, Selbstfürsorge, Geld, Wohnen, Sicherheit, dringende Beurteilung, Behandlung im Krankenhaus oder Psychose.

Neutrale Sprache

Schreib auf, was sich verändert hat und wer es beobachtet hat. Kreativität, Zuversicht, Sexualität, Gereiztheit oder Geldausgeben allein sind keine Diagnose.

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 8. 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 Weg für Tage mit wenig Energie

Zwei Zeilen. Das ist der ganze Weg.

1. Eine mögliche Veränderung, und wer sie bemerkt hat: ich / jemand anderes / weiß ich nicht

2. Eine Wirkung, oder eine Frage

Diese zwei Zeilen sind schon eine vollständige Fassung für Tage mit wenig Energie. Du kannst hier aufhören.

Der Hauptweg

Freiwillig: ein Bezugszeitraum, der fachlich schon besprochen wurde – oder schreib „kein bestätigter Zeitraum“ oder „weiß ich noch nicht“.

Eine Beobachtung nach der anderen

Benutz höchstens sechs insgesamt. Das ist die Obergrenze und kein Ziel; jede Karte darf leer bleiben.

Die vier Zeilen unten beschreiben **eine Beobachtung**. Für jede weitere füllst du sie noch einmal aus, bis zu sechsmal.

POSITION:

☐ ich bemerke es ☐ andere bemerken es ☐ weiß ich nicht

WER ES BEMERKT HAT – KARTE 2

☐ ich bemerke es ☐ andere bemerken es ☐ weiß ich nicht

WER ES BEMERKT HAT – KARTE 3

☐ ich bemerke es ☐ andere bemerken es ☐ weiß ich nicht

WER ES BEMERKT HAT – KARTE 4

☐ ich bemerke es ☐ andere bemerken es ☐ weiß ich nicht

WER ES BEMERKT HAT – KARTE 5

☐ ich bemerke es ☐ andere bemerken es ☐ weiß ich nicht

WER ES BEMERKT HAT – KARTE 6

☐ ich bemerke es ☐ andere bemerken es ☐ weiß ich nicht

BEREICH:

☐ Schlaf/Energie ☐ Tempo/
Aufmerksamkeit ☐ Pläne/Zuversicht ☐ Kommunikation

☐ Risiko/
Urteilsvermögen ☐ Auswirkung/
Versorgung

BEREICH – KARTE 2

☐ Schlaf/Energie ☐ Tempo/
Aufmerksamkeit ☐ Pläne/Zuversicht ☐ Kommunikation

☐ Risiko/
Urteilsvermögen ☐ Auswirkung/
Versorgung

BEREICH – KARTE 3

☐ Schlaf/Energie ☐ Tempo/
Aufmerksamkeit ☐ Pläne/Zuversicht ☐ Kommunikation

☐ Risiko/
Urteilsvermögen ☐ Auswirkung/
Versorgung

BEREICH – KARTE 4

☐ Schlaf/Energie ☐ Tempo/
Aufmerksamkeit ☐ Pläne/Zuversicht ☐ Kommunikation

☐ Risiko/
Urteilsvermögen ☐ Auswirkung/
Versorgung

BEREICH – KARTE 5

☐ Schlaf/Energie ☐ Tempo/
Aufmerksamkeit ☐ Pläne/Zuversicht ☐ Kommunikation

☐ Risiko/
Urteilsvermögen ☐ Auswirkung/
Versorgung

BEREICH – KARTE 6

☐ Schlaf/Energie ☐ Tempo/
Aufmerksamkeit ☐ Pläne/Zuversicht ☐ Kommunikation

☐ Risiko/
Urteilsvermögen ☐ Auswirkung/
Versorgung

DIE SICHTBARE VERÄNDERUNG, MIT DEINEN EIGENEN WORTEN:

SICHTBARE VERÄNDERUNG – KARTE 2

SICHTBARE VERÄNDERUNG – KARTE 3

SICHTBARE VERÄNDERUNG – KARTE 4

SICHTBARE VERÄNDERUNG – KARTE 5

SICHTBARE VERÄNDERUNG – KARTE 6

ZUSAMMENHANG ODER QUELLE (FREIWILLIG):

ZUSAMMENHANG ODER QUELLE – KARTE 2

ZUSAMMENHANG ODER QUELLE – KARTE 3

ZUSAMMENHANG ODER QUELLE – KARTE 4

ZUSAMMENHANG ODER QUELLE – KARTE 5

ZUSAMMENHANG ODER QUELLE – KARTE 6

POSITION, KEIN URTEIL

„Ich bemerke es“, „andere bemerken es“ und „weiß ich nicht“ nützen alle drei. Schreib die Meinungsverschiedenheit auf, statt eine Einigung zu erzwingen.

Auswirkung, Ungewissheit und eine Frage

Diese Positionen helfen beim Verständigen; sie sind keine diagnostischen Schwellen. Eine Veränderung, die man merkt heißt eine Veränderung im Funktionieren oder in den Beziehungen. Eine schwere Beeinträchtigung, oder dringende Versorgung schließt eine dringende Abklärung, eine Behandlung im Krankenhaus oder eine Psychose ein.

POSITION ZUR AUSWIRKUNG:☐

keine klare Auswirkung notiert

☐

eine Veränderung, die man merkt

☐

eine schwere Beeinträchtigung, oder dringende Versorgung

☐

weiß ich nicht

WAS IST PASSIERT – ODER WAS BLEIBT UNKLAR?**EINE FRAGE AN EINE QUALIFIZIERTE FACHPERSON:**

Baukasten für die Nachricht an die Behandlung — freiwillig

Während [hier schreiben] ist mir [hier schreiben] aufgefallen. Jemand anderes hat [hier schreiben] bemerkt. Die Veränderungen kamen zusammen mit [hier schreiben]. Die Wirkung auf die Funktionsfähigkeit oder die Sicherheit war [hier schreiben]. Unsicher bin ich bei [hier schreiben]. Ich hätte gern Hilfe dabei zu verstehen, was dieses Muster bedeuten kann und was zu tun ist, wenn es wiederkommt.

MEINE NACHRICHT:

08

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 eine Beobachtung, die infrage kommt, mit deinen eigenen Worten geschrieben ist, zusammen mit deiner einen Frage** — beides hängt von niemandem sonst ab. Eine Seite, die auf einen Termin wartet, den es noch nicht gegeben hat, ist ein gültiger Zustand und keine unfertige Seite.

☐

Kann ich so benutzen

☐

Warte noch auf eine Information

☐

Das behalte ich für mich

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Leah ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Sie geht einen Zeitraum durch, über den sie mit ihrer Fachperson schon gesprochen hat.

- **Freiwillig: ein Bezugszeitraum, der fachlich schon besprochen wurde:** ein Zeitraum, über den fachlich schon gesprochen wurde.
- **Ich bemerke es:** „Vier Stunden Schlaf kamen mir völlig ausreichend vor.“ Bereich: Schlaf + Energie. „Die Einfälle kamen schnell.“ Bereich: Tempo + Aufmerksamkeit.
- **Andere bemerken es:** „Eine Freundin hat lange Nachrichten gesehen, die mitten in der Nacht verschickt wurden.“ Bereich: Kommunikation. „Ich wurde scharf gereizt, wenn ich warten sollte.“ Bereich: **Schlaf + Energie** — die Gereiztheit steht in der Übersicht oben im Bereich Schlaf und Energie und nicht in der Kommunikation.
- **Weiß ich nicht:** „Meine Zuversicht hat sich verschoben.“ Das kann Leah von innen nicht klar beurteilen, also bleibt es unter „weiß ich nicht“, statt hochgestuft zu werden.

- **Position zur Auswirkung:** eine Veränderung, die man merkt — Zusagen gemacht, ohne in den Kalender zu sehen, Arbeit später abgesagt, mehrere Beziehungen wieder in Ordnung zu bringen.
- **Eine Frage an eine qualifizierte Fachperson:** „Wenn ich diesen Zeitraum beschreibe — zu welchen Teilen wären mehr Einzelheiten wichtig, und was soll ich berichten, wenn es wieder anfängt?“

Achte darauf, was Leah weglässt: „Meine Freundin wusste, wie es wirklich war.“ Eine Schilderung von außen kommt neben ihre eigene, jede mit der Angabe, wer sie bemerkt hat, und keine von beiden wird zur Wahrheit gekrönt.

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

Und ein zweites, weil die meisten Wochen keine Episoden sind

Priya ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Sie geht eine gute Strecke durch, bei der sie sich nicht sicher war. Das ist der Fall, über den das Programm bisher geschwiegen hat, und es ist der häufigere.

- **Freiwillig: ein Bezugszeitraum, der fachlich schon besprochen wurde:** drei Wochen im Mai, in denen es ihr besser ging als seit einem Jahr.
- **Ich bemerke es:** „*Ich habe Dinge erledigt und hatte Freude daran.*“ Bereich: Tempo/Aufmerksamkeit. „*Ich habe mich wieder wie ich selbst gefühlt, und ich habe aufgehört, das aufzuschieben, was ich vor mir hergeschoben hatte.*“ Bereich: Pläne/Zuversicht.
- **Andere bemerken es:** nichts. „*Ich habe meine Schwester und meinen Partner getrennt gefragt. Keinem von beiden war etwas aufgefallen, das er erwähnt hätte.*“
- **Schlaf:** „*Sieben Stunden, wie immer. Ich habe nicht weniger geschlafen — die Morgen haben mir nur weniger ausgemacht.*“
- **Position zur Auswirkung:** keine klare Auswirkung notiert. Nichts wurde abgesagt, nichts wurde zu viel zugesagt, nichts musste hinterher wieder in Ordnung gebracht werden.
- **Eine Frage an eine qualifizierte Fachperson:** „*Ich hatte drei gute Wochen im Mai. Sonst hat sich nichts bewegt — gleicher Schlaf, niemandem ist etwas aufgefallen, hinterher war nichts aufzuräumen. Gibt es irgendeinen Grund, das als etwas anderes zu behandeln als drei gute Wochen?*“

Priya schreibt aus diesem Zeitraum nichts auf ihre Leiter. **Eine gute Strecke, die eine gute Strecke bleibt, ist kein übersehenes Zeichen, und dass es dir gut geht, ist kein Symptom, das der Entdeckung entkommen ist.** Die Bestandsaufnahme hat ihre Aufgabe erfüllt, indem sie leer zurückkam — das ist ein Ergebnis und keine leere Seite.

Zwei Dinge unterschieden Priyas Mai von Leahs Zeitraum, und keines von beiden ist, wie gut es sich von innen angefühlt hat: **ob es sonst jemand gesehen hat, und ob hinterher etwas wieder in Ordnung gebracht werden musste.**

Bevor du die Seite weglegst

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

DIE GRENZE ZWISCHEN MANIE UND HYPOMANIE

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

MEINE BESTANDSAUFNAHME

☐ nützt mir ☐ muss besprochen werden
☐ nehme ich gerade nicht ☐ Möchte ich nicht beantworten

Eine Sache, die ich das nächste Mal anders beschreiben würde:

08

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Übertrag den knappen Sinn – nicht die ganze private Bestandsaufnahme.

ZEICHEN 1, DAS INFRAGE KOMMT:

ZEICHEN 2, DAS INFRAGE KOMMT:

ZEICHEN 3, DAS INFRAGE KOMMT:

EIN SATZ ZUR AUSWIRKUNG:

Die Lektion zur Leiter der Warnzeichen baut die vollständige Leiter der Aktivierung: leise, deutlich, dringend. Bau sie nicht hier.

Privatsphäre und Sicherheit

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

- Dieses Arbeitsbuch ist privat, und niemand überwacht es.
- Das Programm wird dir nie sagen, dass du ein Medikament anfangen, absetzen, reduzieren, wieder anfangen, auswählen oder wechseln sollst.

- Eine Beobachtung von außen ist eine Information und nie ein Freibrief zum Kontrollieren. Das Einverständnis gilt bei jedem Schritt.
- Steigende Aktivierung schützt dich nicht vor schwerer Verzweiflung oder vor Suizidrisiko.

Meine drei Wege zu Hilfe

Schreib sie auf, bevor du sie brauchst. Sie gehören zu diesem Stück und sind kein Anhang.

Weg für früheren Kontakt – wen ich erreiche, wenn sich etwas verändert, es aber kein Notfall ist

Weg zu einer dringenden Beurteilung – wen ich erreiche, wenn es dringend beurteilt werden muss

WEG IM NOTFALL – WAS ICH BEI UNMITTELBARER GEFAHR MACHE

Hol dir eine dringende Beurteilung

Wenn es schnell zunimmt, bei einer Psychose, bei schwerer Unruhe, bei gefährlichem oder sehr untypischem Verhalten, bei ernsthaft beeinträchtigtem Urteilsvermögen, wenn du nicht mehr für deine Grundbedürfnisse sorgen kannst, oder bei einem ersten Verlust an Funktionsfähigkeit.

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.

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.

Auswirkung – was eine Veränderung tatsächlich mit dem Schlaf, der Arbeit, dem Geld, den Beziehungen oder der Sicherheit gemacht hat. In diesem ganzen Programm ist die Auswirkung nützlicher als ein Schweregrad, den du dir selbst ausdenkst, weil eine andere Person mit einer Auswirkung etwas anfangen kann.

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.

Bündel (*Lektionen 2, 4, 8, 9*) – der Punkt, dass sich bei einer Episode mehrere Dinge zusammen verändern: Stimmung, Energie, Aktivität, Denken, Schlaf, Verhalten und Funktionsfähigkeit. Ein Gefühl an einem Tag ist kein Bündel.

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.

Manie und Hypomanie (*Lektionen 7, 8*) – die Manie ist die entscheidende Unterscheidung für Bipolar I. Die Hypomanie ist die weniger schwere Form, und sie ist die, die bei Bipolar II

vorkommt. „Weniger schwer“ beschreibt die Episode, nicht die Erkrankung und nicht den Menschen.

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?

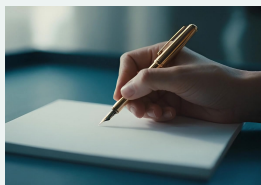
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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

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.