

# 12

## Was bei bipolar Druck macht und was schützt

*Bau eine eigene Zeile der Karte, die einen Druckkandidaten mit seiner frühesten sichtbaren Wirkung verbindet, mit dem Einfluss, den du wirklich hast, mit einem Schutz, mit der Aufgabe dieses Schutzes und seiner Verfügbarkeit, und mit einem kleinen Schritt, der ihn stärker macht.*

**LEKTION 12 VON VIERUNDZWANZIG**



Sieh dir diese Lektion an  
[bipolarclarity.com/de/program/l12](https://bipolarclarity.com/de/program/l12)

# 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             |                     |
| 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 | <b>Was bei bipolar Druck macht und was schützt</b>          | <b>DU BIST HIER</b> |
| 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](https://bipolarclarity.com/de/program/I01)



Alle 24 in einem Buch  
[bipolarclarity.com/de/workbook](https://bipolarclarity.com/de/workbook)

## Wofür diese Seite da ist

Bau eine eigene Zeile der Karte, die einen Druckkandidaten mit seiner frühesten sichtbaren Wirkung verbindet, mit dem Einfluss, den du wirklich hast, mit einem Schutz, mit der Aufgabe dieses Schutzes und seiner Verfügbarkeit, und mit einem kleinen Schritt, der ihn stärker macht.

**Du gehst hier raus mit** einer vollständigen Zeile – einem Druckkandidaten, seiner frühesten sichtbaren Wirkung, einem Schutz und einem kleinen Schritt, der ihn stärker macht.

Das ist eine Karte zum Planen. Sie ist keine Vorhersage, kein Urteil über Ursachen und kein Punktwert für einen Rückfall.

## Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 12. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; auf dieser Karte arbeitest du.

**Ein Druck ist ein Kandidat und kein Schalter.** Nichts auf dieser Seite knipst irgendetwas an. Was die Karte macht: Sie verbindet einen Druck, den du benennen kannst, mit seiner frühesten sichtbaren Wirkung, mit dem Einfluss, den du tatsächlich darauf hast, und mit einem Schutz, der hilft – damit der Plan schon da ist, bevor der Druck ankommt.

**Willkommene Ereignisse zählen mit.** Eine neue Stelle, eine Hochzeit, eine Geburt, ein Umzug, den du dir ausgesucht und gewünscht hast. Sie verändern Last und Rhythmus genauso wie die schweren, und für sie plant niemand, weil es sich undankbar anfühlt, für sie zu planen.

**Struktureller Druck gehört auf die Karte.** Wohnen, Geld, unsichere Arbeit, Diskriminierung, Sorgearbeit. Das ist kein persönliches Versagen und es geht sehr wohl hierher – solche Dinge verändern Schlaf, Rhythmus und Last so verlässlich wie alles andere, und sie wegzulassen macht die Karte zu einer Lüge.

**Ein Schutz hilft über seine Aufgabe, und garantieren tut er nichts.** Worauf es ankommt, ist, was er tut: den Schlaf schützen, einen Menschen dazuholen, eine Anforderung kleiner machen, Zeit kaufen. Die Aufgabe zu benennen ist das, was dir erlaubt, einen Schutz gegen einen anderen zu tauschen, wenn der erste nicht mehr verfügbar ist.

**Die Verfügbarkeit ist eine eigene Frage.** Ein Schutz, an den du gedacht hast, ist nicht dasselbe wie einer, den es gibt. Wenn er erst eingerichtet werden muss, ist genau das der kleine Schritt, um den diese Seite bittet – einer, nicht fünf.

**Und eine ehrliche Zeile ist ein vollständiger Weg.** Die Karte wird nicht danach bewertet, wie voll sie ist.

## Was hier wichtig ist

1. **Ein Druck ist ein Kandidat und kein Schalter.**
2. **Auch willkommene Ereignisse verändern Last und Rhythmus**, nicht nur die schweren.
3. **Struktureller Druck gehört auf die Karte.** Wohnen, Geld und Diskriminierung sind kein persönliches Versagen.
4. **Ein Schutz hilft über seine Aufgabe; er garantiert nie, dass etwas verhindert wird.**
5. **Die Verfügbarkeit zählt.** Ein Schutz, den du geplant hast, muss vielleicht erst eingerichtet werden, bevor es ihn gibt.

## 6. Eine ehrliche Zeile ist ein vollständiger Weg.

# Sieh dir zuerst das Video an

Das Video bringt zwei Dinge dazu, die die Karte nicht fassen kann.

- **Aminas Zeile, laut gebaut**, samt dem Moment, in dem sie den falschen Schutz nimmt und ihn wechselt.
- **Warum Druck keine Schuld ist** – die Unterscheidung, an der die ganze Karte hängt, und die an einem schlechten Tag am leichtesten verloren geht.

Sieh es dir an, bevor du deine baust. Die Video-Lektion ist *Was bei bipolar Druck macht und was schützt* – Lektion 12 des Bipolar Stability Program.

## Bevor du anfängst

### Umfang

Diese Karte kann keine Episode vorhersagen, nicht beweisen, wodurch eine entstanden ist, und nicht garantieren, dass eine verhindert wird.

Ein Druck ist keine Schuld, und ein Schutz ist keine Garantie.

Benutz **bekannt**, **möglich** oder **unsicher**; eine Episode, zu der dir kein Druck einfällt, bleibt trotzdem gültig.

Benutz diese Seite nicht, um einen vermuteten Druck auszuprobieren, dich selbst zu diagnostizieren, ein Rückfallrisiko zu berechnen oder eine große Entscheidung über die Behandlung oder dein Leben zu treffen.

### Unterbrechung, wenn die Sicherheit es verlangt

Eine aktuelle schwere Aktivierung, eine Psychose, nicht mehr für die Grundbedürfnisse sorgen zu können, Gedanken daran, dir selbst etwas anzutun, oder unmittelbare Gefahr unterbrechen die Übung und verlangen die passende dringende Hilfe vor Ort.

Leg das Arbeitsbuch weg.

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](https://bipolarclarity.com/de/gethelp), oder im Krisenanhang Land für Land hinten in diesem Arbeitsbuch.

Du brauchst weder eine fertige Karte noch eine bewiesene Erklärung, bevor du dir Hilfe holst.

## Die Grenze bei Medikamenten und bei großen Veränderungen

Das Programm wird dir nie sagen, dass du ein Medikament anfangen, absetzen, reduzieren, wieder anfangen, auswählen oder wechseln sollst.

Und sie gibt auch keine Erlaubnis für eine große Veränderung im Leben.

Die Karte kann ein Gespräch mit einer passenden Fachperson vorbereiten. Sie kann keine Änderung der Behandlung erlauben, keine Kündigung, kein Ende einer Beziehung, keinen Abbruch der Versorgung und kein Nachstellen eines vermuteten Drucks.

## Privatsphäre und Einverständnis

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

Trauma, Streit und private Ereignisse sind freiwillig; es sind keine Einzelheiten nötig.

Schreib nichts hinein, woran eine dritte Person zu erkennen ist, keine Traumaerzählung, keine Angaben zur Methode einer Selbstverletzung und nichts, was unsicher aufzubewahren wäre.

Benutz **privater Druck in einer Beziehung, privates Ereignis** oder **Möchte ich nicht beantworten**, wenn das reicht.

Eine andere Person einzubeziehen braucht ihr Einverständnis und eine vereinbarte Rolle; Unterstützung ist keine Überwachung.

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](https://bipolarclarity.com/de/program/sources), unter Lektion 12. 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.

## Sicher nachschlagen — die Karte in fünf Teilen

| TEIL                      | FRAGE                                                                | BEISPIEL                                                           | GRENZE                                             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| DRUCK                     | Welcher Umstand, welches Ereignis, welche Veränderung könnte zählen? | <b>drei späte Abgabetermine in einer Woche</b>                     | ein eng gefasster Kandidat, keine Ursache          |
| FRÜHESTE WIRKUNG          | Was könnte ich zuerst beobachten?                                    | <b>nach Mitternacht noch arbeiten</b>                              | eine Beobachtung, keine Diagnose                   |
| BEREICH MEINES EINFLUSSES | Welche Art Einfluss ist realistisch?                                 | <b>auf einen Teil davon kann ich mich vorbereiten</b>              | keine Schuld dafür, dass der Einfluss begrenzt ist |
| SCHUTZ                    | Welche Aufgabe trägt hier die Stabilität?                            | <b>eine geschützte Zeit zum Runterkommen</b>                       | Unterstützung, keine Garantie                      |
| VERFÜGBARKEIT + SCHRITT   | Gibt es ihn heute, und was macht ihn stärker?                        | <b>teilweise verfügbar; darum bitten, eine Aufgabe zu tauschen</b> | eine Lücke ist eine Information, kein Versagen     |

## Familien von Druckkandidaten

- Störung des Schlafs oder des Rhythmus;
- Anforderungen, Abgabetermine oder zu viele Ziele gleichzeitig;
- Übergänge, Reisen oder veränderte Zeitpläne;
- willkommene Ereignisse, Feiern oder Ziele, die schneller werden;
- Streit, Vereinzelung, Sorgearbeit oder zu viel Gesellschaft;
- Schmerzen, Krankheit, Genesung oder eine andere Veränderung im Körper;
- Verwirrung bei der Behandlung, ein Termin, die Apotheke, Kosten oder das Hinkommen;
- Zusammenhang mit Substanzen, schon beobachtet in der Ehrlichen Notiz zu Substanzen und Stimmung (Lektion 11);
- Wohnen, Geld, Arbeitsbedingungen, Diskriminierung oder Druck beim Nötigsten;
- ein anderer, eng gefasster Druck;
- kein Druck gefunden;
- Möchte ich nicht beantworten.

## Spuren der frühesten Wirkung

- Uhrzeiten des Schlafs oder Schlafbedürfnis;
- Tagesrhythmus oder Mahlzeiten;
- Energie, Tempo oder Zahl der Ziele;
- Stimmung, Gereiztheit oder Stärke der Gefühle;

- Denken, Aufmerksamkeit oder Entscheidungen;
- Verbindung, Streit oder Vereinzelung;
- Körper oder körperliche Funktionsfähigkeit;
- Arbeit, Ausbildung, Sorgearbeit oder der Alltag;
- unsicher oder nicht bemerkt.

## Die Aufgaben eines Schutzes

## Der Hauptweg — eine Zeile der Karte

Füll eine Zeile aus. Weitere, freiwillige Zeilen kommen später.

### Der Druckkandidat

Nimm einen eng gefassten Umstand, ein Ereignis oder eine Veränderung. Beschreib die Last oder die Störung, statt einem ganzen Menschen, einer Stelle, einer Beziehung oder einem Lebensabschnitt ein Etikett zu geben.

Beispiele:

- **die Aufstehzeit verschiebt sich nach einer Reise;**
- **mehrere aufregende Projekte fangen zusammen an;**
- **ein privater Streit geht bis spät in die Nacht weiter;**
- **der Zugang zur Apotheke wird unsicher;**
- **die Sorgearbeit nimmt mir meine Zeit zum Erholen.**

Du darfst **kein Druck gefunden** oder **Möchte ich nicht beantworten** schreiben.

### Wie sicher du dir bist

Wähle eine aus:

- **bekannt** — mehrfach beobachtet oder sorgfältig durchgesehen;
- **möglich** — es lohnt sich, darauf zu achten oder darüber zu sprechen;
- **unsicher** — der Zusammenhang bleibt offen;
- **kein Druck gefunden;**
- **Möchte ich nicht beantworten.**

Stuf einen Druck nicht auf **bekannt** hoch, nur weil er vor einer einzigen Episode aufgetreten ist.

## Die früheste sichtbare Wirkung

Schreib die erste konkrete Veränderung auf, die du realistisch bemerken könntest. Nenn die Spur und die Beobachtung, keine Deutung.

Beispiele:

- **Schlaf:** Ich fange nach Mitternacht an, mich auf die Arbeit vorzubereiten.
- **Ziele:** Ich sage Neues zu, bevor ich Angefangenes fertig habe.
- **Verbindung:** Ich antworte mehrere Tage lang nicht mehr.
- **Funktionsfähigkeit:** Eine gewöhnliche Erledigung füllt fast den ganzen Tag.
- **Unsicher** – ich habe keine frühe Wirkung gefunden.

Dieses Feld kann später in die vollständige Leiter der Warnzeichen (Lektion 19) einfließen. Hier diagnostiziert es keinen Zustand.

## Der Bereich deines Einflusses

Nimm das, was gerade am besten passt:

- einen Teil davon kann ich ändern;
- darauf kann ich mich vorbereiten;
- dafür braucht es Unterstützung oder eine Änderung im System;
- das liegt außerhalb meines Einflusses;
- Möchte ich nicht beantworten.

Struktureller Druck und Umstände außerhalb deines Einflusses sind kein persönliches Versagen.

Wenn mehr als eins passt, nimm das, von dem heute dein nächster Schritt abhängt.

## Der Schutz

Nenn einen Umstand, ein Mittel, eine Beziehung, eine Routine oder einen Zugangsweg, der bei diesem Druck oder bei seiner frühesten Wirkung helfen kann.

Beispiele:

- ein Anker für die Aufstehzeit an Werktagen;
- eine geschützte Zeit zum Erholen;
- eine kurze private Notiz zu Schlaf und Energie;
- ein gespeicherter Kontakt zur Behandlung und der Weg dorthin;
- ein abgesprochenes Nachfragen mit Einverständnis;
- eine Beratungsstelle für Sozialleistungen, Wohnen oder Arbeit.

Du darfst noch kein brauchbarer Schutz gefunden eintragen.

## Die Aufgabe des Schutzes

Nimm die Aufgabe, auf die es in dieser Zeile am meisten ankommt, auch wenn der Schutz mehr als eine Sache tut.

## Verfügbarkeit heute

Wähle eine aus:

- **SOFORT DA;**
- **TEILWEISE VERFÜGBAR;**
- **MUSS ERST EINGERICHTET WERDEN;**
- **HÄNGT VON JEMAND ANDEREM ODER EINEM DIENST AB;**
- **NICHT VERFÜGBAR / UNSICHER.**

Ein geplanter Schutz ist nicht dasselbe wie einer, den es im echten Leben gibt; eine Lücke ist eine Information und kein Versagen.

Wenn im Schutz eine andere Person vorkommt, vergewissere dich, dass die Rolle eine Bitte ist, die sie annehmen oder ablehnen kann.

## Der kleinste Schritt, der ihn stärker macht

Schreib eine Handlung auf, die die Verfügbarkeit stärker macht, ohne dass du dein Leben neu entwirfst oder deine Behandlung änderst.

Formen, die sich bewährt haben:

- **speichern ...**
- **nachfragen, ob ...**
- **den ersten Satz von ... schreiben**
- **... dorthin legen, wo ich es sehe;**
- **um ... bitten**
- **... bewahren**
- **diese Lücke gegenüber ... benennen**

Beispiele:

- **Die Nummer der Praxis und die Sprechzeiten speichern.**
- **Nachfragen, ob wir zwei Wochen lang eine Aufgabe am Abend tauschen können.**
- **In der ersten Arbeitswoche meinen fertigen Anker für die Aufstehzeit bewahren.**
- **Schreiben: „Ich hätte gern Hilfe dabei, um diese Hürde herum zu planen.“**

Halte den Schritt klein, sichtbar und umkehrbar.

## Deine Hauptzeile, an einem Ort

### DER DRUCKKANDIDAT:

---

#### WIE SICHER DU DIR BIST:

- |                                                       |                                              |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bekannt                      | <input type="checkbox"/> möglich             |
| <input type="checkbox"/> unsicher                     | <input type="checkbox"/> kein Druck gefunden |
| <input type="checkbox"/> Möchte ich nicht beantworten |                                              |

#### DIE FRÜHESTE WIRKUNG:

---

#### DER BEREICH DEINES EINFLUSSES:

- |                                                                                      |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> einen Teil davon kann ich ändern                            | <input type="checkbox"/> darauf kann ich mich vorbereiten      |
| <input type="checkbox"/> dafür braucht es Unterstützung oder eine Änderung im System | <input type="checkbox"/> das liegt außerhalb meines Einflusses |
| <input type="checkbox"/> unsicher                                                    | <input type="checkbox"/> Möchte ich nicht beantworten          |

#### DER SCHUTZ:

---

#### DIE HAUPTAUFGABE:

- |                                                  |                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hält den Rhythmus ruhig | <input type="checkbox"/> macht die Last kleiner                                 |
| <input type="checkbox"/> hilft mir beim Bemerken | <input type="checkbox"/> hilft mir beim Handeln                                 |
| <input type="checkbox"/> hält mich in Verbindung | <input type="checkbox"/> hält den Zugang zu Versorgung oder zum Nötigsten offen |
| <input type="checkbox"/> unsicher                |                                                                                 |

**DIE VERFÜGBARKEIT:**

- |                                                        |                                                                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SOFORT DA                     | <input type="checkbox"/> TEILWEISE VERFÜGBAR                           |
| <input type="checkbox"/> MUSS ERST EINGERICHTET WERDEN | <input type="checkbox"/> HÄNGT VON JEMAND ANDEREM ODER EINEM DIENST AB |
| <input type="checkbox"/> NICHT VERFÜGBAR / UNSICHER    |                                                                        |

**DER KLEINSTE SCHRITT, DER IHN STÄRKER MACHT:**

---

---

Lies die Zeile einmal durch. Prüf nur:

- Ist der Druck eng genug gefasst, um ihn zu beobachten?
- Ist die Angabe zur Gewissheit ehrlich?
- Ist der Schutz wirklich in dem Zustand verfügbar, den du angekreuzt hast?
- Ist der nächste Schritt klein und sicher?

## Der Weg für Tage mit wenig Energie

12

Füll nur das hier aus:

1. einen möglichen Druck;
2. einen Schutz, der sofort da ist;
3. einen kleinsten Schritt, der ihn stärker macht.

---

---

Der Weg für Tage mit wenig Energie ist damit vollständig: ein möglicher Druck, ein Schutz, der bereit ist, und ein kleinster Schritt, der ihn stärker macht.

Wenn gerade kein Schutz bereit ist, schreib **kein bereiter Schutz gefunden** und nimm als Schritt **die Lücke benennen, um Unterstützung zu bekommen**. Das ist ein gültiges Ergebnis.

## Mehr in die Tiefe, wenn du willst

### Zeile 2 der Karte, freiwillig

Wiederhol die acht Felder nur, wenn eine zweite Zeile einen wirklich anderen Druck oder Schutz hinzufügt. Benutz sie nicht, um die erste Zeile zu beweisen.

#### DER DRUCKKANDIDAT – ZEILE 2

---

#### WIE SICHER DU DIR BIST – ZEILE 2

- |                                                       |                                              |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bekannt                      | <input type="checkbox"/> möglich             |
| <input type="checkbox"/> unsicher                     | <input type="checkbox"/> kein Druck gefunden |
| <input type="checkbox"/> Möchte ich nicht beantworten |                                              |

#### DIE FRÜHESTE SICHTBARE WIRKUNG – ZEILE 2

---

#### DER BEREICH DEINES EINFLUSSES – ZEILE 2

- |                                                                                      |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> einen Teil davon kann ich ändern                            | <input type="checkbox"/> darauf kann ich mich vorbereiten      |
| <input type="checkbox"/> dafür braucht es Unterstützung oder eine Änderung im System | <input type="checkbox"/> das liegt außerhalb meines Einflusses |
| <input type="checkbox"/> unsicher                                                    | <input type="checkbox"/> Möchte ich nicht beantworten          |

#### DER SCHUTZ – ZEILE 2

---

#### DIE AUFGABE DES SCHUTZES – ZEILE 2

- |                                                  |                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hält den Rhythmus ruhig | <input type="checkbox"/> macht die Last kleiner                                 |
| <input type="checkbox"/> hilft mir beim Bemerken | <input type="checkbox"/> hilft mir beim Handeln                                 |
| <input type="checkbox"/> hält mich in Verbindung | <input type="checkbox"/> hält den Zugang zu Versorgung oder zum Nötigsten offen |
| <input type="checkbox"/> unsicher                |                                                                                 |

**VERFÜGBARKEIT HEUTE – ZEILE 2**

- |                                                        |                                                                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SOFORT DA                     | <input type="checkbox"/> TEILWEISE VERFÜGBAR                           |
| <input type="checkbox"/> MUSS ERST EINGERICHTET WERDEN | <input type="checkbox"/> HÄNGT VON JEMAND ANDEREM ODER EINEM DIENST AB |
| <input type="checkbox"/> NICHT VERFÜGBAR / UNSICHER    |                                                                        |

**DER KLEINSTE SCHRITT, DER IHN STÄRKER MACHT – ZEILE 2**


---



---

**Zeile 3 der Karte, freiwillig**

Benutz sie nur, wenn sie das Planen besser macht. Eine leere Zeile ist keine Arbeit, die fehlt.

**DER DRUCKKANDIDAT – ZEILE 3**


---



---

**WIE SICHER DU DIR BIST – ZEILE 3**

- |                                                       |                                              |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> bekannt                      | <input type="checkbox"/> möglich             |
| <input type="checkbox"/> unsicher                     | <input type="checkbox"/> kein Druck gefunden |
| <input type="checkbox"/> Möchte ich nicht beantworten |                                              |

12

**DIE FRÜHESTE SICHTBARE WIRKUNG – ZEILE 3**


---



---

**DER BEREICH DEINES EINFLUSSES – ZEILE 3**

- |                                                                                      |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> einen Teil davon kann ich ändern                            | <input type="checkbox"/> darauf kann ich mich vorbereiten      |
| <input type="checkbox"/> dafür braucht es Unterstützung oder eine Änderung im System | <input type="checkbox"/> das liegt außerhalb meines Einflusses |
| <input type="checkbox"/> unsicher                                                    | <input type="checkbox"/> Möchte ich nicht beantworten          |

**DER SCHUTZ – ZEILE 3**


---



---

**DIE AUFGABE DES SCHUTZES – ZEILE 3**

- |                                                  |                                                                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> hält den Rhythmus ruhig | <input type="checkbox"/> macht die Last kleiner                                 |
| <input type="checkbox"/> hilft mir beim Bemerken | <input type="checkbox"/> hilft mir beim Handeln                                 |
| <input type="checkbox"/> hält mich in Verbindung | <input type="checkbox"/> hält den Zugang zu Versorgung oder zum Nötigsten offen |
| <input type="checkbox"/> unsicher                |                                                                                 |

**VERFÜGBARKEIT HEUTE – ZEILE 3**

- |                                                        |                                                                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> SOFORT DA                     | <input type="checkbox"/> TEILWEISE VERFÜGBAR                           |
| <input type="checkbox"/> MUSS ERST EINGERICHTET WERDEN | <input type="checkbox"/> HÄNGT VON JEMAND ANDEREM ODER EINEM DIENST AB |
| <input type="checkbox"/> NICHT VERFÜGBAR / UNSICHER    |                                                                        |

**DER KLEINSTE SCHRITT, DER IHN STÄRKER MACHT – ZEILE 3**


---



---

12

**Eine stützende Beobachtung, freiwillig**

Schreib kurz auf, warum du dir so sicher bist:

- mehr als einmal bemerkt;
- nur eine Gelegenheit;
- in der Behandlung besprochen;
- gestützt durch meine früheren Seiten im Arbeitsbuch;
- der Zusammenhang ist unsicher;
- Möchte ich nicht beantworten.

**Eine Notiz zur Unterstützung mit Einverständnis, freiwillig**

Füll das nur aus, wenn eine andere Person dabei sein könnte:

**WORUM ICH VIELLEICHT BITTE:**


---



---

**WORUM ICH SIE NICHT BITTEN WERDE:**


---



---

**WIE SIE DIE ROLLE ANNEHMEN, ÄNDERN ODER ABLEHNEN KANN:**

---

Richte keinen Zugang zum Überwachen ein, teile keine Passwörter, keine Standortverfolgung und keine Pflicht ohne Ende.

**Eine Frage an die Behandlung, freiwillig**

Diese Seite verlangt keine Frage an eine Fachperson. Wenn eine helfen würde, schreibe sie hier hin

---

Könnten wir durchsehen, ob das ein brauchbarer Druckkandidat ist, wie die früheste Wirkung zu deuten ist und welcher Schutz in meiner Behandlung realistisch ist?

**Wohin das kommt, was du geschrieben hast**

Übertrag nur drei knappe Zeilen:

**Der wichtigste Druckkandidat**

Formuliere es neutral und schreibe dazu, wie sicher du dir bist.

Beispiel: **möglich – mehrere aufregende Projekte und immer wieder späte Vorbereitung.**

**Der stärkste Schutz, der bereit ist**

Nimm einen Schutz, der mit **SOFORT DA** markiert ist. Wenn keiner bereit ist, schreibe **Noch kein bereiter Schutz gefunden.**

**Die Lücke beim Schutz oder der nächste Schritt**

Schreibe die Lücke bei der Verfügbarkeit auf oder den kleinsten Schritt, der den Schutz stärker macht.

Der ausführliche Zusammenhang, Namen, die Vorgeschichte eines Traumas und die stützenden Beobachtungen bleiben auf dieser Seite der Lektion – oder sie bleiben ungeschrieben.

**Auf halbem Weg: Sieh dir den Plan an, den du schon hast**

Die Lektionen 1 bis 12 sind jetzt die erste brauchbare Fassung deines Stabilitätsplans.

**Zwölf Lektionen sind ein brauchbarer Plan und kein halber Plan.** Der Rest des Programms baut auf dem auf, was du hast, und nichts davon nimmt dir etwas wieder weg.

## Zuerst der Teil, der dir gehört

Bevor du irgendetwas abhakst, geh und sieh dir an, was du tatsächlich geschrieben hast. Blätter zu vier deiner eigenen Seiten zurück und schreib aus jeder eine Zeile ab – die Zeile, die jemand lesen soll, wenn er nur dreißig Sekunden hat.

Aus deiner Basislinie zu Schlaf und Rhythmus (Lektion 3), eine Zeile darüber, wie dein Übliches aussieht

---

---

---

---

Aus deiner Karte für frühe Veränderungen (Lektion 4) oder aus deinen Bestandsaufnahmen (Lektion 8), eine Veränderung, die du früh mitbekommen willst

---

---

---

---

Von deiner Seite mit den Fragen zu den Medikamenten (Lektion 5), die Frage, auf die du immer noch eine Antwort willst

---

---

---

---

Mit deinen eigenen Worten, heute, eine Sache, die du jetzt verstehst und in Lektion 1 noch nicht verstanden hast

---

---

---

---

Vier Zeilen, in deiner Handschrift, auf einer Seite. Das ist der Plan. Alles darunter ist nur die Probe, ob du den Rest davon noch findest.

## Und dann der Durchgang

Dieser Durchgang prüft, ob das Ganze benutzbar ist; er verlangt nicht, dass du frühere Seiten neu schreibst. **Es ist eine Probe aufs Wiederfinden und kein Formular.** Wenn du deine Seiten in die Hand nehmen kannst, weißt du die Antwort schon und darfst es leer lassen.

| ABSCHNITT                                     | WAS DU WIEDERFINDEN KÖNNEN SOLLTEST                    | STAND |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|
| Sicherheitsplan und Ausgangspunkt (Lektion 1) | Der Zugang zu Sicherheit und die Grenzen des Programms |       |

| ABSCHNITT                                                         | WAS DU WIEDERFINDEN<br>KÖNNEN SOLLTEST               | STAND                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   |                                                      | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L01</b>                                                       |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Karte, was es heißt und was<br>nicht (Lektion 2)                  | Was die bipolare Störung für<br>dein Lernen bedeutet | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L02</b>                                                       |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Basislinie aus sieben Tagen<br>Schlaf und Rhythmus<br>(Lektion 3) | Die Basislinie bei Schlaf und<br>Rhythmus            | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L03</b>                                                       |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                                   |                                                      | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Erste Karte für frühe<br>Veränderungen (Lektion 4)                | Frühe Veränderungen, die<br>infrage kommen           |                                                                                                                      |

| ABSCHNITT                                               | WAS DU WIEDERFINDEN<br>KÖNNEN SOLLTEST     | STAND                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                            | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L04</b>                                                       |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Seite mit den Fragen zu den<br>Medikamenten (Lektion 5) | Die Fragen zu den<br>Medikamenten          | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L05</b>                                                       |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Lebenslinie über drei<br>Zeiträume (Lektion 6)          | Der Zusammenhang über<br>den Lebensverlauf | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L06</b>                                                       |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                         |                                            | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Karte der diagnostischen<br>Sprache (Lektion 7)         | Die Sprache der Subtypen                   |                                                                                                                      |

| ABSCHNITT                                                                        | WAS DU WIEDERFINDEN<br>KÖNNEN SOLLTEST                                      | STAND                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                                                                             | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L07</b>                                                       |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Bestandsaufnahme des<br>gehobenen Zustands<br>(Lektion 8)                        | Beobachtungen zum<br>gehobenen Zustand                                      | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L08</b>                                                       |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Bestandsaufnahme des<br>gedrückten und gemischten<br>Zustands (Lektion 9)        | Beobachtungen zum<br>gedrückten und gemischten<br>Zustand                   | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L09</b>                                                       |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                                                  |                                                                             | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Karte der anderen<br>Erklärungen und dessen, was<br>daneben besteht (Lektion 10) | Die Fragen nach anderen<br>Erklärungen und nach dem,<br>was daneben besteht |                                                                                                                      |

| ABSCHNITT                                                 | WAS DU WIEDERFINDEN<br>KÖNNEN SOLLTEST                            | STAND                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                   | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L10</b>                                                       |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Ehrliche Notiz zu Substanzen<br>und Stimmung (Lektion 11) | Der Zusammenhang von<br>Substanzen und Stimmung,<br>wenn er zählt | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L11</b>                                                       |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |
| Karte aus Druck und Schutz<br>(dieses Kapitel)            | Der Druck, die<br>Schutzmaßnahmen und ihre<br>Verfügbarkeit       | <b>DURCHGANG AUF HALBEM WEG –<br/>STAND DES ABSCHNITTS L12</b>                                                       |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> KANN ICH SO<br>BENUTZEN <input type="checkbox"/> WARTE NOCH<br>AUF EINE<br>INFORMATION      |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> DAS BEHALTE<br>ICH FÜR MICH <input type="checkbox"/> ERSETZT<br>DURCH EINE<br>SPÄTERE SEITE |
|                                                           |                                                                   | <input type="checkbox"/> NOCH NICHT<br>GESCHRIEBEN                                                                   |

### Eine kleine Entscheidung zur Pflege

- |                                                                                  |                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> eine Zeile aktualisieren, die veraltet ist              | <input type="checkbox"/> ein Detail streichen, das mir zu privat ist            |
| <input type="checkbox"/> einen fehlenden Weg für Tage mit wenig Energie ergänzen | <input type="checkbox"/> einen Abschnitt markieren, um ihn später zu besprechen |
| <input type="checkbox"/> heute nichts ändern                                     |                                                                                 |

Das ist ein Plan, mit dem gearbeitet wird, keine Prüfung und keine Akte für immer.

### 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 Druck und ein Schutz mit deinen eigenen Worten geschrieben sind** – beides hängt von niemandem sonst ab. Eine Karte, die auf einen Schutz wartet, den du noch nicht einrichten konntest, ist ein gültiger Zustand und keine unfertige Seite.

☐ Kann ich so benutzen

☐ Warte noch auf eine Information

☐ Das behalte ich für mich

### Bevor du die Seite weglegst

Freiwillig und privat.

**Der Gedanke, den ich behalten will – ein Druck ist ein Kandidat und keine Ursache**

☐ klar

☐ teilweise klar

☐ unklar

☐ Möchte ich nicht beantworten

### DER TEIL, DEN ICH FAST ÜBERSPRUNGEN HÄTTE

☐ die Verfügbarkeit

☐ der Bereich meines Einflusses

☐ die früheste Wirkung

☐ keiner davon

☐ Möchte ich nicht beantworten

### WELCHEN WEG DU GENOMMEN HAST

☐ Der Hauptweg

☐ Der Weg für Tage mit wenig Energie

☐ aus Sicherheitsgründen pausiert

☐ Möchte ich nicht beantworten

**Ein Satz, den ich für die Behandlung haben will – freiwillig**

---

### Privatsphäre und Sicherheit

- Was du in dein Arbeitsbuch schreibst, wird von Bipolar Clarity nicht empfangen, nicht hochgeladen, nicht gesammelt und nicht überwacht.
- Deine Antworten bleiben in deinem eigenen Exemplar.

- **Leer, unsicher, privater Druck in einer Beziehung, privates Ereignis und Möchte ich nicht beantworten** sind gültige, vollständige Antworten.
- Schreib nichts auf, woran eine dritte Person zu erkennen ist, keine Traumaerzählung und keine Angaben zur Methode einer Selbstverletzung.
- Füll diese Seite nicht aus, wenn du schwer aktiviert bist, bei einer Psychose, bei einer überwältigenden Depression oder bei unmittelbarer Gefahr. Die Sicherheit unterbricht das Arbeitsbuch; siehe die Unterbrechung weiter oben.
- Ein Schutz, bei dem eine andere Person mitmacht, braucht ihr Einverständnis und eine vereinbarte Rolle. Unterstützung ist keine Überwachung.
- Entsorg ausgedruckte Entwürfe sicher, wenn heikle persönliche Angaben darin stehen.
- Das Arbeitsbuch fertig zu machen geht nie vor fachlicher, dringender oder Notfallhilfe.

## Zum Schluss, kurz gefasst

Deine Karte trennt:

- einen Druckkandidaten von einer bewiesenen Ursache;
- die früheste Beobachtung von einer Diagnose;
- den realistischen Einfluss von der Schuld;
- die Aufgabe eines Schutzes von der Garantie, dass etwas verhindert wird;
- einen aufgeschriebenen Gedanken von einem Schutz, den es heute gibt.

Wenn du hier aufhörst, hörst du an einem echten Punkt auf – und die Zeile, wo diese Seite gerade steht, sagt, ob die Seite fertig ist oder noch auf etwas von außen wartet.

Wenn du weitermachst, nimm nur die Teile mit ins Modul zum Gespräch über die Behandlung, die du aussuchst. Du musst nie das ganze private Arbeitsbuch zeigen.

## Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Amina ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt, und sie steckt gerade mittendrin: Tag neun in einer Stelle, die sie sich zwei Jahre lang gewünscht hat, mit früheren Morgen, einem langen Arbeitsweg und viel Neuem auf einmal. Es läuft gut, und das ist ein Teil des Problems.

- **Der Druckkandidat:** „Die ersten Wochen in der neuen Stelle, mit frühem Anfang, Vorbereitung am Abend und mehreren aufregenden neuen Einfällen.“
- **Wie sicher sie sich ist: möglich** – Teile des Musters kennt sie schon, die Stelle selbst ist aber neu.
- **Die früheste sichtbare Wirkung:** „Ich bereite nach Mitternacht vor, wache früh auf, ohne müde zu sein, und sage Neues zu.“
- **Der Bereich ihres Einflusses:** **einen Teil davon kann ich ändern** bei der Vorbereitung am Abend; der Arbeitsweg und der frühe Anfang brauchen Planung statt Kontrolle.

- **Der Schutz:** ein Anker für die Aufstehzeit an Werktagen und eine halbe Stunde zum Runterkommen nach dem Arbeitsweg.
- **Die Aufgabe des Schutzes:** hält den Rhythmus ruhig — die Last kleiner zu machen ist die zweite Wirkung, die sie nicht als Hauptaufgabe eingetragen hat.
- **Verfügbarkeit heute:** der Anker für die Aufstehzeit ist **SOFORT DA**; die Zeit zum Runterkommen ist **TEILWEISE VERFÜGBAR**, weil die Familie anfängt, sobald sie zu Hause ist.
- **Der kleinste Schritt, der ihn stärker macht:** „Meinen Partner fragen, ob wir in den ersten zwei Wochen von Montag bis Donnerstag eine Aufgabe tauschen können, und dann noch mal draufschauen.“ Eine Bitte, keine Annahme.

Amina überträgt drei Zeilen in ihren Stabilitätsplan: den möglichen Druck, den stärksten Schutz, der bereit ist, und die Lücke beim Schutz, um die sie sich kümmern will.

Amina ist erfunden. Das Beispiel zeigt, wie die Felder gemeint sind; es ist keine Vorhersage, kein Urteil über Ursachen und keine empfohlene Antwort.

## Die Hilfe in deiner Nähe

Die Krisennummern für dein Land stehen am Ende dieses Kapitels.

## Wörter, die in diesem Kapitel vorkommen

12

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.

**Druckkandidat** (Lektion 12) — das, was dieses Programm sagt, statt „Auslöser“ zu sagen. Das andere Wort ist Absicht: Ein Druck ist etwas, das man im Blick behält, und kein Schalter, der eine Episode anknipst. Einen zu benennen verteilt keine Schuld, und struktureller Druck wie Geld, Wohnung oder Diskriminierung gehört genauso auf die Karte wie alles andere.

**Gewissheit** (*bekannt / möglich / unsicher, Lektion 12*) – wie sicher du dir bei einer Beobachtung bist, getrennt von der Beobachtung selbst notiert. Unsicher zu sein ist eine Information, die es wert ist, aufgeschrieben zu werden, und kein Grund, die Zeile leer zu lassen.

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

**Schutz** (Lektion 12) – etwas, das Stabilität trägt, indem es eine bestimmte Aufgabe erfüllt: den Rhythmus ruhig halten, die Last kleiner machen, dir beim Bemerken helfen, dir beim Handeln helfen, dich in Verbindung halten, dafür sorgen, dass Hilfe erreichbar bleibt. Ein Schutz hilft. Garantieren tut er nie.

**Stabilitätsplan** – das Dokument, das du über die vierundzwanzig Kapitel hinweg aufbaust und das in Lektion 24 zusammengesetzt wird. Es ist danach geordnet, was du finden musst, und nicht nach der Reihenfolge der Lektionen, weil du etwas nachschlagen wirst und keinen Kurs wiederholst.

**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.

**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.

**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](https://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](https://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, <b>ohne zu übernehmen</b> , abgestimmt mit dir.                                     |
| Eine Nacht ohne Schlaf, und alle sind in Alarm ... oder keiner merkt es, bis es spät ist. | Sie trennen ein <b>Warnzeichen</b> vom schlechten Tag und kennen den ersten Schritt.                               |
| In der Krise improvisieren alle.                                                          | Sie haben <b>einen Krisenplan, bevor er nötig ist</b> , der neben den Wegen stehen kann, die du hier aufschreibst. |
| Ein Streit, der eskaliert.                                                                | Sie wissen, <b>wann sie pausieren</b> 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?

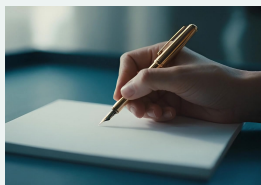
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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

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

### DIE 19 LEKTIONEN

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

**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](https://bipolarclarity.com/de/family)

Wenn du dich gerade um ihre Sicherheit sorgst: [bipolarclarity.com/de/gethelp](https://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](https://findahelpline.com) oder [befrienders.org](https://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.