

13

Psychiatertermin bei bipolar: das Beste aus wenigen Minuten

Bereite einen Termin vor – mit drei Prioritäten in ihrer Reihenfolge, der kleinsten brauchbaren Menge an Angaben, einer Frage an die Fachperson und einer kurzen Notiz darüber, was entschieden wurde und was offen geblieben ist.

LEKTION 13 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/l13

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	Was bei bipolar Druck macht und was schützt	
13	Psychiatertermin bei bipolar: das Beste aus wenigen Minuten	DU BIST HIER
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/l01



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

Wofür diese Seite da ist

Bereite einen Termin vor – mit drei Prioritäten in ihrer Reihenfolge, der kleinsten brauchbaren Menge an Angaben, einer Frage an die Fachperson und einer kurzen Notiz darüber, was entschieden wurde und was offen geblieben ist.

Du gehst hier raus mit drei Prioritäten in ihrer Reihenfolge, dem kleinsten brauchbaren Satz an Dingen zum Mitnehmen, einer Frage, die du auf jeden Fall stellst, und einem Platz, um aufzuschreiben, was dir gesagt wurde.

Das ist eine Tagesordnung. Sie ist keine Behandlungsempfehlung, kein Werkzeug zum Diagnostizieren und kein Ersatz für eine Beurteilung.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 13. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; auf dieser Karte arbeitest du – und dann kommt sie mit dir durch die Tür.

Fünfzehn Minuten und ein ganzes Leben passen nicht zusammen. Genau dieses Problem löst dieses Kapitel. Die meisten Termine gehen zu Ende, ohne dass das Wichtige gesagt worden ist, und nicht, weil jemand etwas falsch gemacht hätte: Ein Mensch, dem es schlecht geht, der nervös ist und unter Zeitdruck steht, kann seine eigenen Anliegen nicht im Moment selbst ordnen.

Also ordne sie vorher: drei, der Reihe nach. Drei ist keine Grenze, die der Ordentlichkeit zuliebe gezogen wurde. Es ist ungefähr das, was einen Termin übersteht, und die Auswahl der drei ist Arbeit, die nur in Ruhe geht – also jetzt und nicht im Wartezimmer.

Bring Beobachtungen und eine genaue Liste mit; die Deutung überlässt du dem Gespräch. Daten, Veränderungen, was du tatsächlich nimmst. Keine Theorie. Die Theorie baut ihr beide zusammen, und mit einer fertigen anzukommen macht das Gespräch eher enger, statt es zu öffnen.

Eine gemeinsame Entscheidung hat zwei Hälften. Die eine ist die Evidenz und das Urteil der Fachperson. Die andere sind deine Ziele, deine Werte, deine Umstände und das, womit du leben willst. Beide Hälften müssen da sein, und die zweite taucht nur auf, wenn du sie mitbringst.

Ein Termin kann auf drei Arten enden, und alle drei sind in Ordnung: mit einer Entscheidung, mit der Bitte um mehr Informationen oder mit einem Plan, noch einmal draufzuschauen. Ein Termin, der ohne Entscheidung endet, ist nicht gescheitert.

Schreib mit deinen eigenen Worten auf, was entschieden wurde, bevor du das Gebäude verlässt. Was vereinbart wurde, was unsicher geblieben ist, und wen du erreichst, wenn sich etwas ändert. Das Gedächtnis nach einem schwierigen Termin ist auf eine bestimmte Art unzuverlässig: Es behält die Stimmung und verliert die Anweisungen.

Und was du brauchst, um teilnehmen zu können, gehört zur Vorbereitung und ist kein Extra. Jemand, der mitkommt, eine schriftliche Zusammenfassung, mehr Zeit, ein ruhigerer Raum – danach zu fragen ist Vorbereitung und keine Gefälligkeit.

Was hier wichtig ist

1. **Drei Prioritäten in einer Reihenfolge sind brauchbarer als eine ungeordnete Lebensgeschichte.**
2. **Bring Beobachtungen und eine genaue Liste mit.** Die Deutung überlässt du dem Gespräch.
3. **Eine gemeinsame Entscheidung hat zwei Hälften:** die Evidenz und das Urteil der Fachperson, und deine Ziele, Werte, Umstände und Vorlieben.
4. **Ein Termin kann mit einer Entscheidung enden, mit der Bitte um mehr Informationen oder mit einem Plan, noch einmal draufzuschauen.** Alle drei sind Ergebnisse.
5. **Schreib mit deinen eigenen Worten auf, was entschieden wurde,** dazu, was unsicher geblieben ist und wen du als Nächstes erreichst.
6. **Was du brauchst, um teilnehmen zu können, und Unterstützung mit Einverständnis gehören zur Vorbereitung,** sie sind kein Extra.
7. **Der Weg aus zwei Zeilen ist vollständig,** wenn die Energie knapp ist.

Sieh dir zuerst das Video an

Drei Dinge bleiben im Video.

- **Der Moment vor der Tür,** denn dort wird diese Karte wirklich benutzt und dort fällt die meiste Vorbereitung auseinander.
- **Marcos Karte,** und was sich ändert, wenn die drei Prioritäten in eine Reihenfolge kommen, statt nur aufgezählt zu werden.
- **Die vier Fragen rund um jede Wahl,** langsam genug erzählt, dass eine davon hängen bleibt.

Sieh es dir vor deinem nächsten Termin an, nicht danach. Die Video-Lektion ist *Psychiatertermin bei bipolar: das Beste aus wenigen Minuten* – Lektion 13 des Bipolar Stability Program.

Bevor du anfängst

Umfang

Diese Tagesordnung ordnet ein Gespräch mit einer Fachperson. Sie wählt keine Behandlung aus und ersetzt keine Beurteilung.

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

Benutz die Seite, um aufzuschreiben, was du beobachtest und was du fragen willst. Benutz sie nicht dafür, eine Änderung an der Behandlung oder an deinen Medikamenten auf eigene Faust vorzunehmen.

Unterbrechung, wenn die Sicherheit es verlangt

Unmittelbare Gefahr gerade jetzt, Gedanken daran, dir selbst etwas anzutun, eine schwere Aktivierung, eine Psychose, ein deutlicher Verlust des Urteilsvermögens oder nicht mehr für die eigenen Grundbedürfnisse sorgen zu können unterbrechen die gewöhnliche Vorbereitung auf einen Termin. Leg das Arbeitsbuch weg und nimm einen Weg, den du schon vereinbart hast, den Kontakt zur Behandlung, den du schon aufgeschrieben hast, oder den Notruf vor Ort.

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

Du brauchst keine fertige Tagesordnung, bevor du dir Hilfe holst.

Privatsphäre, Einverständnis und Aufbewahrung

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

Speicher keine Fotos von Rezepten, keine Kontonummern, keine Passwörter, keine Zugangscodes, keine Angaben zur Methode einer Selbstverletzung, keine unnötigen Angaben, an denen dritte Personen zu erkennen sind, und nichts, was unsicher aufzubewahren wäre.

Benutz **Privat** – **trage ich hier nicht ein**, wenn ein Thema besser mündlich besprochen wird.

Eine unterstützende Person macht nur mit deinem Einverständnis und in einer vereinbarten Rolle mit. Unterstützung ist keine Überwachung.

Antworten, die immer gelten

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**

Das sind gültige Antworten. Sie sind keine Fehler und kein Mangel an Mühe.

Woher die Aussagen dieses Kapitels kommen. Die klinischen Aussagen dieser Lektion sind belegt, und die Quellen sind öffentlich: bipolarclarity.com/de/program/sources, unter Lektion 13. Eine Quelle zeigt, was in einer veröffentlichten Leitlinie steht. Sie zeigt nicht, was für dich gilt, und sie steht nie über der Fachperson, die deinen Fall kennt.

Der Hauptweg

Füll die Karte vor dem Termin aus. Die Zeile **WAS ICH MITNEHME** füllst du im letzten Teil des Termins aus oder gleich danach.

Zone 1 — DREI PRIORITÄTEN

WOFÜR DIESER TERMIN DA IST

Wofür ist dieser Termin deiner Meinung nach da?

Beispiele: **die letzten Veränderungen durchgehen, über eine unerwünschte Wirkung sprechen, die nächste Beurteilung verstehen, Weiß ich noch nicht.**

PRIORITÄT 1 — MUSS DRANKOMMEN

Schreib eine beobachtbare Sorge, eine Frage oder eine Auswirkung auf, die in diesem Termin vorkommen muss.

Eine Form, die sich bewährt hat: **Was hat sich verändert + wann + worauf hat es sich ausgewirkt + was will ich fragen.**

PRIORITÄT 2 — WENN ZEIT BLEIBT

Schreib eine zweite Sache auf, oder wähle **Hier gibt es nichts einzutragen.**

PRIORITÄT 3 — KANN WARTEN

Gib einer Sache einen sicheren Platz zum Warten, oder wähle **Hier gibt es nichts einzutragen.**

Wenn mehrere Sachen deine unmittelbare Sicherheit oder das Nötigste im Alltag betreffen, sag das gleich am Anfang, statt sie in diese Reihenfolge zu pressen.

Zone 2 — WAS ICH MITBRINGE

EINE BEOBACHTUNG, DIE ETWAS BRINGT

Bring die kleinste Beobachtung mit, die diesem Gespräch hilft. Sie kann von einer Seite aus einer früheren Lektion kommen.

Beispiele:

- Seit zwölf Tagen wache ich drei Stunden früher auf und fange mehr Dinge an.
- Die gedrückte Stimmung stört inzwischen die Mahlzeiten und die Arbeit.
- Das Zittern hat vier Tage nach der Änderung der Behandlung angefangen; ob es einen Zusammenhang gibt, weiß ich noch nicht.

WIE ES UM MEINE MEDIKAMENTENLISTE STEHT

Eine genaue Liste kann verschreibungspflichtige und nicht verschreibungspflichtige Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine enthalten. Den Abgleich der Medikation und ihre Deutung macht die ärztliche Fachperson oder die Apotheke.

- | | |
|---|---|
| ☐ genaue Liste liegt bereit | ☐ die Liste muss aktualisiert werden |
| ☐ ich brauche Hilfe, um an die Liste zu kommen | ☐ Hier gibt es nichts einzutragen |
| ☐ Möchte ich nicht beantworten | |

UNTERLAGEN UND WAS ICH BRAUCHE, UM TEILNEHMEN ZU KÖNNEN

Schreib auf, was du wirklich brauchst: eine aktuelle Zusammenfassung, die du schon angefordert hast, eine frühere Unterlage, den Kontakt einer anderen behandelnden Person, eine Dolmetscherin, barrierefreie Informationen, Hilfe beim Mitschreiben, oder **Hier gibt es nichts einzutragen**. Was du zum Teilnehmen brauchst, konkurriert nicht mit dem Rest — wenn du eine Dolmetscherin und eine Unterlage brauchst, brauchst du beides.

Eine Unterlage oder etwas, das ich zum Teilnehmen brauche

WENN DICH JEMAND BEGLEITET

Entscheide die Rolle, bevor du dort bist, und sag sie der Person: zuhören, mitschreiben, dir helfen, dich an eine Beobachtung zu erinnern, oder draußen warten, bis du sie hereinbittest. Eine Rolle, die im Wartezimmer entschieden wird, ist eine Rolle, der niemand zugestimmt hat.

Wenn dir die Privatsphäre wichtig ist, teil es auf: was du im Raum vor dieser Person besprichst, und was die geschlossene Tür braucht. Du darfst um fünf Minuten allein bitten, und du schuldest niemandem eine Begründung.

Allein zu gehen ist die häufige Antwort, und sie ist eine vollständige.

WURUM ICH VIELLEICHT BITTE:

WURUM ICH DIESE PERSON NICHT BITTEN WERDE:

Zone 3 — WAS ICH FRAGE

DIE FRAGE, DIE NICHT AUSFÄLLT

Schreib diese Frage ab oder pass sie an:

Was entscheiden wir heute, welche Informationen fehlen dir noch, und worauf soll ich bis zur nächsten Durchsicht achten oder was soll ich tun?

Wenn in diesem Termin nichts zu entscheiden ist, ändere den ersten Teil in: **Was versuchen wir heute zu verstehen?**

EINE FRAGE ZUM GEMEINSAMEN ENTSCHEIDEN

☐ Welche Möglichkeiten sind vernünftig, auch abzuwarten oder mehr Informationen zu sammeln, wenn das passt?

☐ Wie wirken sich meine Ziele, meine Werte, meine Verpflichtungen und das, was ich schon erlebt habe, auf die Wahl aus?

☐ Das möchte ich in einem Fachgespräch besprechen

☐ Was kann mir das bringen und was kann es mich kosten?

☐ Was bleibt unsicher, und wann schauen wir noch mal drauf?

☐ Hier gibt es nichts einzutragen

Gemeinsam zu entscheiden heißt nicht, allein zu entscheiden, und es macht nicht jede Möglichkeit passend oder verfügbar.

Zone 4 — WAS ICH MITNEHME

Schreib nach dem Termin eine kurze Notiz zum Schluss, mit vier Teilen:

1. **ENTSCHIEDEN:** was vereinbart oder bestätigt wurde.
2. **NOCH OFFEN:** was unsicher bleibt oder mehr Informationen braucht.
3. **ALS NÄCHSTES:** was passiert, wer handelt und wann noch einmal draufgeschaut wird; schreib **Termin nicht bestätigt**, wenn es nötig ist.
4. **KONTAKT:** der Weg, den die Stelle dir für Fragen, für eine Verschlechterung oder für dringende Anliegen gegeben hat.

Benutz deine eigenen Worte und prüf sie mit der Fachperson nach, wenn das geht. Denk dir keine Frist, keine Kontrollregel und keinen dringenden Weg aus.

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 Feld geschrieben ist, das von niemandem sonst abhängt. Priorität 1 – MUSS DRANKOMMEN**, die Frage, die nicht ausfällt, oder die zwei Zeilen des Weges für Tage mit wenig Energie erfüllen dieses Minimum jede für sich. Die Notiz zum Schluss darf bis zum Termin unfertig bleiben.

Wähle **Warte noch auf eine Information**, wenn der nächste brauchbare Schritt von der Stelle, von einer Unterlage oder von der Antwort einer Fachperson abhängt. Wähle **Das behalte ich für mich**, wenn du dich mit Absicht dagegen entscheidest, den Inhalt hier festzuhalten.

☐

Kann ich so benutzen

☐

Warte noch auf eine Information

☐

Das behalte ich für mich

Der Weg für Tage mit wenig Energie

Schreib genau zwei Zeilen ab. Das ist der ganze Weg.

1. Das Wichtigste, was ich heute sagen muss, ist: [hier schreiben]
2. Die Frage, die mir vor dem Gehen beantwortet werden muss, ist: [hier schreiben]

DAS WICHTIGSTE, WAS ICH HEUTE SAGEN MUSS, IST

Die Frage, die mir vor dem Gehen beantwortet werden muss, ist

Diese zwei Zeilen sind ein vollständiger Weg. Sie sind keine misslungene Fassung der ganzen Karte. Du darfst hier aufhören.

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Marco ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Er bereitet einen Kontrolltermin vor, nach mehreren Wochen mit wenig Energie, zerstückeltem Schlaf und einem Zittern, das nach einer kürzlichen Änderung der Behandlung angefangen hat.

- **Wofür der Termin da ist:** die letzten Beschwerden durchgehen und sehen, was als Nächstes kommt.
- **Priorität 1 – MUSS DRANKOMMEN:** Die gedrückte Stimmung und die wenige Energie wirken sich inzwischen auf die Mahlzeiten und die Arbeit aus.
- **Priorität 2 – WENN ZEIT BLEIBT:** Das Zittern hat nach der letzten Änderung angefangen; ob es einen Zusammenhang gibt, weiß ich noch nicht.
- **Priorität 3 – KANN WARTEN:** Fragen, wo es in der Nähe eine Selbsthilfegruppe gibt.
- **Eine Beobachtung, die etwas bringt:** eine Zusammenfassung aus sieben Tagen zu Schlaf und Energie.
- **Wie es um die Medikamentenliste steht:** genaue Liste liegt bereit, mit den Nahrungsergänzungsmitteln.
- **Eine Unterlage oder etwas, das er zum Teilnehmen braucht:** schriftliche Anweisungen, weil er sich Informationen mit mehreren Schritten schlecht merken kann, wenn es ihm schlecht geht.
- **Die Frage, die nicht ausfällt:** Was entscheiden wir heute, welche Informationen fehlen dir noch, und worauf soll ich bis zur nächsten Durchsicht achten oder was soll ich tun?
- **Eine Frage zum gemeinsamen Entscheiden:** Wie wirken sich meine Ziele, meine Werte, meine Verpflichtungen und das, was ich schon erlebt habe, auf die Wahl aus?
- **Worum er vielleicht bittet:** morgens so weit zu funktionieren, dass er seinen Kindern helfen kann, sich für die Schule fertig zu machen.
- **Was er mitnimmt:** **ENTSCHIEDEN:** heute weitere Informationen sammeln; **NOCH OFFEN:** woher das Zittern kommt; **ALS NÄCHSTES:** die Stelle schaut sich die angeforderten Angaben an, der Termin wird schriftlich bestätigt; **KONTAKT:** bei einer Verschlechterung den dringenden Weg benutzen, den die Praxis genannt hat.
- **Wo diese Seite gerade steht:** Kann ich so benutzen.

Marco hat keine Behandlung ausgesucht und keiner Sache eine Ursache zugewiesen. Er hat seine Beobachtungen, seine Prioritäten und das, was er nicht weiß, so hingeschrieben, dass sie in einem Gespräch mit einer Fachperson brauchbar sind.

Bevor du die Seite weglegst

Freiwillig und privat.

WAS IST DIR ÜBER DEN ZWECK DES TERMINS KLARER GEWORDEN?

Welche Zone hat am meisten geholfen: DREI, MITBRINGEN, FRAGEN, MITNEHMEN oder Weiß ich noch nicht?

☐

DREI

☐

MITBRINGEN

☐

FRAGEN

☐

MITNEHMEN

☐

Weiß ich noch nicht

Was würde diese Karte beim nächsten Mal leichter benutzbar machen?

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Leg die aufbewahrte Karte in **Teil 5 – Meine Behandlung**.

Übertrag nur:

- die Zeile mit der höchsten Priorität;
- die Frage an die Fachperson;
- die kurze Notiz zum Schluss, die du später zur Hand haben willst.

Ausführliche Beobachtungen, der private Zusammenhang und die Seiten, aus denen etwas stammt, bleiben in ihren eigenen Lektionsseiten. Die späteren Seiten zur Behandlung können neue Punkte hinzufügen, sie ersetzen diese Karte aber nicht.

Privatsphäre und Sicherheit

- Was du in dein Arbeitsbuch schreibst, wird von Bipolar Clarity nicht empfangen, nicht hochgeladen, nicht gesammelt und nicht überwacht.
- Das Programm wird dir nie sagen, dass du ein Medikament anfangen, absetzen, reduzieren, wieder anfangen, auswählen oder wechseln sollst.
- Eine unterstützende Person braucht dein Einverständnis und eine vereinbarte Rolle; Unterstützung ist keine Überwachung.
- Fotos von Rezepten, Kontodaten, Zugangscodes, unnötige Namen und heikle Einzelheiten gehören nicht auf diese Seite.
- **Weiß ich noch nicht, Möchte ich nicht beantworten, Hier gibt es nichts einzutragen, Privat – trage ich hier nicht ein** und **Das möchte ich in einem Fachgespräch besprechen** sind gültige Antworten.
- Das Arbeitsbuch fertig zu machen geht nie vor fachlicher, dringender oder Notfallhilfe.

- Der schriftliche Notfallweg steht in **Bevor du anfängst**; nimm diesen Weg immer dann, wenn unmittelbare Gefahr bestehen könnte.

Die Hilfe in deiner Nähe

Die Krisennummern für dein Land stehen am Ende dieses Kapitels.

Wörter, die in diesem Kapitel vorkommen

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gemeinsame Entscheidung (Lektion 13) — eine Entscheidung mit zwei Hälften: der Evidenz und dem Urteil der Fachperson, und deinen eigenen Zielen, Werten, Umständen und Vorlieben. Beide Hälften müssen im Raum sein.

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

Wenn dir dieses Kapitel etwas gebracht hat

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

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

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

Wie das hier kostenlos bleibt

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

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

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

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

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

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

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

Alles steht auf bipolarclarity.com/de/support.

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

— René, Bipolar Clarity



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

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



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

Was sich daheim ändern kann

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

Passend zu diesem Programm gebaut

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

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

— René

Deine Wahl

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

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

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

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



Für dich, wenn du jemanden mit bipolarer Störung unterstützt

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

WOBEI ES HELFEN WIRD

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

Hilft es wirklich, das zu lernen?

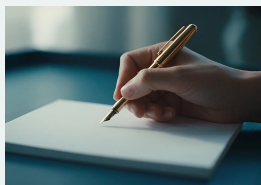
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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

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

DIE 19 LEKTIONEN

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

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



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

Ich gebe dir das weiter, weil ...



bipolarclarity.com/de/family

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

Wenn du in unmittelbarer Gefahr bist

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

Krisenhotlines nach Land

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

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

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

Wenn du zu Hause nicht sicher bist

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

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

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

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

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

Überall auf der Welt

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

Wenn es kein Notfall ist, du aber kämpfst

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

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