

# 21

---

## Ich glaube, eine Episode beginnt: was tue ich jetzt?

*Mach aus einer Stufe der Warnzeichen und einem Weg eine kleine Folge von Handlungen, die du in den ersten Tagen einer möglichen frühen Veränderung wirklich durchziehen könntest.*

**LEKTION 21 VON VIERUNDZWANZIG**



Sieh dir diese Lektion an  
[bipolarclarity.com/de/program/l21](https://bipolarclarity.com/de/program/l21)

# 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 |                     |
| 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 | <b>Ich glaube, eine Episode beginnt: was tue ich jetzt?</b> | <b>DU BIST HIER</b> |
| 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

Mach aus einer Stufe der Warnzeichen und einem Weg eine kleine Folge von Handlungen, die du in den ersten Tagen einer möglichen frühen Veränderung wirklich durchziehen könntest.

**Du gehst hier raus mit** einer kurzen, geordneten Reihe von Schritten, jeder mit einer benannten Person, die ihn übernimmt, und einem Punkt für die Durchsicht.

## Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 21. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; an dieser Folge arbeitest du.

**Die ersten zweiundsiebzig Stunden sind ein Fenster zum Planen und kein Urteil.** Hier entscheidet nichts, ob eine Episode anfängt. Was diese Seite macht: Sie nimmt das Improvisieren aus den Tagen heraus, an denen Improvisieren am schwersten ist — du nimmst eine Stufe von deiner Leiter und machst daraus eine geordnete Reihe kleiner Handlungen, mit Namen daneben.

**Schreib die Stufe ab, wie sie dasteht.** Richtung, Stufe, Gewissheit, Handlung, Kontakt — übertragen, nicht neu beurteilt. Noch einmal von vorn zu entscheiden, was die Beobachtung bedeutet, ist genau das, wofür diese drei Tage draufgehen.

**Nimm Kontakt auf, bevor du sicher bist.** Auf Sicherheit zu warten ist die häufigste Art, wie dieses Fenster ungenutzt zugeht, und *ich bin nicht sicher, und ich wollte es früh jemandem sagen* ist ein vollständiger Grund für einen Anruf.

**Eine gute Handlung hat sechs Eigenschaften,** und es lohnt sich, jede einzeln zu prüfen: vorher vereinbart, wirklich verfügbar, angemessen zu dem, was du beobachtet hast, mit wenig Aufwand oder umkehrbar, von einer benannten Person übernommen, und mit einem Punkt, an dem jemand noch einmal draufschaut. Eine Handlung, die bei einer davon durchfällt, fällt meistens am Tag selbst durch.

**Schütz einen Rhythmus, ohne irgendetwas zu verordnen.** Einen Anker — die Gelegenheit zu schlafen, eine Mahlzeit, vor die Tür gehen. Kein Regime, und kein Ersatz für Versorgung.

**Wähl vorher eine Pause für etwas mit großen Folgen.** Ein Kauf über einer bestimmten Größe, eine Nachricht an eine bestimmte Person, eine Kündigung. Jetzt ausgewählt, solange das Auswählen nichts kostet.

**Was bei der Medikation gilt, bleibt an seiner Quelle.** Alles, was mit Medikamenten oder mit Kontrollen zu tun hat, kommt aus einer aktuellen Anweisung, die die verschreibende Person bestätigt hat, und aus keiner anderen Quelle — nicht von dieser Seite, und nicht daher, was letztes Mal geholfen hat.

**Und eine dringende Veränderung geht sofort raus.** Sie läuft die Folge nicht durch.

## Was hier wichtig ist

1. **Die ersten 72 Stunden sind ein Fenster zum Planen.** Sie sind keine diagnostische Schwelle, keine Frist für eine Behandlung und kein sicherer Zeitraum zum Abwarten.
2. **Eine dringende Veränderung überspringt diese Seite** und nimmt jetzt geprüfte dringende Hilfe oder Notfallhilfe.

3. **Schreib deine Leiter ab, wie sie dasteht** — Richtung, Stufe, Gewissheit, Handlung, Kontakt — ohne hier irgendetwas neu einzuordnen.
4. **Eine Handlung, die taugt, ist vereinbart, verfügbar, angemessen, mit wenig Aufwand oder umkehrbar, von jemandem übernommen, und an eine Durchsicht gekoppelt.**
5. **Handlungen zu Medikation und Kontrollen kommen nur aus einer aktuellen Quelle, die die verschreibende Person bestätigt hat.**

## Sieh dir zuerst das Video an

Zwei Dinge versteht man besser, wenn man sie sieht, als wenn man sie liest.

- **Das Bild der Schleuse**, das ist es, was ein Fenster zum Planen anders anfühlen lässt als einen Alarm.
- **Die sechs Eigenschaften einer Handlung, die funktioniert**, geprüft an echten Handlungen, die durchfallen — denn die Liste zu lesen ist nicht dasselbe, wie eine davon zusammenbrechen zu sehen.

Sieh es dir an, bevor du die Folge baust. Die Video-Lektion ist *Ich glaube, eine Episode beginnt: was tue ich jetzt?* — Lektion 21 des Bipolar Stability Program.

## Bevor du anfängst

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.

**Unmittelbare Gefahr, Suizidabsicht, ein Plan oder das unmittelbar drohende Risiko einer Selbstverletzung, die Absicht, jemand anderem etwas anzutun, der Verlust des Kontakts zur Wirklichkeit, schwere Verwirrtheit, nicht mehr für die eigenen Grundbedürfnisse sorgen zu können, oder ein gefährliches Verhalten, das schnell zunimmt: dafür ist jetzt dringende fachliche Hilfe oder Notfallhilfe da.**

In deinem aktuellen Behandlungsplan kann eine andere Schwelle für dringende Hilfe stehen. Hol dringende Hilfe oder Notfallhilfe, statt diese Seite fertig zu machen.

Dieser Entwurf ordnet eine mögliche frühe Veränderung und die vereinbarten Wege; er bestätigt nie, dass eine Episode anfängt.

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

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

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 21. 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

### Aktive oder mögliche Stufe

Schreib aus der vollständigen Leiter der Warnzeichen (Lektion 19) die Richtung (nach oben / aktiviert, nach unten / gedrückt oder beides / gemischt / unsicher), die Stufe (leise, deutlich oder dringend), die Gewissheit (bekannt, möglich oder unsicher), die Handlung und den Kontakt ab. Ergänze eine Veränderung gegenüber deiner Basislinie und wer sie bemerkt hat. Die Stufe wird hier nicht neu eingeordnet.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aktueller Weg

Schreib den höchsten vereinbarten Weg ab, der passt. Wenn Veränderungen nach oben und nach unten zusammenkommen, lass die Sorge nicht über einen Mittelwert verschwinden. Halt fest, von welcher Seite das kommt und in welchem Zustand ihre Durchsicht ist.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Erster Kontakt

Halt fest, wen du erreichst, wofür, über welchen Kanal, wann du es abgeschickt hast, den tatsächlichen Zustand (entworfen, verschickt, Empfang bestätigt, Termin vereinbart oder Reserveweg genutzt) und den nächsten Weg, wenn nach der vereinbarten Regel keine Antwort kommt.

---

---

---

---

---

---

## Ein geschützter Rhythmus

Wähl einen Schutz, der schon in deinem Plan steht. Halt fest, welcher Rhythmus sich verändert hat, welche kleinste Fassung es davon gibt, wer sie übernimmt, was sie in Gang setzt, und was zum Herankommen noch fehlt. Dieses Feld macht kein Ziel für den Schlaf und keine Anweisung zur Behandlung.

---

---

---

---

---

---

## Eine Sache weniger, die reibt

Wähl eine kurze, umkehrbare Anpassung. Halt fest, was anfängt, was bleibt, wer sie übernimmt, wann sie durchgesehen wird und was die kleinste Reserve ist.

---

---

---

---

---

---

## Eine Pause vor einer Entscheidung mit großen Folgen

Wenn das passt, benenne einen genauen Bereich von Entscheidungen, deine freiwillige Pause oder deine zweite Prüfung, wer sie durchsieht, die Reserve und den Punkt für die Durchsicht. Das macht keine rechtliche Beschränkung, keine Entscheidung über deine Geschäftsfähigkeit und keine Kontrolle durch die Person, die dich unterstützt.

---

---

---

---

---

---

## Eine begrenzte Aufgabe für die Unterstützung

Halt nur eine Aufgabe fest, die diese Person mit deinem Einverständnis angenommen hat. Ergänze, was sie auslöst, wohin sie führt, wo ihre Grenze liegt, wo die Grenze der Privatsphäre liegt, und welchen Weg es als Reserve gibt. Die Aufgabe macht keine Überwachung, keine Diagnose, und sie macht niemanden allein verantwortlich für deine Sicherheit.

---

---

---

---

---

---

## Die von der verschreibenden Person bestätigte Quelle

Halt nur fest, wo eine aktuelle Anweisung zu Medikation oder Kontrollen liegt, wem sie gehört, wann sie bestätigt wurde und wann sie durchgesehen wird. Bau eine Anweisung nie aus dem Gedächtnis nach. Nimm Werte noch auf eine Information, wenn du sie nicht hast.

---

---

---

---

---

## Der Reserveweg, wenn es hochgeht

Halt die Bedingung oder den Punkt der Durchsicht fest, die den Plan auf seinen nächsten vereinbarten Weg bringen, dazu das Ziel, wer ihn übernimmt und woher er kommt. Bei unmittelbarer Gefahr wird diese Folge immer übersprungen.

## Drei Punkte für die Durchsicht

Füll alle drei aus. Sie sind gleichwertig und keine Rückwärtszählung – keiner von ihnen ist der gescheiterte:

- **JETZT:** aktive Stufe, ob etwas Dringendes alles andere aufhebt, erster Kontakt und die kleinste vereinbarte Handlung.
- **NÄCHSTE PRÜFUNG:** der Zeitpunkt für die Durchsicht, der schon in deinem Plan steht; notier, ob sich die Beobachtung, die Auswirkung, der Zugang oder der Weg verändert hat.
- **BEVOR SICH DAS FENSTER SCHLIESST:** halt fest, ob es eine fachliche Durchsicht gegeben hat und ob der Entwurf aufhört, unter Anleitung weiterläuft oder eine Stufe höher geht.

## PUNKTE FÜR DIE DURCHSICHT

## Wo diese Seite gerade steht

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

Kreuze **Kann ich so benutzen** erst an, wenn mindestens eine aktive Stufe oder ein Kandidat mit ihrem aktuellen Weg, eine vereinbarte oder ausgewählte Handlung und ein Punkt für die Durchsicht oder für die nächste Stufe zu gebrauchen sind. **Kann ich so benutzen** bestätigt nie eine Episode, erklärt nie, dass du sicher bist, und heißt nie klinisch freigegeben.

☐ 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:

1. Meine aktive oder mögliche Stufe und mein aktueller Weg sind: [hier schreiben]

---

2. Mein erster Kontakt und die kleinste vereinbarte Handlung sind: [hier schreiben]

---

Diese beiden Zeilen sind ein vollständiger Entwurf für Handlungen; sie bestätigen keine Episode und ersetzen keine fachliche Durchsicht. Du darfst hier aufhören.

## Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Malik ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Malik schreibt **nach oben / aktiviert** • **leise** • **möglich** aus der aktuellen vollständigen Leiter der Warnzeichen ab, nachdem ihm weniger Schlaf und schnelleres Schreiben von Nachrichten aufgefallen sind. Der Kontakt für den Alltag aus dem Entwurf für den Krisenfall (Lektion 20) geht raus und wird als **verschickt** markiert, während die vereinbarte Reserve sichtbar bleibt. Malik schützt eine Gelegenheit zu schlafen, die es schon gab, verschiebt einen freiwilligen Termin am Abend, und nimmt vor einem großen Kauf eine freiwillige zweite Prüfung. Ein Freund hat eine begrenzte Aufgabe angenommen: Malik dabei zu helfen, den benannten Dienst zu erreichen, wenn der vereinbarte Satz kommt. Die aktuelle Anweisung zur Medikation ist über Quelle und Datum verlinkt; keine Dosis ist abgeschrieben. Die drei Punkte für die Durchsicht halten die Unsicherheit fest. Der Entwurf wird als **Kann ich so benutzen** markiert, als Stück zum Lernen und nicht als Bestätigung einer Episode.

## Bevor du die Seite weglegst

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

Welche Handlung hat alle sechs Bedingungen am besten erfüllt?

---

Welche Abhängigkeit oder welche Lücke bei der Verfügbarkeit ist sichtbar geworden?

---

WAS WÜRDIE DISEN ENTWURF AUF DEN NÄCHSTEN WEG BRINGEN?

---

## Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Heft diese Seite in **Teil 1 – Wenn das hier ein Notfall ist**, neben den Entwurf für den Krisenfall. Die vollständige Leiter der Warnzeichen bleibt maßgeblich für die Warnzeichen, und der Entwurf für den Krisenfall bleibt maßgeblich für die Krisenwege und für deine Wünsche. Verlinke beide über ihre aktuelle Fassung und ihren Aufbewahrungsort. Das Kapitel mit der letzten Durchsicht darf diese Seite zusammensetzen, weitergeben und üben; es ersetzt ihre Quellseiten nicht.

## Privatsphäre und Sicherheit

- Bei einer akuten Krise geht geprüfte dringende Hilfe oder Notfallhilfe vor; diese Seite auszufüllen kann warten.
- Schreib keine Methode einer Selbstverletzung auf, keine Angabe dazu, wie man an etwas herankommt, und kein Detail dazu, wie so etwas ablaufen würde.
- Gib nur benannte Abschnitte weiter, an benannte Menschen und nur mit ihrem Einverständnis.
- Wer dich unterstützt, ist keine Fachperson, keine Aufsicht, keine Kontrollinstanz und nicht der ganze Sicherheitsplan.
- Eine freiwillige Pause macht nie eine rechtliche Kontrolle und nie eine Feststellung über deine Geschäftsfähigkeit.
- Das Programm wird dir nie sagen, dass du ein Medikament anfangen, absetzen, reduzieren, wieder anfangen, auswählen oder wechseln sollst.
- Was du in dein Arbeitsbuch schreibst, wird von Bipolar Clarity nicht empfangen, nicht hochgeladen, nicht gesammelt und nicht überwacht.

## Die Hilfe in deiner Nähe

Die Krisennummern für dein Land stehen am Ende dieses Kapitels.

## Wörter, die in diesem Kapitel vorkommen

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

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

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

**Auswirkung** – was eine Veränderung tatsächlich mit dem Schlaf, der Arbeit, dem Geld, den Beziehungen oder der Sicherheit gemacht hat. In diesem ganzen Programm ist die Auswirkung

nützlicher als ein Schweregrad, den du dir selbst ausdenkst, weil eine andere Person mit einer Auswirkung etwas anfangen kann.

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

**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.

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

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

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

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

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

## 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?

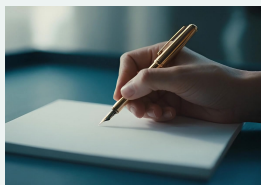
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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