

22

Einen Alltag bauen, der bei bipolar trägt

Bau einen Anker für deinen Alltag, der dir etwas bedeutet, in drei Fassungen – die normale, die kleinste, und was du machst, wenn der Tag auseinanderfällt – und probier ihn dann mit einem kleinen Versuch gegen einen echten Druck aus.

LEKTION 22 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/l22

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	Ich glaube, eine Episode beginnt: was tue ich jetzt?	
22	Einen Alltag bauen, der bei bipolar trägt	DU BIST HIER
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

Bau einen Anker für deinen Alltag, der dir etwas bedeutet, in drei Fassungen – die normale, die kleinste, und was du machst, wenn der Tag auseinanderfällt – und probier ihn dann mit einem kleinen Versuch gegen einen echten Druck aus.

Du gehst hier raus mit einem Anker, der eine schlechte Woche übersteht, und einem Versuch, der klein genug ist, um ihn zu Ende zu bringen.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 22. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; auf diesem Blatt arbeitest du.

Ein Alltag, der nur eine gute Woche übersteht, ist kein Alltag. Deshalb baut dieses Kapitel einen Anker in drei Fassungen: die normale, eine kleinste, und was du machst, wenn der Tag schon auseinandergefallen ist. Alle drei sind der Entwurf. Die kleinste Fassung ist kein Scheitern des Plans – sie ist der Teil des Plans, der wirklich benutzt wird.

Es gibt keinen Tagesplan für bipolare Störung, der für alle gilt, und hier steht kein Stundenplan, den man bestehen muss. Was du schützt, ist eine *Aufgabe* und keine Form: das, was der Anker für dich tut. Benenn die Aufgabe, und du kannst die Form ändern, sooft das Leben es verlangt – aus einem Spaziergang wird ein Fenster, aus einem gekochten Essen wird etwas aus der Packung, und der Anker bleibt.

Beim Schlaf und beim Rhythmus hängt das hier mit allem anderen im Buch zusammen.

Regelmäßige Zeiten unterstützen die Versorgung; sie ersetzen keine Behandlung und garantieren nichts. Beide Hälften dieses Satzes zählen.

Und dann hol einen echten Druck dazu – ohne ihm die Schuld zu geben. Ein Schichtplan, ein kleines Kind, Reisen, eine Jahreszeit. Es geht nicht darum, einen Schuldigen zu finden. Es geht darum, den Anker gegen etwas zu prüfen, das dir wirklich passiert.

Ein kleiner Versuch, und er bringt Information und keine Gewissheit. Klein genug, um ihn zu Ende zu bringen, ist die einzige Größe, die funktioniert, und ihn durchzusehen heißt, den Versuch durchzusehen – nicht das, was du als Mensch wert bist.

Und deine Wege für die Sicherheit stehen über all dem. Warnzeichen, klinische Veränderungen und alles Dringende gehen über die Wege, die du schon aufgeschrieben hast. Sie warten nie darauf, dass ein Alltag funktioniert.

Was hier wichtig ist

1. **Ein fester Alltag kann die Versorgung unterstützen.** Er kann keine Behandlung ersetzen und keine Stabilität garantieren.
2. **Es gibt keinen Tagesplan für bipolare Störung, der für alle gilt,** und keinen perfekten Alltag, den man bestehen muss.
3. **Behalt die Aufgabe des Ankers,** auch wenn seine sichtbare Form sich ändern muss.
4. **Die kleinste Fassung und die Reserve für den Fall, dass es nicht geht, gehören zum Entwurf,** sie sind kein Scheitern des Entwurfs.
5. **Ein kleiner Versuch bringt Information und keine Gewissheit.**
6. **Warnzeichen, klinische Veränderungen und alles Dringende gehen über die Wege, die du schon hast,** statt darauf zu warten, dass der Versuch zu Ende ist.

Sieh dir zuerst das Video an

Zwei Dinge macht das Video, die auf einem gedruckten Blatt flach werden.

- **Ein Anker, der die Form wechselt, ohne seine Aufgabe zu verlieren**, vorgeführt statt beschrieben — und von diesem Kunststück hängt das ganze Blatt ab.
- **Warum ein fester Alltag eine Unterstützung ist und keine Prüfung**, so gesagt, dass es die Woche übersteht, in der du daran scheiterst.

Sieh es dir an, bevor du deinen eigenen entwirfst. Die Video-Lektion ist *Einen Alltag bauen, der bei bipolar trägt* — Lektion 22 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, 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.

Wenn eine Stufe deiner Warnzeichen zutrifft, nimm ihren vereinbarten Weg, statt zu warten, bis dieser Versuch zu Ende ist.

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 22. 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.

Warum die Zeiten das Papier wert sind

Gestörter Schlaf und unregelmäßige Zeiten im Tag stehen bei bipolarer Störung mit Stimmungsepisoden in Zusammenhang, und dieser Zusammenhang ist überhaupt der Grund, einen Anker zu bauen. Das ist ein Zusammenhang und keine Vorhersage: Eine kurze Nacht heißt nicht, dass eine Episode anfängt, und kein Alltag kann versprechen, dass keine kommt.

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

Der Hauptweg

Woher deine Basislinie kommt

Halt fest, wo deine Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus (Lektion 3) liegt und welche Fassung es ist. Schreib nur die Beobachtung ab, um die es geht, und ihren Zusammenhang. Mach aus einer Uhrzeit keine Ursache, keine Diagnose und keine Vorhersage. Deine Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus (Lektion 3) bleibt an deinem Plan hängen, als die Aufzeichnung der Beobachtung, aus der dieses Blatt entstanden ist.

Wofür der Anker da ist

Schreib die nützliche Aufgabe auf, die du behalten willst, und benenn dann einen Anker, den man sehen kann. Das kann der erste Kontakt mit dem Tag sein, eine Gelegenheit zu essen, Bewegung, Kontakt zu Menschen, ein Übergang, das Herunterfahren am Abend oder die Gelegenheit zu schlafen. Es gibt keine Uhrzeit, die für alle gilt.

Drei Fassungen, und alle drei gelten

Halt drei Fassungen fest. Alle drei gelten gleich viel — die kleinste ist nicht die gescheiterte:

- **NORMALE FASSUNG** — was an einen gewöhnlichen Tag passt;
- **KLEINSTE FASSUNG** — die kleinste Form, die die Aufgabe erhält;
- **RESERVE, WENN ES NICHT GEHT** — der Weg, den du nimmst, wenn die normale Fassung nicht da ist.

Ergänze, wer sie übernimmt und wann sie durchgesehen werden. Die kleinste Fassung und die Reserve gehören zum Entwurf, sie sind keine Zustände des Scheiterns.

Prüfen, ob es überhaupt geht

Halt für alle drei Fassungen fest, wovon sie abhängen: Energie, Schmerzen, Beweglichkeit, Geld, Ungestörtheit, Verkehrsmittel, Betreuung für Kinder, Erlaubnis, Ausrüstung, Wohnung, Wetter, ob du an einen Dienst herankommst, oder die Rolle, die eine benannte Person zur Unterstützung angenommen hat. Wenn dieselbe Abhängigkeit alle drei Fassungen blockiert, ergänze einen anderen Weg.

Ein Druckkandidat

Schreib einen Druck und seine früheste beobachtbare Wirkung aus der Karte aus Druck und Schutz (Lektion 12) ab. Behalt sein Etikett genau so: bekannt, möglich oder unsicher. Dass eines nach dem anderen kommt, beweist keine Ursache.

Das Problem, in einem Satz

Vervollständige: Wenn [Druck oder Bedingung] passiert, wird [Aufgabe des Ankers] schwerer, weil [beobachtbare Hürde]. Halt das Problem klein genug für einen einzigen Versuch.

Wie weit dein Spielraum reicht

Wähle eine aus: Einen Teil kann ich ändern; Ich kann mich vorbereiten; Ich brauche eine benannte Person oder einen Dienst; unsicher. Der Standpunkt darf sich nach der Durchsicht ändern.

☐

Einen Teil kann ich ändern

☐

Ich kann mich vorbereiten

☐

Ich brauche eine benannte Person oder einen Dienst

☐

unsicher

Möglichkeiten

Find mindestens zwei realistische Möglichkeiten, und eine davon soll eine kleinere Fassung sein. Notier bei jeder die Aufgabe, ob es sie gibt, wer sie übernimmt, was sie kostet oder an Last bringt, ob man sie rückgängig machen kann, und was sie unpassend machen würde.

Ein kleiner Versuch

Wähl eine Möglichkeit, die wenig kostet, umkehrbar ist oder wenig Aufwand macht. Halt fest, wer sie übernimmt, was sie in Gang setzt, welche kleinste Fassung es gibt, welche Reserve, und was du beobachten wirst. Das macht keine klinische Anweisung.

Durchsicht, oder eine Stufe höher

Nimm einen Punkt für die Durchsicht aus deinem Plan oder aus deinem gewöhnlichen Alltag; dieses Arbeitsblatt gibt keinen Abstand vor, der für alle gilt. Wähl bei der Durchsicht: vorerst weitermachen; eine Sache anpassen; aufhören; Information von außen holen; den Weg der Warnzeichen oder den klinischen Weg nehmen. Bei unmittelbarer Gefahr entfällt 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 ein Anker mindestens eine kleinste Fassung oder eine Reserve hat und ein Satz zum Problem, ein ausgewählter Versuch und ein Punkt für die Durchsicht oder für die nächste Stufe zu gebrauchen sind. **Kann ich so benutzen** heißt nie klinisch freigegeben, nie geschützt vor einem Rückfall und nie passend für jeden Stimmungszustand.

☐

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. Die Aufgabe und die kleinste Fassung meines Ankers sind: [hier schreiben]

2. Was mich aus dem Takt bringt, ein kleiner Versuch, und mein Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe sind: [hier schreiben]

Diese beiden Zeilen sind ein vollständiger Entwurf für den Rhythmus; sie garantieren keine Stabilität und ersetzen keine fachliche Versorgung. Du darfst hier aufhören.

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Yuki ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt und arbeitet in wechselnden Schichten. Die Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus zeigt, dass die erste Gelegenheit zu essen nach einem späten Feierabend unberechenbar wird; das wird als Beobachtung

abgeschrieben, nicht als Ursache. Yuki wählt die Aufgabe **verlässlich an Essen kommen und einen Übergang in den Tag haben**. Die normale Fassung nimmt eine vorbereitete Mahlzeit nach dem Aufwachen, die kleinste nimmt etwas Essfertiges, das griffbereit liegt, und die Reserve benennt eine Möglichkeit, die es auf der Arbeit gibt. Der Druck **Wechsel in die Spätschicht** aus der Karte aus Druck und Schutz bleibt bei **möglich**. Das Problem wird auf den Zugang zu Essen begrenzt, nachdem die Verkehrsmittel nicht mehr fahren. Yuki findet zwei Möglichkeiten, probiert aus, die kleinste Fassung früher vorzubereiten, und sieht bei der geplanten Prüfung den Zugang, den Aufwand und die Last am nächsten Tag durch. Daraus wird keine Episode geschlossen, keine Wirkung einer Behandlung und kein moralischer Erfolg.

Bevor du die Seite weglegst

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

Welche Aufgabe war in allen drei Fassungen noch zu sehen?

Welche Lücke bei der Verfügbarkeit hat den Entwurf verändert?

Was hat dir der Versuch über die nächste Durchsicht oder über deinen Weg zu Hilfe beigebracht?

Freiwillige Frage an eine Fachperson

Diese Seite verlangt keine Frage an eine Fachperson. Wenn eine hilft, schreib sie hier hin:

Können wir durchgehen, ob dieser Anker und diese Reserve mit der Versorgung, die ich habe, realistisch sind, und welche Veränderungen über meinen Weg der Warnzeichen gehen sollten?

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Übertrag einen knappen Block zum Anker — Aufgabe, normale Fassung, kleinste Fassung, Reserve — und einen Block zum Problemlösen — Etikett des Drucks, Versuch und Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe — in **Teil 3 — Meine Basislinie**.

Lass die Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus daran hängen und verlink sie über ihre Fassung: Sie ist die Aufzeichnung, aus der dieses Blatt entstanden ist, also bleibt sie dabei und wird nie abgelegt. Die Karte aus Druck und Schutz bleibt maßgeblich für den Druck. Die vollständige Leiter der Warnzeichen (Lektion 19), der Entwurf für den Krisenfall (Lektion 20) und der Entwurf für die ersten 72 Stunden (Lektion 21) bleiben die Wege für Warnzeichen, für die Krise und für frühe Veränderungen. Der Plan für Funktionsfähigkeit und Wiederaufbau (Lektion

23) darf die erprobte Methode der kleinen Schritte für die Funktionsfähigkeit benutzen; das letzte Zusammensetzen und die letzte Durchsicht dürfen zusammensetzen und üben, ohne dieses Blatt zu ersetzen.

Privatsphäre und Sicherheit

- Bei einer akuten Krise geht geprüfte dringende Hilfe oder Notfallhilfe vor; diese Seite auszufüllen kann warten.
- Warnzeichen gehen über die aktuelle Leiter und ihren vereinbarten Weg; ein Versuch verzögert nie die Versorgung.
- Schreib keine Methode einer Selbstverletzung auf, keine Angabe dazu, wie man an etwas herankommt, und kein Detail dazu, wie so etwas ablaufen würde.
- Dass der Alltag regelmäßig ist, ist eine Unterstützung, kein diagnostischer Test, keine Behandlung und keine Garantie.
- Benutz diese Seite nie, um Schlaf zu erzwingen oder einzuschränken, um dir Schlaf zu entziehen, um eine Behandlung mit Licht anzufangen, um Substanzen als Behandlung einzusetzen oder um eine alte Anweisung nachzubauen.
- Eine benannte Person zur Unterstützung macht nur eine begrenzte Aufgabe, die sie angenommen hat, und ist nie der ganze Sicherheitsplan.
- 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.

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

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

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

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

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

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.

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).

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

Funktionsfähigkeit (Lektion 23) — was du im Alltag schaffst: Arbeit, Ausbildung, Sorgearbeit, Beziehungen, Papierkram. Das Programm behandelt die Funktionsfähigkeit als etwas, das man beschreibt und Stück für Stück wieder aufbaut, nie als Note dafür, was du als Mensch wert bist.

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 durcharbeiten 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?

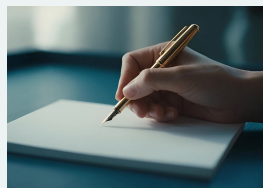
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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