

23

Nach einer Episode: Arbeit, Geld und Beziehungen

Wähl einen Bereich deines Lebens und bau darin einen Schritt, der funktioniert – ohne deiner Erholung eine Note zu geben, und ohne dass diese Seite für dich entscheidet, was du erzählst, wie du behandelt wirst, oder etwas Rechtliches, Finanzielles oder in einer Beziehung.

LEKTION 23 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/l23

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	
23	Nach einer Episode: Arbeit, Geld und Beziehungen	DU BIST HIER
24	Trauer um die Person, die du warst: bipolar und Identität	



Fang mit Lektion 1 an
bipolarclarity.com/de/program/I01



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

Wofür diese Seite da ist

Wähl einen Bereich deines Lebens und bau darin einen Schritt, der funktioniert – ohne deiner Erholung eine Note zu geben, und ohne dass diese Seite für dich entscheidet, was du erzählst, wie du behandelt wirst, oder etwas Rechtliches, Finanzielles oder in einer Beziehung.

Du gehst hier raus mit einem Schritt, der zu der Kraft, dem Zugang und der Erlaubnis passt, die du gerade wirklich hast.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 23. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; auf dieser Seite arbeitest du.

Funktionsfähigkeit ist keine Note für deinen Charakter. Nach einer Episode klafft oft eine Lücke zwischen dem Leben, das du hattest, und dem Leben, das du gerade führen kannst, und der übliche Rat — *lass es langsam angehen* — nützt nichts, weil er nicht sagt, langsam wobei. Dieses Kapitel nimmt eine einzige Sache und misst sie ehrlich.

Sieh dir drei Bereiche an, und wähl dann einen. Arbeit oder Ausbildung. Geld. Beziehungen. Alle drei anzuschauen ist die Art, den zu finden, der es wert ist, wieder aufzumachen; an allen dreien gleichzeitig zu arbeiten ist die Art, wie der Schritt nie getan wird.

Bestimm die Aufgabe vor der Lösung. *Was funktionieren muss* ist eine andere Frage als *wie es früher gemacht wurde*, und die erste zu beantworten öffnet Möglichkeiten, die die zweite zumacht. In ein Zimmer kann man auch durch eine andere Tür wieder hinein.

Pass den Schritt an das an, was du jetzt wirklich hast: Kraft, Zugang, Befugnis, Einverständnis und Sicherheit. Nicht an das, was du hattest, und nicht an das, was du inzwischen können müsstest. Ein Schritt, der die Kraft vom letzten Jahr voraussetzt, ist kein Ehrgeiz — er ist ein Schritt, der scheitert und danach als Beweis über dich gelesen wird.

Ob du es erzählst, ist eine eigene Entscheidung, und sie gehört dir. Ob du es einem Arbeitgeber, einer Kollegin, einem Vermieter oder einem Familienmitglied sagst, gehört nicht dazu, den Schritt zu tun, und die Regeln, die dich schützen, sind von Land zu Land sehr verschieden. Sieh nach, wie es dort ist, wo du lebst, bevor du entscheidest, und lass dich dabei nie von einem Arbeitsblatt drängen.

Und sieh den Versuch durch, nicht dich. Ob der Schritt gepasst hat, was er gekostet hat, und was du anders zuschneiden würdest.

Was hier wichtig ist

1. **Sieh dir drei Bereiche deines Lebens an, und wähl dann einen.** An allem gleichzeitig zu arbeiten ist die Art, wie der Schritt aufhört zu passieren.
2. **Bestimm die Aufgabe vor der Lösung.** *Was funktionieren muss*, ist eine andere Frage als, wie du es hinbekommst.
3. **Pass den Schritt an das an, was du jetzt hast:** Kraft, Zugang, Befugnis, Einverständnis und Sicherheit.
4. **Lass es eine eigene Entscheidung bleiben, ob du es erzählst,** und sieh vorher nach, welche Regeln dort gelten, wo du lebst.
5. **Sieh den Versuch durch, nicht das, was du als Mensch wert bist.**

Sieh dir zuerst das Video an

Drei Dinge trägt das Video, die auf einem Arbeitsblatt flach werden.

- **Drei Bereiche des Lebens angeschaut, ohne einen davon über die anderen zu stellen**, was schwerer ist, als es klingt, und leichter zu sehen als zu lesen.
- **Warum die Spuren Geld und Arbeit eine eigene Sorgfalt brauchen**, samt der Stelle, an der dieses Programm aufhört und eine qualifizierte Beratung anfängt.
- **Ein Schritt, laut zugeschnitten**, samt dem Moment, in dem er zu groß ist und kleiner gemacht wird.

Sieh es dir an, bevor du wählst. Die Video-Lektion ist *Nach einer Episode: Arbeit, Geld und Beziehungen* — Lektion 23 des Bipolar Stability Program.

Bevor du anfängst

Diese Seite hilft dir, Arbeit, Geld und Beziehungen anzuschauen, einen Bereich zu wählen und einen begrenzten Schritt zu entwerfen. Sie gibt der Erholung keine Note und sagt nicht voraus, was passieren wird.

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.

Wenn eine Stufe deiner Warnzeichen zutrifft, nimm ihren vereinbarten Weg, statt auf diese Seite zu warten.

Wenn Misshandlung, Drohungen, Zwang, Ausbeutung oder Angst vor einem Kontakt im Spiel sind: Der Krisenanhang hinten in diesem Arbeitsbuch hat einen eigenen Abschnitt, „Wenn du zu Hause nicht sicher bist“, mit Nummern Land für Land. Auf bipolarclarity.com/de/gethelp steht dieselbe Liste. Wenn deine Wohnung nicht sicher ist oder du nicht genug zu essen hast, ist der Weg zur Durchsicht in Abschnitt 10 die Stelle, an der du einen Dienst vor Ort mit Namen einträgst.

Trag hier keine Kontonummern ein, keine Passwörter, keine Methode einer Selbstverletzung und keine Angabe dazu, wie man an etwas herankommt, nicht die Diagnose einer anderen Person, und nichts, was du hier nicht haben willst.

Antworten, die du immer geben kannst:

- **Weiß ich noch nicht**

- Möchte ich nicht beantworten
- Hier gibt es nichts einzutragen
- Privat – trage ich hier nicht ein
- Das möchte ich in einem Fachgespräch besprechen

Woher die Aussagen dieses Kapitels kommen. Die klinischen Aussagen dieser Lektion sind belegt, und die Quellen sind öffentlich: bipolarclarity.com/de/program/sources, unter Lektion 23. 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

Sieh dir alle drei Bereiche an

Wähl für jeden einen Zustand: STABIL, ANGESPANNT, AUS DEM TAKT, UNSICHER oder PRIVAT. Ergänze eine Notiz, die man sehen kann, wenn das nützt. Arbeit heißt bezahlte Arbeit, Ausbildung, Sorgearbeit, Haushalt, Ehrenamt oder eine Tätigkeit, die dir etwas bedeutet. Geld heißt, praktisch herankommen und geschützt sein, nicht ein Einkommen als Note. Beziehungen heißt eine Verbindung, eine Grenze oder eine Absprache – kein Urteil über eine ganze Beziehung.

Wähl einen Bereich

Wähle ARBEIT / AUSBILDUNG / SORGEARBEIT, GELD, BEZIEHUNGEN, GERADE IST NICHTS OFFEN oder WARTE AUF EINEN SICHEREN WEG.

Wenn alle drei stabil herausgekommen sind, ist GERADE IST NICHTS OFFEN die ehrliche Antwort, und damit ist diese Seite fertig. Nicht alle, die das hier lesen, haben heute etwas wieder aufzubauen, und dich trotzdem zu einer Wahl zu drängen würde nur ein Problem erfinden. Schreib eine Zeile darüber, was du schützen wolltest, wenn sich das ändert, und hör auf. Wähl einen, weil du eine Aufgabe, die dir etwas bedeutet, einen verfügbaren Schritt und einen Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe benennen kannst – nicht, weil er dir am meisten Scham macht.

☐ ARBEIT / AUSBILDUNG / SORGEARBEIT

☐ GELD

☐ BEZIEHUNGEN

☐ GERADE IST NICHTS OFFEN

☐ WARTE AUF EINEN SICHEREN WEG

Bestimm eine Aufgabe

Vervollständige: Die Aufgabe, die ich wieder besser zur Hand haben will, ist ... Halt sie beobachtbar und aktuell.

Beschreib deine Kraft gerade und ihren Zusammenhang

Was kannst du gerade tun, und woran kommst du heran? Was wird schwerer? Welcher wichtige Zusammenhang gehört neben diese Beobachtung? Eine Veränderung der Funktionsfähigkeit ist eine Information und kein Beweis über deine Anstrengung, deinen Charakter oder deine Diagnose.

Benenn die wichtigste Hürde und die Unterstützung

Trenn die Hürde von deiner Kraft. Notier, wovon es abhängt – Erlaubnis, Geld, Verkehrsmittel, Ungestörtheit, Betreuung für Kinder, Sprache, Technik, Einverständnis, Ausrüstung, Zeit zum Erholen oder eine qualifizierte Beratung – und ob es das jeweils wirklich gibt.

Die Entscheidung, ob du es erzählst

Füll das nur aus, wenn Arbeit, Ausbildung, Sorgearbeit, eine Leistung oder ein anderes offizielles System die Frage aufwirft, ob du es erzählst. Wähle: HIER IST NICHTS ZU ENTSCHEIDEN, HEUTE ENTSCHEIDE ICH NICHT, BRAUCHT QUALIFIZIERTE INFORMATION VOR ORT, AUSSERHALB DIESES ARBEITSBUCHS ENTSCIEDEN oder PRIVAT. Wenn du vielleicht etwas weitergibst, klär vorher, welches Recht gilt, wozu es dient, wer es bekommt, welche Angabe das Mindeste ist, welche Folgen und Unsicherheiten möglich sind, und welche qualifizierte Quelle es vor Ort gibt. Das Programm sagt dir nie, dass du eine Diagnose erzählen oder verschweigen sollst.

- ☐ HIER IST NICHTS ZU ENTSCHEIDEN
- ☐ BRAUCHT QUALIFIZIERTE INFORMATION VOR ORT
- ☐ PRIVAT

- ☐ HEUTE ENTSCHEIDE ICH NICHT
- ☐ AUSSERHALB DIESES ARBEITSBUCHS ENTSCIEDEN

Bau einen Schritt

Schreib einen **NORMALEN SCHRITT**, einen **KLEINSTEN SCHRITT** und einen **WEG ZUR RESERVE ODER ZU HILFE** auf. Nimm die Methode der kleinen Schritte aus dem Blatt zu Rhythmus und Problemlösen (Lektion 22). Lass die drei gleichwertig – keiner von ihnen ist der gescheiterte –, beobachtbar, und getrennt von Anweisungen zur Behandlung, zum Recht oder zum Geld.

.....

.....

.....

Zieh eine Grenze

Benenn, wie weit und wie lange es höchstens geht, welche Angaben du nicht weitergibst, welche Entscheidungen draußen bleiben, welches Einverständnis nötig ist, oder was dazu führt, dass du aufhörst. Wer dich unterstützt, hat nur die begrenzte Rolle, die diese Person angenommen hat.

.....

Benenn, wer den Schritt übernimmt und welche Unterstützung es gibt

Wem gehört der Schritt? Wer hat zugesagt zu helfen, und mit welcher Aufgabe genau? Was passiert, wenn diese Unterstützung nicht da ist?

Der Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe

Benenn den Punkt für die Durchsicht und ein Ziel für den Fall, dass sich deine Kraft, die Beschwerden, das Einverständnis, der Zugang, das Risiko oder die Befugnis verändern. Wähl bei der Durchsicht: vorerst weitermachen, kleiner machen, eine Sache anpassen, aufhören, Information von außen holen, oder den Weg nehmen, den ich oben benannt habe. Benenn es hier, statt es als Kategorie stehen zu lassen: eine Stufe der Warnzeichen mit ihrem vereinbarten Weg, ein Kontakt aus der Versorgung, ein Dienst vor Ort mit Namen, oder der Krisenanhang hinten.

[illegible]

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 gewählte Aufgabe, ein Schritt, eine Grenze und ein Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe eingetragen sind, zusammen mit dem Blick auf die drei Bereiche**. Es heißt nie genesen, nie rechtlich geschützt, nie finanziell sicher, nie versöhnt und 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. Der Bereich, den ich gewählt habe, und der kleinste Schritt, der etwas bringt, sind: [hier schreiben].

2. Meine Grenze und mein Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe sind: [hier schreiben].

Diese beiden Zeilen sind ein vollständiger Entwurf für den Wiederaufbau; sie beweisen keine Erholung, sie machen keine rechtliche oder finanzielle Entscheidung, und sie ersetzen keine fachliche Unterstützung. Du darfst hier aufhören.

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Dana ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Der Blick auf die drei Bereiche ergibt: Arbeit **ANGESPANNT**, Geld **UNSICHER**, und eine Beziehung **STABIL**. Dana wählt die Arbeit, weil es für eine Aufgabe — die wichtigsten Angaben zu den Aufgaben der Woche zu bekommen — einen begrenzten Schritt gibt. Die Kraft reicht gerade für eine kurze schriftliche Anfrage; die Hürde ist, dass unklar ist, über welchen Weg diese Angaben kommen. Für die Frage nach dem Ablauf muss keine Diagnose erzählt werden, und Dana trägt **HIER IST NICHTS ZU ENTSCHEIDEN** ein. Der kleinste Schritt ist, den Kanal für Aufgaben zu finden, den es schon gibt; die Reserve ist, die benannte Ansprechperson für Abläufe zu fragen. Die Grenze lässt Angaben zur Gesundheit

draußen. Die Durchsicht prüft, ob die Angaben erreichbar geworden sind und wie viel Aufwand das gekostet hat. Daraus folgt nichts über die Arbeitsfähigkeit im Allgemeinen.

Bevor du die Seite weglegst

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

Welche Aufgabe wurde klarer, als du sie von Status oder Identität getrennt hast?

Welche Grenze bei Kraft, Zugang, Einverständnis oder Befugnis hat den Schritt verändert?

Was muss die nächste Durchsicht oder der Weg zu Hilfe beantworten?

Freiwillige Frage an eine Fachperson

Diese Seite verlangt keine Frage an eine Fachperson. Wenn eine hilft:

Können wir durchgehen, ob dieser eine Schritt zu der Kraft passt, die ich gerade habe, und welcher qualifizierte Weg das beantwortet, was nicht in diese Rolle gehört?

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Übertrag einen knappen Block — gewählter Bereich, Aufgabe, kleinster Schritt, Grenze und Weg zur Durchsicht oder zu Hilfe — in den Teil deines Plans zur Funktionsfähigkeit. Verlink von dort auf dieses Stück, mit seiner Fassung. Das Blatt zu Rhythmus und Problemlösen bleibt maßgeblich für die Methode der kleinen Schritte; seine Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus (Lektion 3) ist die Aufzeichnung, aus der es entstanden ist, und wird nie abgelegt. Das Kapitel mit der letzten Durchsicht darf diesen Block beim letzten Zusammensetzen benutzen, ohne ihn 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.
- Misshandlung, Zwang, Ausbeutung oder Angst gehen über den Abschnitt „Wenn du zu Hause nicht sicher bist“ des Krisenanhangs hinten oder über den Notruf vor Ort, und nicht über einen Versuch mit einem Kontakt.

- Das Programm wird dir nie sagen, dass du eine bipolare Diagnose erzählen oder verschweigen sollst.
- 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.
- Schreib hier keine Passwörter hin, keine Kontonummern, keine Unterlagen von der Arbeit, die dich erkennbar machen, und keine privaten Gesundheitsangaben einer anderen Person.

Die Hilfe in deiner Nähe

Die Krisennummern für dein Land stehen am Ende dieses Kapitels.

Wörter, die in diesem Kapitel vorkommen

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

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

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

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

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?

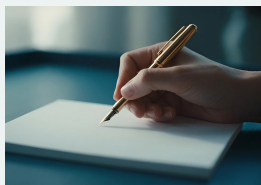
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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