

24

Trauer um die Person, die du warst: bipolar und Identität

Mach Platz für Identität, für Verlust und für persönliche Genesung. Und dann setz den Stabilitätsplan so zusammen, dass man sich darin zurechtfindet, prüf, wem was gehört und welche Wege noch aktuell sind, üb einmal, ihn zu benutzen, und leg die nächste Durchsicht fest.

LEKTION 24 VON VIERUNDZWANZIG



Sieh dir diese Lektion an
bipolarclarity.com/de/program/I24

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.

Dieses Kapitel ist das einzige, das nicht für sich allein steht. Lektion 24 setzt den Plan zusammen, den die anderen dreiundzwanzig aufbauen; wenn du hier zuerst ankommst, ist noch nichts da, was sich zusammensetzen ließe. Fang irgendwo anders an: mit Lektion 1, wenn du die nützlichste willst, oder mit Lektion 19, wenn du die willst, zu der die Leute zurückkommen.

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	
24	Trauer um die Person, die du warst: bipolar und Identität	DU BIST HIER



Fang mit Lektion 1 an
bipolarclarity.com/de/program/l01



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

Wofür diese Seite da ist

Mach Platz für Identität, für Verlust und für persönliche Genesung. Und dann setz den Stabilitätsplan so zusammen, dass man sich darin zurechtfindet, prüf, wem was gehört und welche Wege noch aktuell sind, üb einmal, ihn zu benutzen, und leg die nächste Durchsicht fest.

Du gehst hier raus mit einem fertigen Plan, in dem du dich unter Druck zurechtfindest, und einem Datum, an dem du zu ihm zurückkommst.

Worum es in diesem Kapitel geht

Dieses Kapitel gehört zur Video-Lektion 24. Es ist die Hälfte, in der gearbeitet wird. Das Video erklärt; auf dieser Seite arbeitest du – und weil es die letzte ist, macht sie zwei Dinge auf einmal.

Zuerst: die Identität, und der Teil, auf den dich niemand vorbereitet. Nach einer Diagnose kann es passieren, dass du zurückschaust und dich fragst, welche Erinnerungen *wirklich du* waren. Ob der Ehrgeiz die Krankheit war. Ob man dem eigenen Selbstvertrauen trauen kann. Diese Fragen verdienen Sorgfalt, und die Diagnose allein kann sie nicht beantworten.

Du musst dein Leben nicht in ein gesundes Ich und ein krankes Ich zerteilen. Die Episoden sind echt; die Folgen auch. Und genauso echt sind deine Werte, dein Humor, deine Kultur, deine Beziehungen, das, was du kannst, deine Widersprüche und die privaten Arten, wie du dich selbst verstehst. Die Seite gibt dir fünf gleichwertige Wörter – gehört noch zu mir, hat sich verändert, unsicher, wähle ich jetzt, privat – und das sind Beschreibungen und keine Ränge. Auf denselben Teil deines Lebens darf mehr als eines zutreffen.

Ein Verlust darf ein Verlust bleiben. Es braucht keinen guten Kern, keine vollständige Geschichte, keinen Zeitplan, und keine Pflicht, daraus etwas Inspirierendes zu machen.

Zweitens: Setz den Plan so zusammen, dass du darin etwas findest. Geordnet nach Gebrauch und nicht nach der Reihenfolge der Lektionen – denn an dem Tag, an dem du ihn brauchst, suchst du *etwas Bestimmtes* und nicht Kapitel elf. Und dann prüfst du dieses Verzeichnis einmal, an einer erfundenen und milden Lage, um zu finden, wo es hakt, bevor ein echter Tag es findet.

Fertig heißt: auffindbar, aktuell, mit einer verantwortlichen Person und ehrlich beschriftet. Es heißt nicht klinisch stabil, nicht genesen, nicht sicher unter allen Umständen, und nicht in der Lage, eine Episode allein zu bewältigen.

Und dann ist das Programm zu Ende, was nicht dasselbe ist, wie dass die Arbeit zu Ende ist. Drei Dinge bleiben aktiv: deine Aufzeichnung zu Schlaf und Rhythmus, deine Leiter der Warnzeichen, und dieser Plan zu dem Zeitpunkt für die Durchsicht, den du hier wählst. Die vierundzwanzig Kapitel hören auf, ein Kurs zu sein, und werden zu einem Regal, zu dem du zurückkommst, weil etwas passiert ist – und genau dafür ist das Verzeichnis da, das du gerade gebaut hast.

Und es kommt noch ein zweites Programm, für die Menschen um dich herum. Partnerinnen und Partner, Eltern, erwachsene Kinder, enge Freunde: die, denen Dinge auffallen und denen nie jemand beigebracht hat, was sie damit machen sollen. Wenn es das gibt, wird es auf bipolarclarity.com/de/family stehen. Da ist es noch nicht.

Was hier wichtig ist

1. Identität hält Beständigkeit, Veränderung, Unsicherheit, Wahl und Privatsphäre gleichzeitig aus.
2. Ein Verlust braucht keinen guten Kern, keine vollständige Geschichte und keinen Zeitplan.
3. Persönliche Genesung ist mehr als die Beschwerden, und sie verspricht nie eine Heilung.
4. Der fertige Plan ist nach Gebrauch geordnet und nicht nach der Reihenfolge der Lektionen. Du wirst etwas suchen und keinen Kurs wiederholen.
5. Fertig heißt auffindbar, aktuell, mit einer verantwortlichen Person und ehrlich beschriftet. Es heißt nicht klinisch bescheinigt.
6. Die Übung ist erfunden und mit Absicht mild. Sie prüft, ob du dich zurechtfindest und wo es hakt, nie, wie du in einem Notfall bestehst.

Sieh dir zuerst das Video an

Drei Dinge gibt es nur im letzten Video.

- Das Sternbild, und die Erlaubnis, die es gibt: Behalt jeden Stern, änder die Linien, lösche nichts.
- René über den härtesten Abschnitt seines Jahres, und wie er eine gewöhnliche Traurigkeit von einem Symptom unterscheidet, ohne eines von beiden kleinzureden.
- Wie die fünfundzwanzigste Woche aussieht, richtig erzählt statt aufgezählt.

Sieh es dir an, bevor du irgendetwas zusammensetzt. Die Video-Lektion ist *Trauer um die Person, die du warst: bipolar und Identität* – Lektion 24 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.

Wenn gerade eine Stufe deiner Warnzeichen zutrifft, nimm ihren vereinbarten Weg, statt mit dem Nachdenken oder mit der Übung weiterzumachen.

Eine gewöhnliche Trauer und eine depressive Episode können sich überschneiden; dieses Arbeitsbuch kann nicht entscheiden, was davon gerade passiert. Wenn es deutlich schlechter wird, wenn du an Funktionsfähigkeit verlierst, wenn Aktivierung dazukommt, wenn sich etwas gemischt verändert, wenn du Angst hast oder wenn dich etwas beunruhigt, gehört das zu dem Kontakt aus der Versorgung, den du schon benannt hast, oder auf den vereinbarten Weg deiner Leiter der Warnzeichen.

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, unter Lektion 24. 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

Wem er gehört, welche Fassung, und wo er liegt

Halt den Namen oder die Initialen fest, die du bevorzugst, die Fassung des Plans, das Datum, das Land, die Sprache, wo er gerade liegt, und wo dein Entwurf für den Krisenfall liegt – die Seite, die unter Druck funktionieren muss.

Der Blick auf die Identität

Für die Bereiche, die du wählst – Werte, Rollen, Fähigkeiten, Beziehungen, Körper, Selbstvertrauen, Hoffnungen, Sprache, Kultur, Gemeinschaft oder Alltag – nimm **GEHÖRT NOCH ZU MIR, HAT SICH VERÄNDERT, UNSICHER, WÄHLE ICH JETZT** oder **PRIVAT**. Kein Bereich ist Pflicht, und es wird kein Punktwert berechnet.

Erkenn einen Verlust oder eine Veränderung an

Füll nur aus, was sich sicher anfühlt: Etwas, das mir fehlt, oder etwas, das sich verändert hat, ist ... Du darfst auch nur benennen, was es gekostet hat – Energie, Zugehörigkeit, Gelegenheiten, Gewissheit, Würde, Verbundenheit – oder **PRIVAT** wählen. Es braucht keine Geschichte, keine Erklärung und keinen guten Kern.

Schreib eine Zeile über das, was geblieben ist

Vervollständige: Ich trage weiter [x] mit mir; [y] hat sich verändert oder ist unsicher; jetzt will ich [z] schützen oder wählen. Ändere die Worte so, dass sie zu dir passen. Was bleibt, was sich verändert und was du wählst, müssen nicht zusammenpassen.

Bestimm für jetzt, was Genesung heißt

Vervollständige: Für jetzt heißt Genesung ... Nimm deine Werte und deine Bedingungen von heute. Genesung kann neben Beschwerden bestehen, neben einer Behinderung, neben Unterstützung, neben Unsicherheit, neben einer Behandlung und neben Trauer. Sie heißt nicht Heilung, nicht die Abwesenheit von Beschwerden, und nicht, dass es wieder wird wie früher.

So weit das Kapitel. Was jetzt kommt, ist das Zusammensetzen: die Seiten in eine Reihenfolge bringen, festhalten, welche jetzt von welcher übernimmt, und ein Datum für die Durchsicht

setzen. Es lohnt sich, und es ist nicht dieselbe Sorte Arbeit – es ist Ablage, und Ablage darf auf einen anderen Nachmittag warten als den, an dem du darüber geschrieben hast, wer du früher warst.

Wenn du hier aufhörst, hast du die vierundzwanzig geschafft. Die nächste Seite ist die, die das sagt.

— — —

Den Plan zusammensetzen

Der Rest dieses Kapitels ist Papierkram. Mach ihn jetzt, wenn du die Energie hast, oder komm später zurück. Nichts anderes im Programm hängt daran, dass er heute erledigt wird.

Bau das Verzeichnis der sieben Teile

Halt für die Teile 0 bis 6 fest, wo das aktuelle Stück liegt, und wähl einen Zustand: **AKTUELL**, **MUSS AKTUALISIERT WERDEN**, **WARTET AUF EINE FACHLICHE DURCHSICHT**, **WARTET AUF EINE PRÜFUNG VOR ORT**, **PRIVAT** oder **TRIFFT NICHT ZU**.

- **Teil 0 – Deckblatt und Erlaubnisse:** Deckblatt, wem er gehört, Fassung, Erlaubnisse und Durchsicht.
- **Teil 1 – Wenn das hier ein Notfall ist:** die Seiten und Wege für den dringenden Gebrauch.
- **Teil 2 – Meine Anzeichen:** die Leiter der Warnzeichen und die Aufzeichnungen, die sie stützen.
- **Teil 3 – Meine Basislinie:** Basislinie, Rhythmus, Druck und Schutz, und die freiwillige Notiz zu Substanzen.
- **Teil 4 – Meine Diagnose, in meinen Worten:** wie sie formuliert ist, die Sprache, die anderen Erklärungen und die Vorgeschichte.
- **Teil 5 – Meine Behandlung:** Behandlung, Kontrollen, Fragen und die Vorbereitung auf den Termin.
- **Teil 6 – Mein Leben:** Funktionsfähigkeit, Identität, Verlust, Genesung und die letzte Durchsicht.

DAS VERZEICHNIS DER SIEBEN TEILE

=====

Halt fest, welche Seite jetzt von welcher übernimmt

Halt für diese Beziehungen den Zustand – aktiv oder abgelegt – und das Datum fest:

- Die vollständige Leiter der Warnzeichen (Lektion 19) ersetzt nach einem geprüften Übertrag drei frühere Seiten, und alle drei werden abgelegt: die erste Karte für frühe Veränderungen (Lektion 4), die Bestandsaufnahme des gehobenen Zustands (Lektion 8) und die Bestandsaufnahme des gedrückten und gemischten Zustands (Lektion 9).
- Die zweite Fassung der Seite mit den Fragen zu den Medikamenten (Lektion 14) ersetzt nach einem geprüften Übertrag die Zusammenfassung des Zwecks aus der ersten Seite mit den Fragen zu den Medikamenten (Lektion 5); die erste wird abgelegt.
- Der Entwurf für den Krisenfall (Lektion 20) ersetzt die Hälfte „Sicherheitsplan“ aus dem Sicherheitsplan und Ausgangspunkt (Lektion 1) erst nach einer fachlichen Durchsicht und einer Prüfung vor Ort. Bis dahin bleibt der Sicherheitsplan und Ausgangspunkt (Lektion 1) aktiv, und der Entwurf für den Krisenfall bleibt ein Entwurf.
- Die Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus (Lektion 3) und das Blatt zu Rhythmus und Problemlösen (Lektion 22) bleiben verbunden: Die Basislinie ist die Aufzeichnung, aus der das Blatt entstanden ist, also bleibt sie dabei und wird nie abgelegt.

Ablegen heißt: nicht mehr maßgeblich – und nicht vernichten.

Prüf die Krisenseite: brauchbar, aktuell und mit einer verantwortlichen Person

Bestätige oder gib einen Zustand für: die aktuelle Fassung und ihren Ort; deine Beobachtungen nach oben und nach unten; die leise und die deutliche Stufe deiner Leiter, jede mit ihrem Weg; einen dringenden Weg, der vor Ort geprüft ist; die Kontakte für den Alltag und die dringenden, getrennt gehalten; eine Quelle mit Datum, die die verschreibende Person bestätigt hat, für alles, was die Medikation angeht; und eine Reserve für Tage mit wenig Energie. Das prüft, ob du dich zurechtfindest und ob es aktuell ist, nicht, ob es klinisch ausreicht.

Üb einmal eine erfundene leise Stufe

Nimm das erfundene Beispiel weiter unten oder denk dir eine neutrale, erfundene Lage mit einer frühen Veränderung aus. Halt fest: die erste beobachtbare Veränderung; eine andere Erklärung; wo die Seite liegt; den ersten Kontakt und den aktuellen Weg; eine machbare Handlung; die Reserve für Tage mit wenig Energie; wovon fachlich oder vor Ort etwas abhängt; die Grenze des Einverständnisses; die Stelle, an der es hakt; und eine Änderung.

Nimm nie deine gefährlichste Erinnerung, keine drastische Szene einer Selbstverletzung, keinen echten Notfall, keine Handlung an der Medikation und keine Rückwärtszählung. Eine echte Veränderung oder eine Gefahr beenden die Übung.

[illegible]

Sieh Erlaubnisse, Kopien und die nächste Durchsicht durch

Halt für jeden Abschnitt, den du weitergegeben hast, fest, wer ihn hat, wofür das vereinbart war, welche Erlaubnis gilt, und ob diese Person die aktuelle Fassung hat. Markier überholte Kopien. Wähl ein Datum für die nächste Durchsicht oder etwas, das sie auslöst: ein Umzug, ein anderes Land oder ein anderer Kontakt, eine Änderung der Behandlung, eine Episode, ein großer Übergang, eine Änderung beim Zugang, oder eine Stelle, an der es bei der Übung gehakt hat.

[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 ein Kernfeld mit deinen eigenen Worten geschrieben ist, das von niemandem sonst abhängt**: wem der Plan gehört, welche Fassung und wo er liegt, dazu das Verzeichnis der sieben Teile. Nimm die Prüfung der Krisenseite dazu, die Durchsicht der Erlaubnisse und der aktuellen Kopien, die Übung mit der erfundenen leisen Stufe oder ihren sicheren Aufschub, und deinen nächsten Punkt für die Durchsicht.

Der dringende Weg in Teil 1 steht mit Absicht außerhalb dieses Minimums. Wenn er noch nicht gegen eine aktuelle Quelle vor Ort geprüft ist, bleibt dieses eine Feld auf **Warte noch auf eine Information** – der Plan selbst nicht. Ein Plan, den du geschrieben hast, darf nicht von einer Telefonnummer in Geiselhaft genommen werden, die du noch nicht bestätigen konntest, und ein Minimum, das auf jemand anderen wartet, ist eine Obergrenze.

Klar beschriftete Felder, die privat sind, die nicht zutreffen oder die auf etwas Nicht-Dringendes warten, sind in Ordnung. **Kann ich so benutzen** heißt nie klinisch freigegeben, nie stabil, nie genesen, nie sicher in jeder Lage, nie unabhängig und nie für immer fertig.

WO DIESE SEITE GERADE STEHT

☐

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. Was ich weiter mit mir trage oder schützen will, ist: [hier schreiben].

2. Mein Plan liegt dort, wo ich es notiert habe; meine nächste Durchsicht oder ihr Auslöser ist [hier schreiben]; der Weg oder die Aktualisierung, die noch fehlt, ist [hier schreiben].

Diese beiden Zeilen sind ein vollständiger Entwurf für die letzte Durchsicht; sie bescheinigen keine Genesung und machen deinen Stabilitätsplan nicht fertig. Du darfst hier aufhören.

Ein durchgespieltes Beispiel (erfunden)

Ines ist erfunden und aus mehreren Fällen zusammengesetzt. Die Zeile von Ines über das, was geblieben ist, lautet: **Ich trage weiter Neugier mit mir; mein Selbstvertrauen fühlt sich verändert und unsicher an; jetzt will ich ein langsames Tempo beim Entscheiden schützen**. Genesung heißt für

Ines gerade: in Verbindung bleiben, die Versorgung nutzen und weniger Entscheidungen mit großen Folgen allein treffen.

Das Verzeichnis von Ines markiert die Teile 0, 2, 3, 4 und 6 mit **AKTUELL**; Teil 5 mit **MUSS AKTUALISIERT WERDEN**; und Teil 1 mit **WARTET AUF EINE FACHLICHE DURCHSICHT**, weil der Entwurf für den Krisenfall den Sicherheitsplan und Ausgangspunkt noch nicht abgelöst hat. Die Übung mit der erfundenen leisen Stufe nimmt zwei kürzere Nächte, schnellere Nachrichten und mehr Pläne, während eine Frist und eine Reise als andere Erklärungen bestehen bleiben. Ines findet die Seite mit den Zeichen nach oben, entdeckt aber, dass der Weg zum ersten Kontakt nicht mehr aktuell ist. Die eine Änderung ist, diesen Weg mit **MUSS AKTUALISIERT WERDEN** zu markieren und das geprüfte neue Ziel auf die Liste für die Durchsicht zu setzen. Daraus folgt keine Episode, kein Zustand der Genesung und keine Aussage darüber, ob es klinisch ausreicht.

Bevor du die Seite weglegst

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

Welcher Teil deiner Identität hat sich beständig angefühlt, ohne dass es einen Beweis brauchte?

Welcher Zustand, welche Zuständigkeit oder welcher Weg hat den Plan ehrlicher gemacht?

Welche eine Änderung hat es leichter gemacht, sich zurechtzufinden?

Freiwillige Frage an eine Fachperson

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

Können wir die Teile durchgehen, die von klinischer Zuständigkeit abhängen, und festhalten, welche Wege oder Anweisungen aktualisiert werden müssen?

Wohin das kommt, was du geschrieben hast

Heft diese Seite in **Teil 0 – Deckblatt und Erlaubnisse** und in **Teil 6 – Mein Leben**. Nimm ihr Verzeichnis als das, was für die Teile 0 bis 6 bestimmt, wo etwas zu finden ist. Lass empfindliche Quellseiten dort, wo du sie hingelegt hast; das Verzeichnis verweist auf sie, ohne ihren Inhalt zu kopieren.

Übertrag die aktuelle Fassung und ihren Ort, wenn du willst die Zeile über das, was geblieben ist, deine Bestimmung von Genesung, die Zustände der sieben Teile, die Aufzeichnung darüber,

welche Seite von welcher übernimmt, das Ergebnis der Prüfung am Entwurf für den Krisenfall, die Aufzeichnung zu Erlaubnissen und aktuellen Kopien, eine Änderung aus der Übung und die nächste Durchsicht. Lass die Verbindung zwischen der Basislinie aus sieben Tagen Schlaf und Rhythmus (Lektion 3) und dem Blatt zu Rhythmus und Problemlösen bestehen. Mach aus einem persönlichen Entwurf, aus einer fachlichen Abhängigkeit oder aus einem Weg vor Ort durch den Übertrag nichts Höherwertiges.

Privatsphäre und Sicherheit

- Eine echte unmittelbare Gefahr geht über den Notruf vor Ort oder über die aktuellen dringenden Wege; die Übung hört auf.
- Eine echte Stufe der Warnzeichen nimmt den vereinbarten Weg; mach dann keine erfundene Übung weiter.
- Was du zu Identität und Verlust schreibst, ist im Zweifel privat und darf getrennt aufbewahrt werden.
- Gib die Seiten Abschnitt für Abschnitt weiter, nie den ganzen Plan als Voreinstellung.
- Halt keine Methode einer Selbstverletzung fest, keine Angabe dazu, wie man an etwas herankommt, keine Zugangsdaten, nicht die Diagnose einer anderen Person und keine privaten Angaben, die dir nicht gehören.
- Eine Rolle in der Unterstützung braucht Einverständnis und vergibt keine Diagnose, keine Verwaltung der Medikation, keine Überwachung und keine garantierte Sicherheit.
- Der Entwurf für den Krisenfall bleibt ein Entwurf, bis es eine fachliche Durchsicht und eine Prüfung vor Ort gegeben hat.
- Handlungen an der Medikation gibt es nur als Verweis auf eine aktuelle Quelle, die die verschreibende Person bestätigt hat.
- 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.

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.

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

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

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

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

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).

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

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

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

Persönliche Genesung (Lektion 24) — ein Leben aufbauen, das dir etwas bedeutet, und das ist etwas Größeres als die Abwesenheit von Symptomen und kein Versprechen auf Heilung.

Wenn dir dieses Kapitel etwas gebracht hat

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

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

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

Wie das hier kostenlos bleibt

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

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

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

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

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

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

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

Alles steht auf bipolarclarity.com/de/support.

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

— René, Bipolar Clarity



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

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



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

Was sich daheim ändern kann

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

Passend zu diesem Programm gebaut

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

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

— René

Deine Wahl

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

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

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

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



Für dich, wenn du jemanden mit bipolarer Störung unterstützt

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

WOBEI ES HELFEN WIRD

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

Hilft es wirklich, das zu lernen?

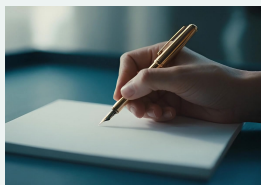
In einer randomisierten Studie in Barcelona besuchten Angehörige von Menschen mit bipolarer Störung zwölf Gruppensitzungen für sich; die Erkrankten nahmen nicht teil. Verglichen mit Familien ohne zusätzliche Sitzungen hatten weniger dieser Erkrankten während der Studie eine neue Episode, vor allem weniger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

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

DIE 19 LEKTIONEN

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

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



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

Ich gebe dir das weiter, weil ...



bipolarclarity.com/de/family

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

Wenn du in unmittelbarer Gefahr bist

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

Krisenhotlines nach Land

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

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

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

Wenn du zu Hause nicht sicher bist

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

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

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

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

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

Überall auf der Welt

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

Wenn es kein Notfall ist, du aber kämpfst

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

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