

Selbsthilfe und Dialog:

Neben der vertrauensvollen und kooperativen Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt und/ oder Therapeuten sowie der regelmäßigen und konsequenten Einnahme von verordneten Medikamenten, gibt es noch zahlreiche weitere wirksame Maßnahmen, mit denen der Gesundheitszustand nachhaltig verbessert werden kann. Diese Maßnahmen können unter den Stichworten „Selbsthilfe“ und „Hilfe zur Selbsthilfe“ zusammengefasst werden.

Selbsthilfegruppen stellen bis heute das zentrale Element der Selbsthilfe dar und leisten einen wichtigen Teil der Versorgung von psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen.

Selbsthilfegruppe können in Krisensituationen stützende und stabilisierende Elemente darstellen, mit dem die Krise schneller überwunden, die Aufenthaltsdauer in einer Klinik eventuell sogar verkürzt wird. Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe entstehen neue soziale Kontakte, häufig auch Freundschaften.

Das Verständnis für die Krankheit kann durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe erweitert werden. Menschen, die erst kürzlich die Diagnose Bipolare Störung erhalten haben, können dabei insbesondere von den Erfahrungen langjähriger Selbsthilfe-Engagierter profitieren.

Seele in Not e.V.

Hindenburgstr. 10 · 42853 Remscheid
info@seele-in-not-ev.de
www.seele-in-not-ev.de
www.facebook.com/seeleinnotev

Telefonische Erreichbarkeit

von 09.00 bis 18.00 Uhr
Telefon: 02191 291990 oder 02191 5894852
Fax: 02191 5894853
Mobil: 0170 76 17 345

Ambulant Betreutes Wohnen

Telefon: 02191 5894852

Beratung

Termine nach telefonischer Absprache oder persönlich über das Café MokkaSiN
Telefon 02191 291990

Kontakt- und Begegnungsstätte

Café MokkaSiN
[Hochpaterre]



Bipolare Störung die Achterbahn der Gefühle



“Seele in Not“ e.V.



Verhalten bipolar erkrankter Menschen

in der Depression:

sind Niedergeschlagenheit verbunden mit Ängsten, Traurigkeit, Sorgen, Verzweiflung, Gefühl der Leere und Gefühllosigkeit. Zusätzlich kommt es zu einer Beeinträchtigung des Selbstbewusstseins mit Minderwertigkeitsgefühlen, Selbstabwertung, Schuld- und Versagensgefühlen.

Verminderung des Antriebs und der Aktivität mit Interessenlosigkeit, Passivität, Entscheidungslosigkeit, Verlangsamung der Bewegung sowie innerer Unruhe.

In der Manie

sind übertrieben gesellig und unternehmungslustig, oft unvorsichtig, können Gefahren nicht realistisch einschätzen, neigen zu unbedachten Geldausgaben, neigen zu Ausschweifungen, provozieren Konflikte und Streitereien und können auch aggressiv werden.

Bei ausgeprägter manischer Symptomatik kann es zu psychotischen Erscheinungen kommen. Häufig treten dabei Größenwahn, religiöser Wahn und Liebeswahn auf. Ferner kann es bei schwerer Symptomatik zu Sinnestäuschungen (z.B. Halluzinationen) sowohl optischer als auch akustischer Art kommen. Meist ist der manische Patient nicht krankheitseinsichtig, er fühlt sich ja „gesund wie noch nie“ und meint, er sei „in Höchstform“.

Wahrnehmung Angehörige eines bipolar Erkrankten

Leider wird die Rolle von Angehörigen in der Behandlung von bipolaren Störungen im psychiatrischen Behandlungsalltag nicht ausreichend gewürdigt. Erkrankt der Partner, der Sohn, die Tochter oder ein Elternteil, fühlen sich die Angehörigen oft unzureichend unterstützt und zu wenig mit in die Behandlung einbezogen. Der psychosoziale und finanzielle Scherbenhaufen, der durch Manie und Depression häufig entstanden ist, belastet sie genauso.

Dazu kommt noch die gefühlte Verantwortung

für den Erkrankten. In dieser Situation kann es auch für Angehörige sinnvoll sein, sich für die Teilnahme in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige zu entscheiden.

Erfahrung Selbsthilfe

Unterstützung durch Selbsthilfegruppen vor Ort als zentrale Element der Selbsthilfe. Sowohl für Ersterkrankte, langjährig Erkrankte und Angehörige sind sie eine wichtige Anlaufstelle, die unterstützend und hilfreich erlebt wird.

Der Austausch mit anderen Erkrankten hilft Krankheitskompetenz zu entwickeln. Gemeinsam mit und von anderen zu lernen ist ein zentrales Element in den Selbsthilfegruppen. Auch sehr persönliche, intime Themen können dort diskutiert werden.

Angehörige können in den Gruppen lernen, wie sie mit der Erkrankung ihres Partners, Kindes oder Elternteils besser umgehen und diese wirksamer unterstützen können. Außerdem können sie lernen, sich abzugrenzen und rechtzeitig zu erkennen, wann es besser ist, sich zurückzuziehen.