

# Bipolar München

Selbsthilfegruppe



## Die Diagnose

Depressionen und bipolare Störungen können die Betroffenen in einen emotionalen Ausnahmezustand manövrieren, der ein normales Privat- oder Berufsleben erschweren oder unmöglich machen kann. So kann bei dramatischeren Verläufen der stationäre Klinikaufenthalt beispielsweise infolge des Verlusts der Kontrolle des eigenen Verhaltens oder auch aufgrund von Suizidgefährdung drohen.

Die Betroffenen durchleben ohne kompetente Hilfe häufig (zum Teil jahrelange) "harte Zeiten". Gefühlsausnahmezustände mit Begleiterecheinungen wie Schwierigkeiten im Job (bzw. keinen Job mehr), als nicht ausreichend empfundenes Sozialleben oder Beziehung (bzw. Beziehungslosigkeit), sozialer Rückzug, kontrollierter (oder unkontrollierter) Gebrauch von Suchtmitteln etc.

Dabei sind diese Störungen bei den meisten Betroffenen durch geeignete (z.B. zweigleisige) Therapiemöglichkeiten (medikamentös und/oder psychotherapeutisch) soweit behandelbar, dass Betroffene nach einiger Zeit wieder ein "normales" Leben führen und eine stabile Lebensbalance finden und halten können.

Ohne eine Behandlung können sich die Störungen in ihrem Verlauf verschlechtern. Insbesondere verlängert sich ohne eine kompetente Behandlung der Zeitraum bis zur Genesung (bzw. Wiedererlangung der ersehnten Lebensqualität) erheblich. Daher ist eine frühzeitige Erkennung, Diagnostik und der Beginn einer individuell zugeschnittenen optimalen Behandlung der entscheidende Schritt, um eine rasche und dauerhafte Besserung zu erreichen.

Schon relativ simple Verhaltensmaßregeln können eine Verbesserung bedeuten: Handy ausschalten und Ruhephasen einlegen, Weniger Verantwortung durch Delegieren von Aufgaben, weniger Perfektionismus (Aufgaben nicht mehr zu 110% gut sondern zu 80% gut erledigen reicht), NEIN sagen wenn es nötig ist, bei Überlastung Auszeit nehmen und sich einen Tag frei nehmen oder krank melden, ...

Ziel unserer Gruppe ist es, die TeilnehmerInnen auf ihrem Weg zu einer stabilen Lebensbalance (=aktives zufriedenes Leben) zu unterstützen.