

BIPOLARE STÖRUNG



AN- GEHÖRIGE



BIPOLARE STÖRUNG

SYMPTOME

(Hypo) Manie

- ✓ Entweder auffällig gehobene und/oder gereizte Stimmung
- ✓ Übermäßige Energie
- ✓ Reduziertes Schlafbedürfnis
- ✓ Sprunghaftigkeit und Unkonzentriertheit
- ✓ Hohe Kontaktfreudigkeit
- ✓ Beschleunigtes Denken und Sprechen
- ✓ Überaktivität und Impulsivität
- ✓ Selbstüberschätzung
- ✓ Vermehrtes Risikoverhalten und Leichtsinnigkeit
- ✓ Geringe soziale Hemmschwelle wie offeneres Flirt- und Sexualverhalten

Depression

- ✓ Gedrückte Stimmung
- ✓ Verlust von Interesse und Freude
- ✓ Antriebsminderung
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Konzentrations- und Denkstörungen
- ✓ Schuldgefühle und Selbstzweifel
- ✓ Suizidgedanken
- ✓ Appetitstörungen
- ✓ Libido- und Erektionsstörungen
- ✓ Körperliche Unruhe oder Geklemmtheit
- ✓ u.a. div. körperliche Beschwerden



BIPOLARE STÖRUNG

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

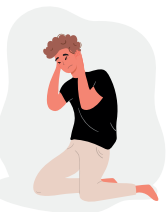
Sehr geehrte Angehörige!

In dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen gerne allgemeine **Informationen und Unterstützung für das soziale Umfeld von Patient*innen mit einer Bipolaren Störung** geben, da Sie als nächster / nächste Angehörige unmittelbar betroffen sind.

.....

Von einem Extrem zum Anderen - ein Erfahrungsbericht

*Unerwartet kam der **Stimmungswechsel**, so als hätte es die **Depressionen** der letzten Wochen nie gegeben. Seine Aktivitäten dauerten die ganze Nacht, es schien, als bräuchte er keinen Schlaf mehr. Wenn er zuhause war, redete er ununterbrochen, machte teure Online-Einkäufe und traf sich mit unterschiedlichen Frauen, die er in Chats kennen lernte. Seine **Energie** schien unerschöpflich zu sein. Sein Bestreben im Mittelpunkt zu stehen und alle zu beschenken, war allgegenwärtig. Dann kam der **Paukenschlag**: Leo verkroch sich den ganzen Tag im dunklen Keller und wollte weder mit uns reden noch suchte er Gesellschaft. Er war jetzt **antriebs- und energielos**. Seinen Job konnte er auch nicht mehr ausüben und war für seine Freunde nicht mehr erreichbar. Sein Bankkonto wurde gesperrt, die **Kündigung** flatterte ins Haus...
Uns blieb jetzt nur mehr die Hoffnung auf eine Rückkehr in ein normales Leben und wir mussten lernen, die **Symptome** einzuschätzen, um Leo bestmöglichst zu unterstützen. Der **Facharzt** für Psychiatrie teilte uns mit, dass es sich bei Leo um eine **bipolare affektive Störung** handelt...*



WARUM SOZIALE UNTERSTÜTZUNG?

Nicht nur Menschen mit bipolarer Störung leiden unter der Erkrankung und deren Folgen, sondern die gesamte Familie ist meist betroffen. Das soziale Umfeld (Familie, Freunde) ist häufig auch eine maßgebliche Stütze der erkrankten Person. Angehörige tragen insbesondere zur Vermeidung von Rückfällen Entscheidendes bei und können einen positiven Einfluss auf den Erkrankungsverlauf ausüben.

Angehörige nehmen häufig als erstes Veränderungen der Stimmung oder des Antriebs bei der erkrankten Person wahr und können so frühzeitig motivieren, professionelle Hilfe anzunehmen und damit schwere Rückfälle zu verhindern.

Eine bipolare Störung lässt sich effektiv behandeln, sie wird Betroffene aber ihr Leben lang begleiten und damit auch das Leben der Angehörigen beeinflussen. Nur wer gut auf sich selber achtet, kann auch stabile Stütze für den/die Erkrankte/n sein.

WIE GEHE ICH MIT DEN KONTRÄREN EPISODEN UM?

Die Symptome sowohl in depressiven als auch manischen Phasen können sehr ausgeprägt sein und beeinflussen übliche Verhaltensmuster. Aufgrund der neurobiologischen Bedingtheit der Störung, haben die Betroffenen wenig bis keine Kontrolle über die Symptomatik, somit ist es vonseiten Angehöriger nicht möglich, die derzeitige Stimmung oder Energie des Erkrankten „wegzuzaubern“. Es gilt Verständnis aufzubringen.

- **In der akuten Episode:** Betroffene benötigen viel Unterstützung sowie Akzeptanz seitens der Angehörigen
- **Nach der Episode:** Abbau der Verantwortungsübernahme, Selbstständigkeit der Betroffenen gewährleisten und Krisenpläne für die Zukunft erarbeiten

BEOBACHTUNG DER FRÜHWARNZEICHEN

Die Unterstützung bei der Wahrnehmung der Symptomatik ist wichtig, denn als Erkrankter ist die Eigenwahrnehmung oft verzerrt. Umso wichtiger ist daher die **Einschätzung der Angehörigen**, die beim Beobachten der Frühwarnsignale hilfreich sein können:

- Individuelle depressive sowie manische Frühwarnzeichen und Symptome identifizieren und eine Liste erstellen
- Sachliche Gespräche führen über verändertes Verhalten, exakte Beispiele hinsichtlich akuter Symptomatik
- Krisenpläne erstellen, ab welchen Anzeichen welche Strategien (z.B. vermehrt Pausen, Verzicht auf Alkohol, Krankenstand, etc.) eingesetzt werden sollen sowie welche professionelle Unterstützung zu welchem Zeitpunkt aufgesucht wird

ERSTE ANLAUFSTELLEN

Achten Sie als Angehörige/r auf Ihr eigenes Wohlbefinden und suchen Sie professionelle Hilfe auf. Hier ein Auszug von Anlaufstellen:

www.hpe.at

www.telefonseelsorge.at

www.rataufdraht.at

www.erstehilfesuerrdiessseele.at



Buchtipp:
Der bipolare
Spagat



WAS TUN IN MANISCHEN PHASEN?

- Ruhe bewahren und ausstrahlen, um das Stressniveau zu reduzieren
- Vermeidung von Reizüberflutungen; Reduktion von Störreizen, Ablenkungen und Irritationen
- Freundlichkeit, Authentizität, Ehrlichkeit und Verständnis bewahren
- Auf problematisches Verhalten aufmerksam machen und verdeutlichen, dass die Angehörigen ebenfalls darunter leiden – freundliche, kurze und sachliche Gespräche führen, hierbei nicht kränken lassen
- Keine Spontanreaktionen, sondern bewusste Maßnahmen (z.B. Folgen von kurzschlüssigem Verhalten deutlich machen)
- Keinen Ausdruck von Ärger, Wut oder Vorwürfe entgegenbringen sowie autoritäres Verhalten vermeiden
- Weitreichende Entscheidungen sollten nicht in einer akuten Phase getroffen werden
- Erinnern an zuvor getroffene Absprachen und klare Grenzen hierbei setzen sowie konsequent bleiben; unakzeptables Verhalten kommunizieren
- Bei völliger fehlender Krankheitseinsicht Hinzuziehen der Rettung oder Polizei

WAS TUN IN DEPRESSIVEN PHASEN?

- Verständnis vermitteln in Bezug auf die Symptomatik des Betroffenen – Kummer ernst nehmen und zuhören.
- Einfühlsame Gespräche führen, Mut zusprechen, den Betroffenen Durchhaltevermögen vor Augen führen und Hoffnung schenken (z.B. bewältigte Erfahrungen in Erinnerung rufen – das Positive hervorheben)
- Über banale Themen sprechen, z.B. Alltagsthemen
- Klare Kommunikation, ohne viele Handlungsalternativen
- Keine Überforderung, Hilfe bei Tagesstrukturierung
- Weitreichende Entscheidungen sollten nicht in einer akuten Phase getroffen werden (z.B. Finanzen)
- Rücksicht nehmen, Akzeptanz, Bewusstmachen, dass die vorliegende Symptomatik die Charakterzüge der Person zeitweise verdeckt.
- Dem Betroffenen zuhören hinsichtlich seines Empfindens sowie deutlich machen, dass es in Ordnung ist, sich derzeit weniger abzuverlangen.

BIPOLARE STÖRUNG

DIE SPEZIALAMBULANZ

Unser Behandlungsangebot

FACHÄRZTLICHE BEHANDLUNG

1

- Erstgespräch
- Erstellen eines Behandlungsplans
- Medikamentöse Therapie
- Ambulante psychiatrische Betreuung in Ergänzung zum niedergelassenen Bereich (Klärung spezieller Anliegen z.B. Schwangerschaft)

PSYCHOEDUKATION (1 x wöchentlich)

2

- Betroffene werden selbst zum Experten/zur Expertin ihrer eigenen Erkrankung
- Entwicklung von Strategien zum besseren Umgang mit der Erkrankung
- Vermitteln von Wissen über Symptome und biologische Grundlagen der Erkrankung
- Ziel: Frühwarnzeichen rechtzeitig zu erkennen und Krankheitsphasen zu vermeiden

DIAGNOSTIK IM RAHMEN VON FORSCHUNGSPROJEKTEN

3

- Teilnahme an laufenden wissenschaftlichen Projekten zur Erforschung der Erkrankung (Studienteilnahme)
- Im Rahmen unserer Langzeitstudien bieten wir: umfassende Blutanalysen, eine Untersuchung der kognitiven Fähigkeiten sowie eine Magnetresonanztomographie (MRT) des Gehirns

TEILNAHME AN SELBSTHILFEGRUPPE

4

- Persönlicher Austausch in Selbsthilfegruppen
- Regelmäßig 1x im Monat im Seminarraum unserer Klinik
- Bei Interesse Mail an: bipolar-spezialambulanz@medunigraz.at

VORTRAGSABENDE

5

- Regelmäßig stattfindende Vortragsreihen für Betroffene, Angehörige & Interessierte
- Mitarbeiter*innen bzw. externe Expert*innen referieren über Themen im Zusammenhang mit der bipolaren Störung
- Gemeinsamer Austausch in ungezwungener Atmosphäre

Spezialambulanz für Menschen mit bipolar affektiver Störung

Klinische Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin

Auenbruggerplatz 31, 8036 Graz | T: +43 316 385 17120

www.bipolar-graz.at | bipolar-spezialambulanz@medunigraz.at