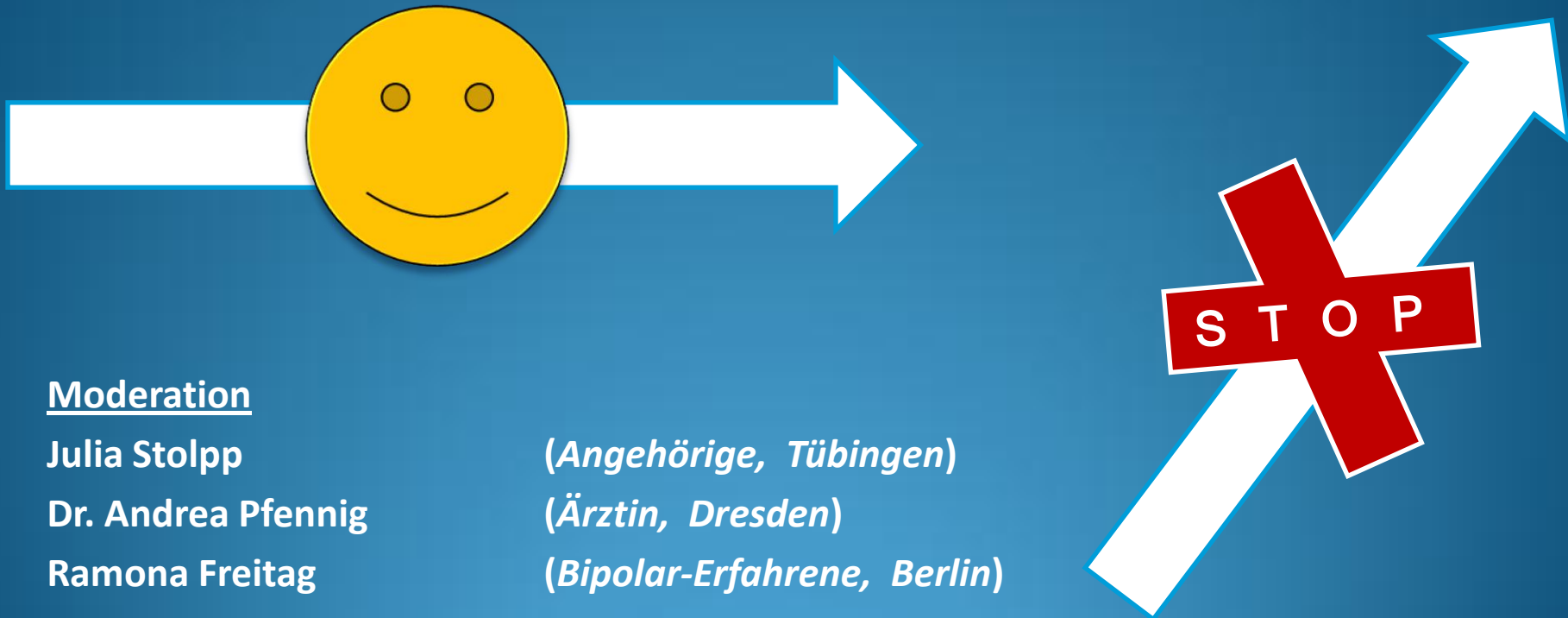


# Was tun bei Vorboten der Manie? Frühwarnsysteme – und was dann?



## Moderation

Julia Stolpp

Dr. Andrea Pfennig

Ramona Freitag

*(Angehörige, Tübingen)*

*(Ärztin, Dresden)*

*(Bipolar-Erfahrene, Berlin)*

Die Moderatoren stellen sich vor

Wie ist die Verteilung im Workshop?

(Verhältnis der TN – Betroffene, Angehörige, profess. Helfer, Interessierte)

# „Frühwarnsymptome“:

Was ist das überhaupt?



DGBS-Jahrestagung 2010 – Workshop  
Was tun bei Vorboten der Manie?  
Frühwarnsymptome und was dann?

# Frühwarnsymptome: allgemeine und individuelle

## Allgemeine (Beispiele)

- ▶ Vermind. Schlafbedürfnis
- ▶ Erhöhtes Energieniveau
- ▶ Vermehrter Rededrang
- ▶ euphorischer /dysphorischer
- ▶ Mehr Ideen und Pläne
- ▶ Höhere Geldausgaben
- ▶ Ablenkbarkeit
- ▶ Die anderen sind zu langsam in allem
- ▶ Steigende Energie
- ▶ Selbstwertgefühl steigt

## Individuelle (Beispiele)

- ▶ Stundenlanges Putzen von Kleinigkeiten
- ▶ Fängt an zu rauchen, kiffen, trinken
- ▶ To Do- und To Buy-Liste wird immer länger
- ▶ Der Terminkalender platzt aus allen Nähten
- ▶ Mehr Spaß an Musik
- ▶ Kann ohne Notizbuch nicht leben
- ▶ Braucht eine Tasche für seine Habseligkeiten, bevor er die Wohnung verlässt

# Umgang mit Frühwarnsymptomen Was kann ich tun als...



**Betroffener**

**Angehöriger**

**Profess. Helfer**

**...wenn ich Frühwarnsymptome erkenne?  
→ Sinnvolle Gegenmaßnahmen**

# Krisenpläne – Das individuelle Notfallprogramm für den Ernstfall

- Wann erstelle ich am besten einen Krisenplan?
- Wer soll an der Erstellung eines Krisenplans beteiligt sein?
- Was sollte bzw. kann ein Krisenplan enthalten? (Beispiele)

- Name und Telefonnummer von Arzt, Therapeut, Familienangehörige, sonst. Vertrauenspersonen
- Name und Telefonnummer von Krankenhaus, Station
- Notfallmedikation (mit Arzt besprechen; Wieviel eigenen Spielraum habe ich?)
- Auflistung meiner Frühwarnsymptome
- Auflistung von Gegenmaßnahmen um gegenzusteuern (z.B. Reizabschirmung, Aufgaben delegieren, Entspannungsübungen, ggf. Sport, Spaziergänge in der Natur, Medikation anpassen, feste Essens- und Schlafenszeiten)

Vordrucke und Anregungen für Krisenpläne finden Sie u.a. auf [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de) & [www.psychose.de](http://www.psychose.de)