

# **DGBS e.V., 12. Jahrestagung**

## **Hannover, 28. September 2012**

**Entschleunigung durch regionale Versorgungsangebote**

### **Der bipolare Patient in der psychiatrischen Institutsambulanz**

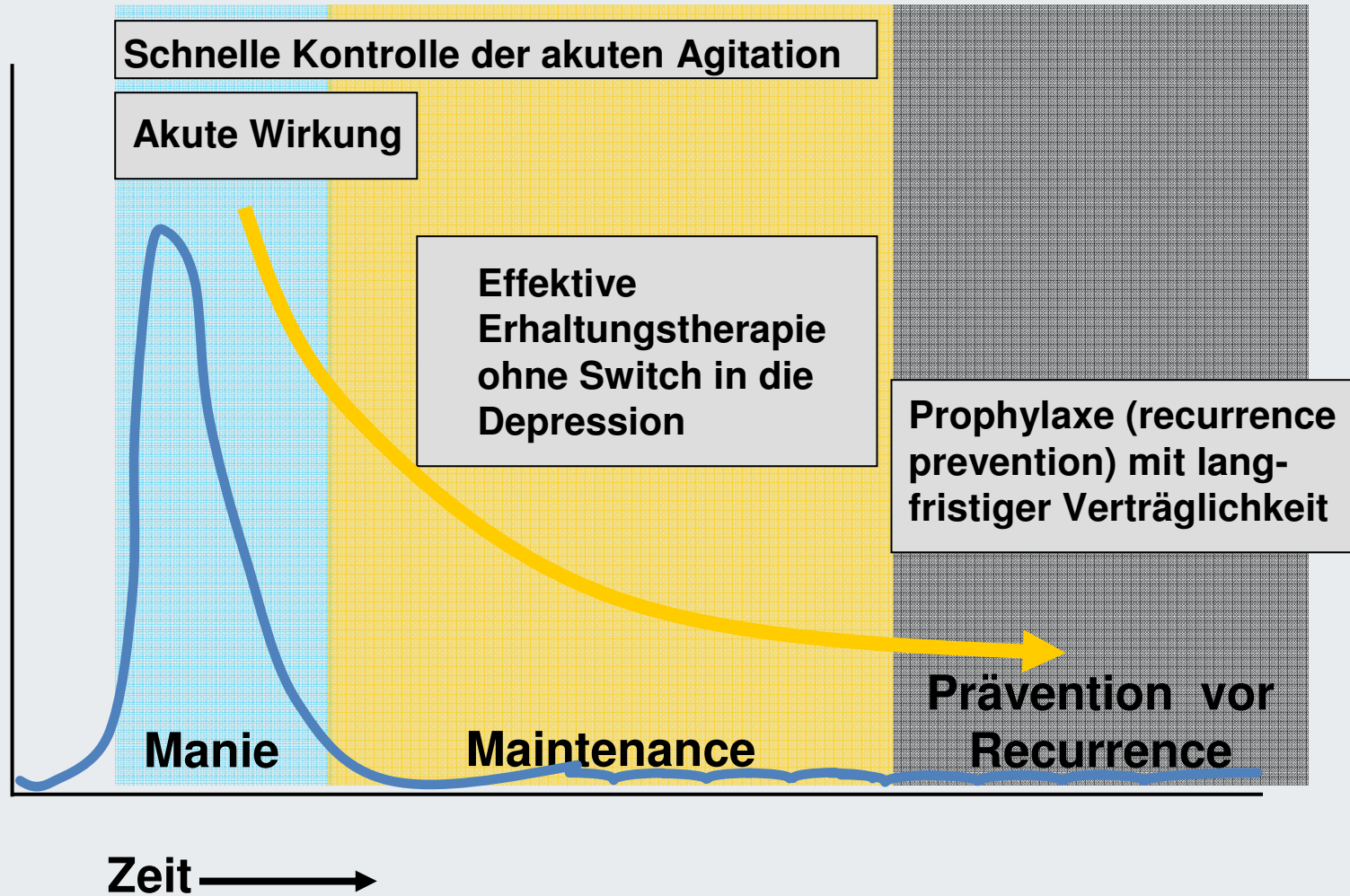
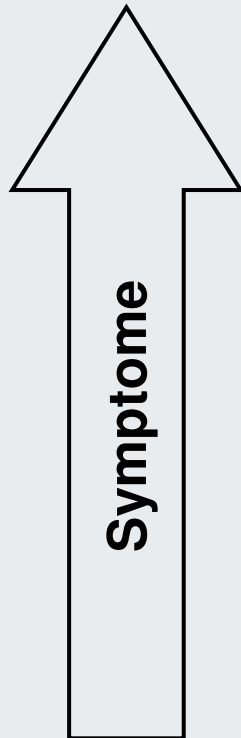
**Prof. Dr. Hans-Jörg Assion**  
**LWL-Klinik Dortmund**  
Prävention, Psychiatrie, Psychotherapie,  
Psychosomatische Medizin, Rehabilitation  
**Dortmund**

# Herausforderungen

- Krankheitsepisoden (Querschnitt)
- Rückfälle (Längsschnitt)
- Soziale Probleme (Trennung von Partner(in), Isolation)
- Finanzielle Probleme (Schulden, Einkommensverlust)
- Intraindividuelle Faktoren (Selbstwertkrise, Sinnfrage)

# Anforderung an die Behandlung der Bipolar I Störung

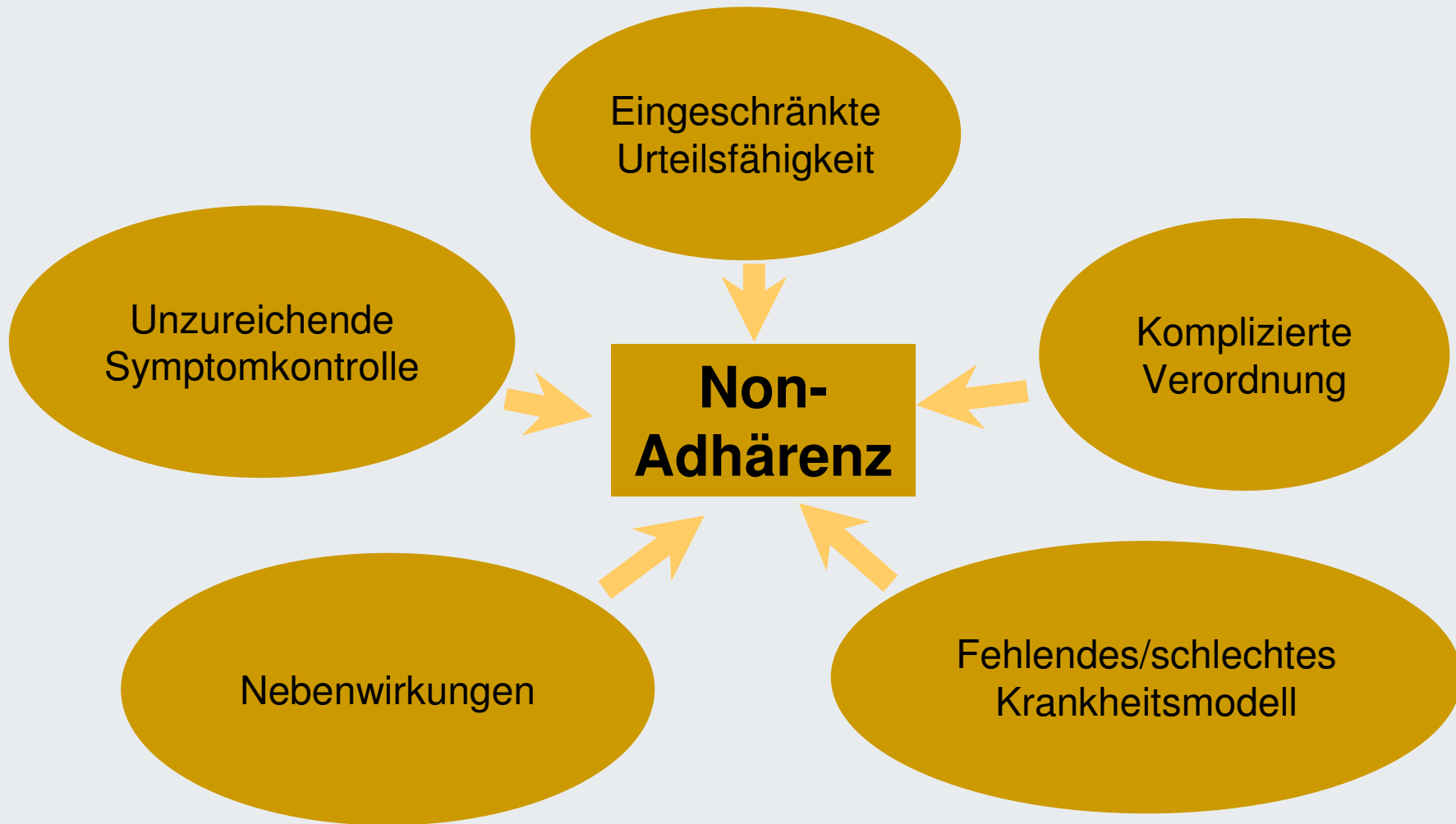
Schwere Manie



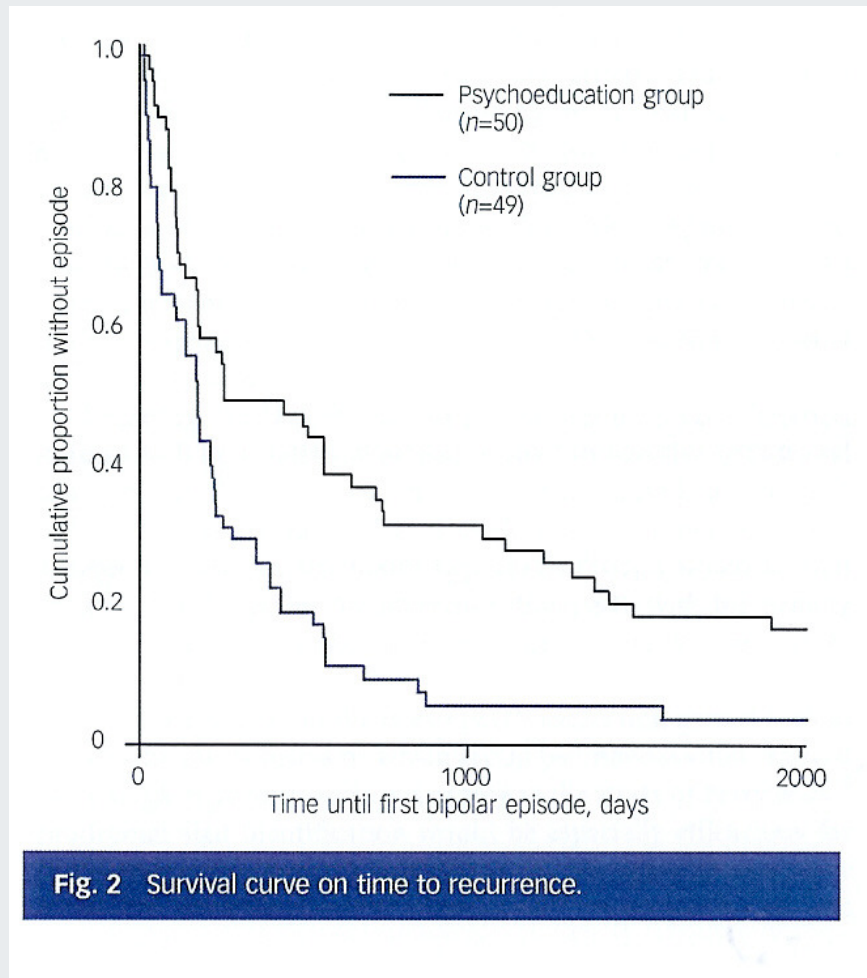
# Ziele der Langzeitbehandlung

- Rückfallschutz
- Berufliche und soziale Eingliederung
- Lebensqualität, Zufriedenheit
- Senkung der Sterberate
- Regelmäßige Einnahme der Medikation
- Vermittlung von Kenntnissen über die Erkrankung

# Faktoren für Non-Adhärenz



## Gruppen-Psychoedukation bei bipolarer Störung, 5-Jahres-Outcome



**Psychoedukation über  
6 Monate hat eine langfristige  
prophylaktische Wirkung!**

**Studie an 99 Patienten nach  
5- Jahren Follow-up.**

# Was lässt sich bei Krisen machen?

- Aufsuchen des behandelnden Arztes oder der Klinik
- Krankmeldung beim Arbeitgeber
- Freunde bzw. Angehörige um Unterstützung bitten
- Verminderung oder Absage von Aktivitäten und Verpflichtungen
- Einnahme von unterstützender Medikation gemäß Verordnung
- Rückzug aus belastenden Situationen
- Einsatz von Methoden zum kurzfristigen Stressabbau
- Festlegung von längeren Schlafenszeiten
- vermehrte Pausen
- Entspannungsverfahren
- Reize vermindern (besonders bei Manie)
- Entspannung und beruhigende Aktivitäten  
(z.B. spazieren gehen, Wannenbad, Musik hören)

# Strategien für die Selbsthilfe

Für Betroffene können folgende Punkte hilfreich sein...

- **Akzeptanz der Depression**

Betroffenen fällt vieles schwerer. Sie setzen sich selbst unter Druck und sind über die Einschränkungen enttäuscht. Es gilt, klar zu machen, dass der Zustand vorübergehend ist.

- **Täglich Ziele setzen, die erreichbar sind**

Überforderung und Selbstanklagen sind zu vermeiden. Weitreichende Entscheidungen sollten nicht in der Depression getroffen werden.  
Kleine Ziele – wenige Aktivitäten: Dafür Lob und Belohnung

- **Blick schärfen für Neutrales und Positives**

Gedanken kreisen um hoffnungslose oder nicht erträgliche Themen.  
Die schlechten Gedanken wiederholen sich.  
Frage: Was fördert die Zufriedenheit?



# Strategien für die Selbsthilfe

Für Betroffene können folgende Punkte hilfreich sein...

- **Regelmäßige und gesunde Ernährung**

Betroffene essen oft unregelmäßig und mit wenig Appetit. Es sollte auf eine gesunde Ernährung bewusst Wert gelegt werden.

- **Schlaf in der Nacht und nicht am Tag**

Betroffenen fehlt es oft an Kraft und sie legen sich hin und schlafen dabei kurz ein. Der Tag-Nacht-Rhythmus wird so gestört.

- **Hilfe annehmen – Belastungen teilen**

Schamgefühle und der Gedanke, alleine mit der Depression fertig zu werden, halten Betroffene davon ab, professionelle Hilfe anzunehmen.

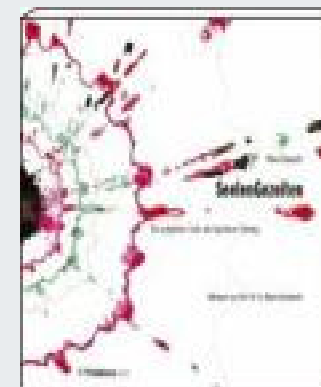
# Ratgeber für Betroffene

Autor(en)	Titel	Verlag	Jahr
Bock	Achterbahn d. Gefühle	Psychiatrie-V.	2004
Bräunig	Leben mit bipolaren Störungen	Trias	2004
Geislinger	Bipolare Störungen	BoD	2005
Greil et al.	Stimmungsstabil. Therapien	Thieme	2006
Krüger	Mutter werden mit einer bipolaren Störung	BoD	2003
Meier	Rechtsratgeber psych. Krankheit. ...	Bundesanz. V	2007
Meyer	Manisch-depressiv?	Psychol. Verl.	2005
Simhandel et al.	Depression und Manie	Springer	2007



# Berichte von Betroffenen

Autor(en)	Titel	Verlag	Jahr
Brühlmann-J.	Januarkälte	Rüffer&Rub	2006
Dahl	Extreme Gefühle	Kösel	2006
Kingma	Mit gebrochenen Flügeln	BoD	2003
Rupprecht	Seelengezeiten	Schattauer	2005



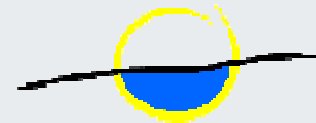
# Wichtige Infos über die bipolare Störung

## SELBSTHILFEORGANISATIONEN NATIONAL

### Bipolare Störungen



DGBS e.V.  
Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.  
(manisch-depressive Erkrankungen)



Deutsche Gesellschaft für Bipolare  
Störungen e.V.  
DGBS e.V., Postfach 920249  
21132 Hamburg  
Tel. 040-85408883  
E-Mail [info@dgbs.de](mailto:info@dgbs.de)  
[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

Horizonte e.V.  
Verein zur Förderung affektiv Erkrankter  
Bezirkskrankenhaus Haar  
Postfach 1111  
85529 Haar  
E-Mail [hotline@verein-horizonte.de](mailto:hotline@verein-horizonte.de)  
[www.verein-horizonte.de](http://www.verein-horizonte.de)

# Zusammenfassung

- Die konsequent durchgeführte Langzeitbehandlung verhindert depressive und manische Rückfälle und ist für die Lebensqualität und Prognose entscheidend.
- Psychoedukation hilft Rückfälle zu vermeiden.
- Je besser die Kenntnisse, desto besser der Outcome. Möglichkeiten der Selbsthilfe bitte nutzen!