

# **Die Bipolare Störung aus Sicht eines Betroffenen**

Symposium III

## **Bipolare Störung – eine Einführung**

DGBS Jahrestagung 2012

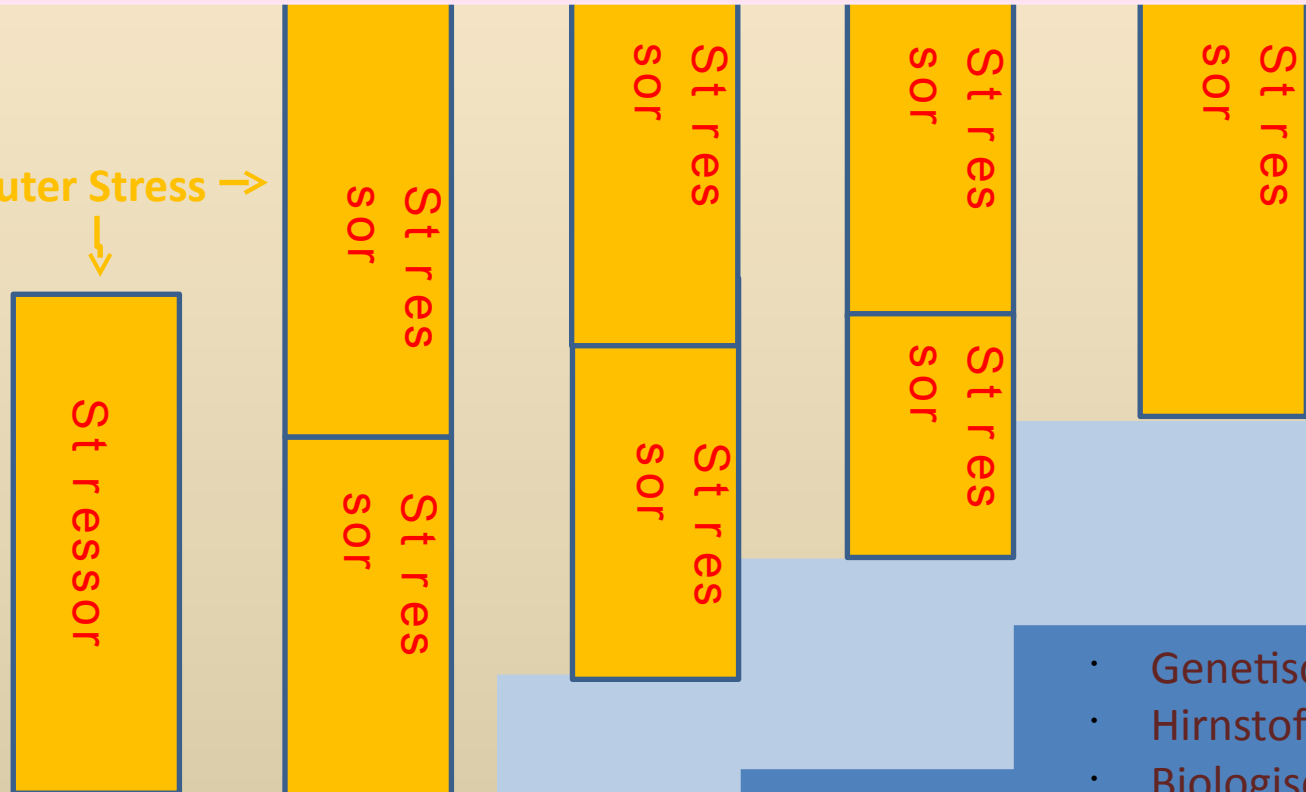
28.09.2012

*Uwe Wegener*

# Psychische Krise

Vulnerabilitäts-  
Stress-Modell

Frühwarn-  
zeichen



- Alltäglichen Verrichtungen
- Beziehung
- Soziale Situation

- Genetische Faktoren
- Hirnstoffwechsel
- Biologische Rhythmen
- Denkmuster / Überzeugungen
- Persönlichkeitsmerkmale
- Frühere Episoden

Grundsätzliche Belastungen

Verletzlichkeit

# Salutogenese / Resilienz

Was sorgt dafür, dass wir nicht ständig an psychischen Problemen leiden oder in der Krise sind? Wodurch wird unsere psychische Widerstandsfähigkeit positiv beeinflusst?



- ❖ Optimismus
- ❖ Akzeptanz
- ❖ Lösungsorientierung
- ❖ Übernahme von Verantwortung
- ❖ **Netzwerkorientierung**

# Meine Bausteine zur Genesung

