

## Meine Krankengeschichte (Bipolare Affektive Störung)

Für mich begann meine Krankheit 2004 im Alter von 47 Jahren unmittelbar nach einer schweren Operation. Meine Gebärmutter musste entfernt werden – sie war stark vergrößert, enthielt mehrere Myome und drückte auf andere Organe, z.B. auf die Blase. Alles war weit im Voraus gut vorbereitet für eine OP Ende April: zuhause war der Frühjahrsputz vorgezogen worden, bei der Arbeit (ich habe einen 20-Wochen-Std.-Job als Assistentin der Geschäftsleitung in einem kleinen Ing.-Büro) wurde eine Vertretung organisiert, die Punktspiel-Saison im Sportverein war beendet. Einen Tag vor der geplanten OP erschien ich pünktlich im Krankenhaus, um mehrere Voruntersuchungen über mich ergehen zu lassen – meine große Tasche hatte ich bereits mitgebracht, da ich dann früh am nächsten Morgen unter das Messer kommen sollte. Doch daraus wurde leider nichts: mein Hb-Wert war dermaßen im Keller (7,6), so dass der Chefarzt keine OP durchführen wollte (oder durfte). Es wurde vereinbart, dass ich ein Eisenpräparat einnehmen sollte und zusätzlich beim Eintritt meiner nächsten Periode ein Medikament, das die Blutung gering halten sollte. Ich wurde nachhause geschickt mit der Auflage, mich nach ca. 6 Wochen erneut in der Klinik vorzustellen. – So war alles Geplante umsonst gewesen: mein Chef war total aufgebracht, da die organisierte Vertretung in 6 Wochen nicht verfügbar war, und auch ich hatte mich ja seelisch darauf vorbereitet und wollte außerdem im Sommer mit meinem Mann in den Urlaub fahren!

Es vergingen nur knapp 2 Wochen und ich bekam – 10 Tage verfrüht (wahrscheinlich durch die ganze Aufregung) – meine Periode. Vorschriftsgemäß nahm ich das verordnete Medikament, das bei mir allerdings leider genau das Gegenteil auslöste: als ich bei der Arbeit die Toilette aufsuchte, war ich fast am Verbluten! Ich rief direkt im Krankenhaus an. Die Ärztin, die mich voruntersucht hatte und auch mit operieren sollte, bestellte mich sofort in die Klinik. Natürlich fuhr ich noch mein Auto nachhause, informierte meine Familie, packte meine Tasche und fuhr dann mit dem Taxi dorthin. Nach einer Untersuchung durch den Oberarzt wurde beschlossen, dass sofort eine Ausschabung gemacht wird und evtl. nach einem Tag Erholung dann übermorgen die große OP – der Hb-Wert war glücklicherweise etwas angestiegen. Trotzdem sollte ich mich auf jeden Fall auf eine Bluttransfusion einstellen. Irgendwie war ich jetzt erleichtert, fühlte mich gut aufgehoben, alle Ärzte und Schwestern waren total nett. Ich kam in ein 4-Bett-Zimmer mit 3 sehr verträglichen älteren Damen, die alle eine schwere OP hinter bzw. vor sich hatten. Die kleine OP überstand ich sehr gut und konnte mich danach richtig entspannen, so dass ich auch der großen OP ziemlich gelassen entgegen sah. Mein Mann besuchte mich abends noch, was mir natürlich auch sehr gut tat – mein Sohn musste sich auf seine mündliche Abiturprüfung vorbereiten, die in 2 Tagen stattfinden sollte. So verging auch der „Ausruhtag“ ohne allzu große Angst. Am nächsten Morgen sollte ich die erste sein, die operiert wurde – später erfuhr ich, dass die OP knapp 2 Stunden gedauert hatte und ich 2 Blutkonserven erhalten musste – eine hing noch über meinem Bett, als ich im Aufwachraum zu mir kam. Schmerzen hatte ich keine, so dass mein erstes Gefühl eine leicht euphorische Stimmung war – ich war so froh, überlebt zu haben und empfand das fremde Blut als eine neue Kraftquelle. Meine OP-Ärzte kümmerten sich rührend um mich, und ich fühlte eine tiefe Dankbarkeit ihnen gegenüber. Meine Zimmergenossinnen hatten ihre OP auch gut überstanden, hatten jedoch besonders nachts größere Probleme, so dass des Öfteren nach der Schwester oder dem Pfleger geklingelt werden musste. Darunter litt natürlich auch mein Nachtschlaf – dieser wurde von Nacht zu Nacht geringer, und nach ca. 3 Nächten mit sehr wenig Schlaf konnte ich nun überhaupt nicht mehr schlafen, obwohl ich sämtliche leichteren Schlafmittel durchprobiert hatte, änderte sich an diesem Zustand nichts. Endlich wirkte eine Tablette, jedoch bekam ich durch sie einen furchterlichen Albtraum, so dass ich diese auch nicht mehr nehmen sollte. Eigentlich machte mir der fehlende Schlaf auch gar nichts aus – mir gingen viele Gedanken durch den Kopf, ich fühlte mich voller Tatendrang, nahm an der Bauchschnitt-Gymnastik teil, ging tagsüber viel auf der Station und später auf dem Klinikgelände spazieren und hatte immer sofort „Anschluss“, konnte mich angeregt unterhalten und bekam unzählige teils erschütternde Krankengeschichten aufgetischt. Daraus resultierte für mich: es geht mir doch

wirklich total gut, und ich bin glücklich und dankbar darüber. Mein Sohn hatte inzwischen seine Abiturprüfung mit Bravour bestanden, mit meiner Tochter, die seit 2 Jahren in auswärts studierte, telefonierte ich oft, und mein Mann besuchte mich fast täglich. Auch sonst bekam ich viel Besuch, Anrufe und Post von Verwandten und Freunden, freute mich über alles und hatte stets viel zu erzählen. Nachts hörte ich mit dem Walkman Musik, kochte mir Tee oder unterhielt mich angeregt mit dem lieben Nachtpfleger. 9 Tage nach der OP sollte ich entlassen werden – einen Tag vorher bemerkte ich erstmals eine leichte Erschöpfung auf Grund des fehlenden Schlafes, dachte jedoch (auch meine Ärztin bestärkte mich darin), dass sich dieses Problem zuhause bestimmt schnell wieder beheben ließe. An ein Vorkommnis an meinem letzten Tag in der Klinik kann ich mich noch genau erinnern: ich füllte einen Fragebogen aus, in dem man die Klinik/bzw. Station bewerten sollte. Ich weiß noch, dass ich unendlich viel schrieb – ich lobte ich die Ärzte und Schwestern in den „Himmel“ und machte „geniale“ Verbesserungsvorschläge. Auch meinem Mann gab ich dieses zum Lesen, der daraufhin meinte, er könne sich nicht vorstellen, dass ich am folgenden Tag entlassen werde. Trotz allem entließ man mich dann doch. Auf dem Nachhauseweg erledigten wir gleich den Wochenendeinkauf. Außerdem kauften wir Karten für ein Musical einer regionalen Theatergruppe, die wir sehr bewundern. Doch ich wollte nicht nur Karten für uns kaufen, sondern auch viele weitere Karten für Freunde und auch für die Ärzte und Schwestern des Krankenhauses – also kaufte ich 30 Karten (mein Mann konnte mit der Verkäuferin noch aushandeln, dass wir diese auf Kommission kauften und bei Nichtgebrauch zurückgeben konnten). Zuhause stellte ich mich gleich an den Herd, um ein leckeres Essen zu kochen. Anschließend legte ich mich hin, telefonierte mit Freunden und merkte plötzlich, dass ich das Essen nicht vertragen hatte – ich musste mich ganz fürchterlich übergeben. Trotz inzwischen aufgekommener Müdigkeit war an Schlaf nicht zu denken – dagegen hatte ich das Bedürfnis, laute Musik zu hören, CDs, die ich auch schon im Krankenhaus exzessiv gehört hatte. Inzwischen konnte ich alle Texte auswendig und bezog diese zum Teil in unterschiedlichster Weise auf mich und mein Leben. Auch die erste Nacht zuhause verlief schlaflos – ich stand auf, hörte Musik, kochte Tee und Honigmilch und begann, früh am Morgen zu telefonieren – fatalerweise schreckte ich meine Gesprächspartner natürlich aus dem Schlaf (und musste später mit Entschuldigungen einiges wieder gerade rücken). Obwohl ich mich auch tagsüber oft hinlegte, kam ich nicht zur Ruhe, die Gedanken kreisten bis ins Unermessliche. Ich schwitzte viel und duschte 3 x täglich. Auf gutes Zureden meines Mannes reagierte ich gereizt – auf einer Familienfeier redete ich wie ein Wasserfall und stritt, was meiner sonst so ausgeglichenen, ruhigen Art so gar nicht entsprach. Beim Lesen der Tageszeitung brachte ich viele Artikel auf irrsinnige Weise mit mir in Bezug – selbst beim Fernsehprogramm sah ich Zusammenhänge zu mir und meinem Leben. Mein Mann wusste sich nicht mehr zu helfen und rief ca. 1 Woche nach der Entlassung aus der Klinik (ohne dass ich dies bemerkte) die Ärztin aus dem Krankenhaus an, die mich operiert hatte. Er schilderte ihr meinen Zustand und sie empfahl ihm eine Psychiatrische Klinik, die mir bestimmt helfen könnte. Am darauf folgenden Morgen wurde ich unter einem Vorwand ins Auto gelockt – wusste allerdings erst, als wir vor der Notaufnahme dieser Klinik standen, wo ich gelandet war. Ich wollte noch flüchten, was mein Mann gerade noch verhindern konnte. Danach erinnere ich mich nur noch an die nette Stimme einer Ärztin, die mir „Tavor“ verordnete – ich spuckte die Tablette zwar aus, muss aber dann wohl die zweite Tablette geschluckt haben, jedenfalls schlief ich sofort wie ein Stein und erwachte erst nach ca. 1 ½ Tagen wieder. Da merkte ich dann, dass ich mich auf der Geschlossenen Station einer Psychiatrischen Klinik befand. Nach dem Erwachen fühlte ich mich total erholt, lernte meine Zimmergenossin und einige andere Personen der Station kennen und wurde zuerst von einer Ärztin und später vom Oberarzt untersucht bzw. ausgefragt. Wieder fand ich alle Ärzte und Schwestern/Pfleger total nett, und auch mit den meisten Patienten kam ich klar, sah allerdings auch, dass einige durch starke Medikamenteneinnahme sehr beeinträchtigt waren. So wollte ich jedenfalls nicht enden!!! Ich machte alles mit, was mir empfohlen wurde – von der Morgengymnastik über Ergotherapie, Entspannung bis zu begleiteten Spaziergängen. Die vielen Besuche (mein Mann kam fast täglich) und Telefonate halfen mir über den Schock hinweg, auf der „Geschlossenen“ gelandet zu sein. Medikamentös wurde ich auf ein atypisches

Neuroleptikum eingestellt, das außer Mundtrockenheit bei mir keine größeren Nebenwirkungen verursachte.

Bei intensiven Befragungen durch den Oberarzt bemerkte ich, dass ich vor fast genau 10 Jahren schon einmal eine ähnliche Phase durchlebt hatte – als ich nämlich mit einer schlagartigen Veränderung meines damaligen Arbeitsplatzes überhaupt nicht fertig wurde – auch damals entwickelte ich Größenideen, schrieb exzessiv, hörte laute Musik und fühlte mich zeitweise sogar verfolgt – der große Unterschied zu meiner späteren Manie war, dass ich damals nicht so sehr unter Schlafmangel zu leiden hatte. Ich war damals auch in ärztlicher Behandlung, die Diagnose wurde „reaktive Depression“ genannt und wurde mit einer einzigen Beruhigungsspritze und 4 Wochen Krankschreibung behandelt. Aus heutiger Sicht war dies wohl meine erste Manische Episode.

Nach 5 Tagen kam ich von der Geschlossenen auf die Offene Station, wo ich noch 3 Wochen behandelt wurde. Mein Zustand war inzwischen fast „normal“ – man warnte mich jedoch davor, dass dieser „Psychose“ (bzw. meiner 2. Manischen Episode) in manchen Fällen eine Depression folgen könnte. Mir ging es so gut, ich war so froh, wieder zuhause sein zu können, dass ich der absoluten Überzeugung war, auf mich träfe dies bestimmt nicht zu – welch gewaltiger Irrtum!!! Ich fing an wieder zu arbeiten, mein Mann und ich machten 14 Tage Nordsee-Urlaub – es waren keine 2 Monate seit der Entlassung aus der Klinik vergangen, da fiel ich in meine erste schwere Depression: Nächtelang wälzte ich mich in meinem Bett herum und konnte nicht schlafen – morgens konnte ich kaum aufstehen, hatte keinen Hunger, zwang mich trotzdem, ein wenig zu essen, quälte mich zur Arbeit und erledigte meine Aufgaben mehr schlecht als recht. Kaum zuhause legte ich mich total erschöpft auf das Sofa, konnte aber auch nicht schlafen, quälte mich, den Haushalt so einigermaßen zu schaffen und wurde total unzufrieden, fühlte mich nutzlos, lustlos, hatte große Schuldgefühle meiner Familie gegenüber und hatte jegliches Selbstwertgefühl verloren – nicht einmal weinen konnte ich noch – es fühlte sich an wie innerlich tot zu sein.... Schließlich ging ich zu meinem Neurologen, der mir zusätzlich zu dem aus dem Krankenhaus verordneten Neuroleptikum ein Antidepressivum verschrieb – es sollte trotzdem noch fast 4 Wochen dauern, bis der Spuk endlich vorüber war – von einer Nacht zur anderen konnte ich plötzlich wieder schlafen, fühlte mich morgens wie ausgewechselt und „vergaß“ meine Depression ganz schnell in der Annahme, so etwas könne mir nie wieder passieren! Wie arg sollte ich mich hier wieder täuschen! Bereits nach ca. 4-5 Wochen überfiel mich die nächste Depressive Episode – ich war am Boden zerstört. Neue Arztbesuche, neue Antidepressiva, kurzfristig verordnete Schlafmittel – es half nichts! Obwohl mein Neurologe nicht viel davon hielt, machte ich mich auf die Suche nach einer Psychotherapie – die Kasse bewilligte auch 25 Stunden, doch die Wartezeit war lang (4-6 Monate, durch einen glücklichen Umstand bekam ich dann aber doch schon nach 3 Monaten eine Therapeutin). So ging es ca. ein Jahr lang weiter: Auf 4-6 Wochen Depression folgten 4-6 Wochen Normalzustand (konnte eine weitere Manie evtl. durch das Neuroleptikum unterbunden werden?). Die Psychotherapie brachte mir nicht allzu viel – es wurde meine ganze Vergangenheit aufgearbeitet, um zu dem Schluss zu kommen, dass meine Depressionen wohl „endogen“ (von innen heraus, ohne Grund) seien. Doch eine Begebenheit brachte mich endlich weiter: meine Psychotherapeutin lieh mir ein Buch über die Bipolare Störung, in welchem ich auf die Internetseite der DGBS (Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen) stieß. Dort fand ich viele interessante Informationen über diese Krankheit, die ich ja wohl habe, und durch die Literaturtipps begann ich, unzählige Bücher – Fachbücher, Ratgeber, Betroffenenberichte – zu „verschlingen“. Das ging natürlich nur in den symptomfreien Zeiten. Nach einem weiteren kleineren gynäkologischen Eingriff im Jahr 2005 und sich anschließenden schweren Depressiven Episoden fand ich mich so tief unten, dass ich zuerst Selbstmordgedanken bekam und nach ein paar Wochen versuchte, diese in die Tat umzusetzen – einschließlich Abschiedsbrief an Mann und Kinder). Gerettet wurde ich letztlich dadurch, dass eine Freundin das Telefon so beharrlich klingeln ließ, dass ich die Schlinge von meinem Hals wieder entfernte und den Hörer abnahm. Ohne gefragt worden zu sein, schilderte ich ihr meine Absicht im Detail – sie ließ bei der Arbeit sofort alles stehen und liegen und kam zu mir nachhause. Zusammen warteten wir auf meinen Mann, der natürlich total schockiert war – meinem Sohn erging es ähnlich. Gemeinsam berieten wir und

kamen zu der Erkenntnis, dass ein weiterer Psychriaufenthalt für mich unumgänglich war. Da in wenigen Tagen eine große Familienfeier anstand, die ich nicht „vermasseln“ wollte, vertagten wir dies allerdings auf ca. 1 Woche später. Von meinem Neurologen ließ ich mich dann einweisen. Diesmal kam ich gleich auf die Offene Station – es wurden ein paar Medikamenten-Umstellungen vorgenommen und das „Kind“ bekam nun auch offiziell endlich einen Namen – ich wurde diagnostiziert als „Bipolar“ (Bipolare Affektive Störung). Wie bei meinem vorigen Psychriaufenthalt machte ich wieder alles mit, was man mir anbot, und kam so ziemlich schnell aus der Depression heraus – nach ca. 5 Wochen konnte ich entlassen werden. Wieder hatte ich das Gefühl, dass mir gut geholfen wurde – besonders profitiert hatte ich dieses mal von der Psychoedukation. Außerdem hatte ich eine neue (inzwischen sehr gute) Freundin gefunden. Wieder zuhause ging es allerdings ähnlich weiter wie zuvor: „normale“ (symptomfreie) Phasen wechselten in mehr oder weniger gleichem Rhythmus mit depressiven Phasen – wieder „vergaß“ ich in den gesunden Phasen, wie schlecht es mir noch vor wenigen Tagen gegangen war und umgekehrt. Da man mir diesmal aus der Klinik mit auf den Weg gab, bei neuerlicher Depression sofort wiederzukommen, fand ich mich bereits nach ca. 9 Wochen in der Psychiatrie wieder! Diesmal kam ich in eine richtige „Depressionsstation“ – hier half mir zum ersten Mal die „Wachtherapie“ = Schlafentzug: in einer Runde von 6 Patienten – betreut vom Nachtpfleger – machten wir die Nacht (ab 1.30h) zum Tage: durch Spielen, Kaffeetrinken, spazieren gehen o.ä. hielten wir uns wach. Auch am nächsten Tag mussten wir total munter bleiben, durften uns keine Sekunde hinlegen, geschweige denn die Augen schließen – sonst wäre alles umsonst gewesen – und das mussten wir bis 22.00 h am Folgetag durchhalten. Ich habe das auch gut geschafft, fühlte mich im Lauf des Tages immer besser und war abends so aufgekratzt, dass ich bis weit nach Mitternacht keinen Schlaf fand und mir Baldrian geben ließ (inzwischen wurde befürchtet, dass ich in die Manie „switchen“ könnte). Glücklicherweise schlief ich aber dann doch noch ein und verlor so tatsächlich meine Depression – nach einmaliger Anwendung des Schlafentzuges ziemlich ungewöhnlich. Parallel dazu wurde ich auf Lithium eingestellt (ein hochwirksames Phasenprophylaktikum zur Vermeidung von weiteren Rückfällen). Dazu waren mehrere Untersuchungen nötig. Die Nieren und die Schilddrüse müssen 100% gesund sein, außerdem wurde täglich der Blutspiegel kontrolliert, und ich musste vieles über das Medikament und seine eventuellen Nebenwirkungen lernen. Zusätzlich bekam ich einen Lithium-Pass und die Auflage, nach der Entlassung die Werte der regelmäßigen Blutkontrollen dort eintragen zu lassen. Außerdem wurde mir angeraten, eine Reha zu beantragen. Das machte ich dann auch mit Hilfe meiner Ärzte und Krankenkasse, erhielt jedoch postwendend eine Ablehnung. Mit Hilfe des Sozialdienstes des Krankenhauses sowie eines Gutachtens meiner dortigen Psychologin wurde die Reha nach wenigen Wochen doch bewilligt. Mit meinen Zimmergenossinnen und sonstigen Patienten hatte ich auch diesmal großes Glück. Nach 4-wöchigem Aufenthalt konnte ich wieder entlassen werden – es war inzwischen ja auch schon bald Weihnachten. Ich war natürlich vorgewarnt, dass das Lithium erst ca. 1/2 Jahr nach Behandlungsbeginn seine volle Wirksamkeit entfaltet, rechnete allerdings nicht damit, dass ich schon an Weihnachten wieder mitten in der Depression war – der alte Rhythmus hatte mich wieder voll im Griff. Irgendwie ging es dann aber doch bald wieder bergauf, bis ich die Mitteilung bekam, wo und wann ich die Reha antreten sollte. Innerhalb von 10 Tagen sollte ich mutterseelenallein ins tiefstverschneite Sauerland fahren (per Bahn mit 5 x Umsteigen / so eine weite Autofahrt traute ich mir in meinem Zustand schon gar nicht zu). Das stand nun wie ein Berg vor mir, dazu kam noch, dass mein Chef auch „begeistert“ war, dass es so kurzfristig und dann noch für 6 Wochen, und nicht wie von mir vermutet für 3 – 4 Wochen sein sollte. So fuhr ich schwer depressiv zur Kur, fand mich dort jedoch in einer sehr schönen Einrichtung mit netten Ärzten, Psychologen, Schwestern, Sporttherapeuten und Patienten wieder. Die Landschaft war sehr reizvoll und tief verschneit – ich erhielt dort die Möglichkeit, Langlaufski zu fahren, bekam morgendliche heiß-kalte Güsse, Bäder, Therapie-Reiten, Aqua-Fitness, Power-Gymnastik, Tanztherapie und Psychoedukation. Ein schönes Einzelzimmer und leckeres Essen rundeten den Aufenthalt ab. Nach wenigen Tagen war meine Depression wie weggeblasen, und ich konnte mich total erholen und neue Kraft tanken. Über einen kurzen Besuch meines Sohnes konnte ich mich genauso freuen wie über tägliche Telefonate mit

meinem Mann, meiner Tochter und einigen Verwandten und Freundinnen. Am vorletzten Wochenende besuchte mich auch mein Mann und konnte sogar in der Klinik schlafen und mit uns essen. Ich kann so einen Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik nur jedem mit ähnlichem Krankheitsbild empfehlen – auch wenn man selbst vorher nicht so begeistert davon ist und auch der behandelnde Arzt vielleicht nicht allzu viel davon hält (wie es bei mir der Fall war)! Man kann wirklich viel mit nachhause nehmen – sei es nur ein neues Hobby o.ä. Nach der Rückkehr von dieser „Auszeit“ besserte sich mein Zustand zusehends, das Lithium schien seine Wirkung zu entfalten – die depressiven Episoden wurden kürzer und schwächer, die symptomfreien entsprechend länger.

Ein Rückschlag folgte, als ich im Sommer 2006 nach einer regulären gynäkologischen Kontrolluntersuchung auch noch meine Eierstöcke entfernen lassen musste. Da die mir bekannte Gyn. Abteilung meiner Klinik inzwischen geschlossen worden war, musste ich mir auch noch ein neues Krankenhaus suchen – neue Ärzte, Schwestern etc. Doch auch diese große OP, die wiederum mit Hilfe eines Bauchschnittes erfolgen musste, überstand ich gut und fühlte mich im neuen Krankenhaus sehr gut betreut – die Umgebung kannte ich ja schon von meinen Psychriaufenthalten in der selben Klinik. Ich erholte mich schnell, mit Freunden machten wir Nordseeurlaub – inzwischen befand ich mich allerdings schon wieder in leicht depressivem Zustand. Wie schon vorher erwähnt waren die Episoden – bestimmt durch das allmähliche Wirken des Lithiums – glücklicherweise kürzer und leichter als früher – Gedanken an einen stationären Aufenthalt kamen nicht auf, geschweige denn Suizidgedanken.

Im Herbst bildeten sich in meiner näheren Umgebung kurz hintereinander eine Selbsthilfegruppe für Depressive und eine für Bipolare Störungen. Beiden Gruppen schloss ich mich an und mache hier heute noch durchweg positive Erfahrungen. Besonders in der Bipolar-Gruppe lernen wir viel über unsere Krankheit und den Umgang mit dieser. So begann ich allmählich, diese für mich zu akzeptieren, anzunehmen. Hierbei halfen mir auch sehr die vielfältigen Informationen und Veranstaltungen der DGBS – ich fühle mich den Fachleuten und Mitarbeitern dieser Gesellschaft, in der ich auch seit einem guten Jahr selbst Mitglied bin, zu großem Dank verpflichtet.

Eine etwas schwerere depressive Episode musste ich im Oktober/November 2006 noch überstehen – mit 1 Woche Krankschreibung und Einnahme eines anderen atypischen Neuroleptikums (das ich inzwischen nur noch ganz schwach dosiert nehme) als Ergänzung zum Lithium kam ich diesmal recht schnell davon. Seitdem – nun schon über 1 Jahr – bin ich so ziemlich symptomfrei und bin darüber sehr froh. Dass ich nach wie vor „gefährdet“ bin (die Krankheit schlummert ja nur), merke ich in besonderen Situationen: war ein Ereignis sehr stressreich – egal ob positiv oder negativ – kann es schon mal eine fast schlaflose Nacht oder eine Nacht mit heftigen Albträumen geben. Dann kommen natürlich sofort Gefühle auf wie „Oh Gott – nicht schon wieder!“ o.ä. – zum Glück habe ich inzwischen ein engmaschiges Netz für solche Fälle. Ganz besonders dankbar bin ich meiner Familie dafür, dass sie trotz allem immer zu mir gehalten hat (das ist bei dieser Erkrankung ja alles andere als selbstverständlich). Auch bin ich heute froh, dass ich meinen Halbtagsjob trotz vieler langer Fehlzeiten und teilweise eingeschränkter Arbeitskraft behalten durfte – auch da haben ja viele Betroffene eher negative Erfahrungen gemacht. Das Lithium wird mich wohl noch sehr lange – wenn nicht sogar lebenslang – begleiten. Zum Glück vertrage ich es bisher gut und habe keine Probleme mit Nebenwirkungen. Auch wenn ich vor meiner Erkrankung strikt gegen Medikamente eingestellt war, relativiert sich diese Ansicht doch sehr stark, wenn man den „Himmel“ und die „Hölle“ der Bipolaren Störung durchlebt hat.

Ich habe es im Lauf der Zeit gelernt, meine Erkrankung zu akzeptieren. Ich weiß, dass für mich ein geregelter Tagesablauf (schon allein auf Grund der regelmäßigen Medikamenteneinnahme) unabdingbar ist, der auch am Wochenende und im Urlaub nicht allzu sehr aus dem Gleis kommen darf. Ansonsten führe ich ein total normales Leben und bin sehr froh darüber.

Der Name der Autorin ist der DGBS bekannt.