



**DGBS**

Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.

## **Chat-Protokoll**

von Mittwoch, 12. Mai 2010

**Thema: Leben mit der Bipolaren Störung**

mit **Marylou Selo**

Am Mittwoch, den 12. 5. 2010 zeigte der Sender 3Sat erneut den Film "**Die Bipolaren - Leben zwischen Extremen**" von Ernst Jünger. Im Anschluss stand Marylou Selo, eine der im Film Portraitierten, uns im Bipolar-Chat psychiatry.mainchat.de für Fragen zur Verfügung.

Alle Teilnehmenden an dem Chat haben eingewilligt, dass dieser Chatmitschnitt veröffentlicht werden darf. Dennoch sind die Nicks anonymisiert worden.

Zu beachten ist, dass die Antworten von Marylou Selo nur ihre eigenen Erfahrungen wiedergeben und keinerlei Anspruch auf Allgemeingültigkeit in jedem Einzelfall besitzen.

**TN1:**

*Wie kommst du mit Lithium klar und auf welchen Blutspiegel bist du eingestellt?*

**Marylou Selo:**

Am Anfang war das Lithium richtig eklig. Nach einem Jahr hat es sich dann gut eingependelt. Da ich nun älter bin (66), brauche ich nur einen Blutspiegel von 0,6. Sonst empfiehlt man einen Spiegel von 0,7 bis 1,0.

**TN2:**

*Meinst du, dass die Bipolare Störung nur mit Medikamenten zu behandeln ist oder gibt es auch andere Möglichkeiten?*

**Marylou Selo:**

Ich bin fest davon überzeugt, dass schwere Depressionen NUR mit Medis wegzukriegen sind.

**TN3:**

*Was mich interessiert ist, wie hast du es geschafft mit deinem Job? Sowohl in der Manie als auch in der Depression - vor allem Letzteres?*

**Marylou Selo:**

Da ich freiberuflich arbeite, konnte ich immer sagen, ich kann einen Auftrag im Moment nicht annehmen. Einmal habe ich in der Depression gedolmetscht, aber es ist mir sehr, sehr schwer gefallen.

**TN4:**

*Wie hast du dich gefühlt, warst du dir fremd geworden aufgrund der Einnahme von Lithium?*

Chatprotokoll: Ein bipolares Leben © Marylou Selo, Heike Gievers (psychiatry.mainchat.de) 2010

**Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.**

Postanschrift Geschäftsstelle: DGBS · Klinik für Psychiatrie · Heinrich-Hoffmann-Straße 10 · 60528 Frankfurt/M

Tel.: 0700 333 444 54 (12 Ct/Min) · E-Mail: [info@dgbs.de](mailto:info@dgbs.de) · Website: [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

Seite 1/8



**Marylou Selo:**

Nein, ich habe mich nie fremd gefühlt. Mir war nur ständig zum Kotzen schlecht. Eigentlich bin ich durch das Lithium weniger chaotisch und dafür einsichtiger geworden.

**TN5:**

*Der Filmbeitrag hätte von mir aus noch eine Stunde länger dauern können.*

**Marylou Selo:**

Der Film war ursprünglich 90 Minuten lang, aber fürs Fernsehen musste er in das 45-Minuten-Format passen.

**TN1:**

*Hast du mal zwischendurch Lithium völlig abgesetzt?*

**Marylou Selo:**

Ja, wie alle es dummerweise machen, habe ich auch dreimal versucht abzusetzen und das hatte schlimme Folgen.

**TN6:**

*Warst du seit Diagnosestellung permanent in psychiatrischer Behandlung?*

**Marylou Selo:**

Ja, ich bin seit 1980 immer beim gleichen Psychopharmakologen.

**TN4:**

*Haben dich deine Freunde angesprochen, dass deine Persönlichkeit sich verändert hat?*

**Marylou Selo:**

Nein, ich glaube nicht, dass ich mich verändert habe. Ich bin vielleicht etwas weniger schnell böse und jedenfalls sehr viel weniger chaotisch.

**TN7:**

*Nimmst du außer Lithium noch ein Antidepressivum?*

**Marylou Selo:**

Ich nehme in der Depression zusätzlich ein starkes Antidepressivum (MAO-Hemmer), aber das wirkt schon nach 10 Tagen und dann höre ich wieder damit auf, um nicht in eine Manie zu kommen.

**TN5:**

*Im Film wird erwähnt, dass außer der Medikamenteneinnahme eine Psychotherapie empfehlenswert ist. Ich wurde bisher von Psychotherapeuten nur abgeschmettert. Soll mich an meinen Arzt wenden, wie siehst du das?*



**Marylou Selo:**

Ich habe zweimal einen Ansatz mit Psychotherapie gemacht, aber ich fand es nicht so gut oder die beiden Therapeutinnen haben nicht zur mir gepasst. Ich denke aber, dass es für viele nützlich und lehrreich sein kann.

**TN3:**

*Ich weiß jetzt nicht, ob du Kinder hast. War das für dich ein Thema, bezüglich Vererbung oder auch wegen der Medikamente?*

**Marylou Selo:**

Nein, ich habe keine Kinder. Ich war nie die Frau, die unbedingt Kinder haben musste. Wenn sie gekommen wären, hätte ich sie genommen und wenn sie krank geworden wären, hätten sie genauso damit umgehen können wie ich.

**TN8:**

*Würdest du es befürworten, nach einer akuten Phase zu versuchen, ob es auch ohne Medis geht? Und ist also selbständig und mit Freiraum arbeiten wichtig ist für Bipo?*

**Marylou Selo:**

Nach einer akuten Phase wäre es sehr unverantwortlich, mit Medis aufzuhören. Erst wenn man einige Jahre stabil ist, darf man darüber nachdenken. Ich denke, es ist ein Luxus, wenn man selbstständig arbeiten kann und darf!

**TN8:**

*Ich musste acht von zehn Jahren fast nichts nehmen.*

**TN2:**

*Ist die Selbstbeobachtung bei dir noch immer ein Thema?*

**Marylou Selo:**

Ich beobachte schon, wenn sich Zeichen der Depression anzeigen und rufe dann schnellstens meinen Arzt an! Die kleine Manie koste ich dafür gerne etwas länger aus.. :)

**TN5:**

*Hast du Erfahrungen mit Seroquel?*

**Marylou Selo:**

Seroquel soll ein sehr gutes Medikament sein, aber ich habe es nie verschrieben bekommen.

**TN9:**

*Bipolar und Arbeiten im Wechselschichtdienst - ist das möglich, deiner Meinung nach?*

**Marylou Selo:**

Im Prinzip würde ich sagen, dass Schichten keine gute Idee sind für Bipolare. ABER alles ist von Person zu



Person verschieden und manche können gut mit Schlafverschiebungen umgehen. Die meisten aber nicht.

**TN10:**

*Ich habe den Filmbeitrag nicht gesehen, was ist dein Beruf?*

**Marylou Selo:**

Ich bin Dolmetscherin und das fließend in fünf Sprachen.

**TN4:**

*Ich habe unter anderem Valproinsäure genommen, was bei mir eine extreme Persönlichkeitsveränderung verursachte und habe es deshalb abgesetzt.*

**Marylou Selo:**

Habe ich nie so gehört, aber alles ist möglich, weil jeder anders ist.

**TN10:**

*Was ist deine Meinung, wie bekommt man jemanden dazu, Krankheitseinsicht zu erlangen?*

**Marylou Selo:**

Wenn man dreimal in der Klapsmühle war, wird es einem deutlich, dass man etwas gegen diese Krankheit tun muss. Viele müssen erst ganz auf den Boden kommen, obdachlos werden oder so.

**TN5:**

*Existiert ein Buch über deine Geschichte?*

**Marylou Selo:**

Meine Geschichte ist in zwei Büchern erschienen, in Frau Prof. Dr. Woggon's "Ich kann nicht wollen" etwa.

**TN6:**

*Wie machst du das, die ständigen Reisen zwischen den USA und Europa? Wie kommst du mit dem Jetlag und der Zeitverschiebung zurecht und wie schaffst du es, einen klaren Tagesrhythmus zu bekommen?*

**Marylou Selo:**

Als Alleinstehende und Freiberufliche habe ich den Luxus, keinen Tagesrhythmus einhalten zu müssen. Ich bemühe mich jedoch immer, fünf Stunden im Bett zu sein (auch wenn ich nicht schlafen kann). An das Hin- und Herreisen gewöhnt man sich. Ich Sorge auch immer für frische Luft und Bewegung, ich laufe wo ich nur kann und da gibt es in New York sehr viele Möglichkeiten. So wie dort die Sonne scheint, bekomme ich aber sicher keinen Hautkrebs :)

**TN11:**

*Wie bist du auf die Idee gekommen, vielleicht schon immer bipolar gewesen zu sein?*

**Marylou Selo:**

Im Nachhinein erkenne ich große Gemütsschwankungen in der Kindheit und besonders auch in der Schule.



**TN4:**

*Wie hast du deine Lebensgeschichte verarbeitet? Gibt es Scham, Angst?*

**Marylou Selo:**

Gewisse Dinge bereue ich sehr, aber ich weiß inzwischen, dass die Krankheit dafür verantwortlich gewesen ist und dass ich es nicht getan habe, um Menschen zu verletzen.

**TN11:**

*Hattest du schon Existenzprobleme durch krankheitsbedingte Ausfälle? Ich bin selbst zwei Mal selbständig baden gegangen...*

**Marylou Selo:**

Ich war arbeitslos und habe gestempelt. Aber meine Eltern hätten schon für mich gesorgt.

**TN6:**

*Kannst du sagen, dass du mit der Einnahme von Lithium phasenfrei geworden bist oder haben sich die Phasen nur abgeschwächt?*

**Marylou Selo:**

Die GROSSEN Phasen sind weg. Ich habe noch erträgliche Schwankungen.

**TN5:**

*Nach meiner ersten Psychose mit Klinikaufenthalt ließ man mich regelrecht ins kalte Wasser fallen. Ich musste mich erst selbst über die Krankheit informieren - damals sagte man mir nur, es sei eine Stoffwechselstörung im Gehirn. Wie hast du das erfahren?*

**Marylou Selo:**

Ich war damals (1980) diagnostiziert mit "Nervenzusammenbruch". Mehr wussten die Ärzte damals nicht. Als ich nicht mehr suizidal war, wurde ich heimgeschickt und hatte keine Ahnung, was los gewesen war. Ich habe im Laufe der Jahre dazugelernt. Damals gab es keine Bücher über das Thema und auch keine anderen Infos. Mit der Zeit habe ich mich zur Erfahrungsexpertin ausgebildet.

**TN12:**

*Trifft es zu, dass sich die Phasen im Alter abschwächen oder liegt es an der Erfahrung mit dem Umgang der Krankheit, bzw. der permanenten Phasenprophylaxe?*

**Marylou Selo:**

Schwierige Frage. Vielleicht trifft beides zu, obwohl ich ja noch voll arbeite und auch sonst noch lange nicht im Schaukelstuhl sitze.

**TN12:**

*Mit zunehmendem Alter war auch noch lange nicht "Alter" gemeint, sondern eben Erfahrung.*

**TN5:**

*Ich war bisher eigentlich nicht selbstmordgefährdet. Ist dann die Diagnose bipolar überhaupt noch richtig?*



**Moderation:**

*Das ist eine Frage, die man dem Arzt stellen sollte, dazu kann Marylou schlecht eine Antwort geben.*

**Marylou Selo:**

Nicht alle Bipolaren sind suizidal.

**TN13:**

*Warst du oft und lange suizidal? Unterdrückt das Lithium auch die Suizidgedanken? Mein Problem ist, dass sie mich manchmal den ganzen Tag verfolgen... ich nehme aber Seroquel und Lamotrigin.*

**Marylou Selo:**

Ich habe drei wirklich ernste Suizidversuche gemacht. In der Depression denke ich dran, aber ich werde es wahrscheinlich doch nicht tun. Lithium schützt auch gegen Suizid.

**TN13:**

*Ich hatte nur einen nicht so ernsten Versuch und zweimal wollte ich zum Fenster hinausspringen... aber diese Gedanken verfolgen mich manchmal.*

**Marylou Selo:**

Ich hoffe, du besprichst das mit deinem Arzt. Das finde ich sehr, sehr schlimm und mein Herz fliegt zu dir. Mein Vater hat Suizid gemacht. Bitte tu das niemanden an. Immer kämpfen!

**TN14:**

*Keine Frage, nur ein Statement: Respekt für deine Offenheit und den gelungenen Auftritt in dem Film, Marylou.*

**TN7:**

*Gibt es Bücher, die du absolut empfehlen würdest?*

**Marylou Selo:**

Das Buch von Brigitte Woggon: "Ich kann nicht Wollen" und die Bücher von Kay Redfield Jamison. Sonst kenne ich eher die englische Literatur.

**TN15:**

*Ich bin im Moment stabil und empfinde mich als gefühllos. Hattest du das auch schon?*

**Marylou Selo:**

Nein, gefühlsleer nur in der Depression.

**TN11:**

*Hast du eine besondere künstlerische oder musische Ader oder ist Sprache dein kreatives Verarbeitungsfeld?*

**Marylou Selo:**

Leider gar keine kreative Ader... aber schon gut im kreativen Organisieren und mit Sprache.



**TN11:**

*Ok, vielen Dank für deine Offenheit hier und in der Öffentlichkeit, Marylou, Respekt!*

**TN16:**

*Was macht man, wenn das bewährte Lithium nicht mehr wirkt?*

**Marylou Selo:**

Erst sollte man durch eine zweite Meinung abklären, ob man das Lithium wirklich absetzen muss. Zum Glück gibt es heute auch andere Präparate, die sehr gut wirken können. In der Selbsthilfegruppe weiß sicher jemand Rat.

**TN16:**

*Ich habe eine Selbsthilfegruppe geleitet, bin also nicht erfahrungslos. Meine Nieren sind so geschädigt, dass Lithium nicht mehr in Frage kommt. Ich habe darauf geschworen und bin damit zehn Jahre stabil gewesen.*

**TN4:**

*Wie reagierte dein geschäftliches Umfeld nach dem Film?*

**Marylou Selo:**

Ich habe eigentlich nur positive Reaktionen erhalten.

**TN3:**

*Schützt nur das Lithium bei Suizidalität oder auch andere Phasenprophylaxen, etwa Lamotrigin? Weißt du darüber etwas?*

**Marylou Selo:**

Bisher ist es nur bei Lithium wissenschaftlich bewiesen. Lamotrigin ist noch recht neu.

**Moderation:**

*Denkt daran, dass Marylou nur ihre eigenen Erfahrungen wiedergibt, sie ist keine Ärztin.*

**TN3:**

*Ich habe noch eine Frage bezüglich Schlaflosigkeit. Hattest du damit Probleme? Wenn ja, wie hast du das in den Griff bekommen?*

**Marylou Selo:**

Schlaflosigkeit kommt immer wieder. Trotzdem den Körper mindestens fünf Stunden im Bett ruhen lassen und das im Dunkeln. Trazadone ist ein hervorragendes Mittel gegen Schlaflosigkeit. Es ist als Antidepressivum entwickelt worden, aber als solches lausig.

**TN17:**

*Hast du auch Phasen, in denen du von deiner Umwelt nichts mehr mitbekommst?*



**Marylou Selo:**

Meine Umwelt bekommt wenig mit. Meine Nachbarin ist die Einzige, die etwas merkt. Bei der Arbeit niemand.

**TN15:**

*Warum ist deine Ehe in die Brüche gegangen?*

**Marylou Selo:**

Weil ich in der Manie meinen sehr lieben Mann gekränkt habe und mit anderen geschlafen habe.

**Moderation:**

*Die Zeit ist um, danke an alle, die hier ihre Fragen gestellt haben!*

**Marylou Selo:**

Also gut's Nächtle. Mit Churchill sage ich euch: never give up! Also nie aufgeben. Ich hoffe, euch alle in Friedrichshafen zu sehen.

**Moderation:**

*Im Namen aller: Danke, Marylou! Dass du für uns Zeit hattest, fand ich wirklich super!*