

## **Bipolar für Anfänger: Diagnose BS: Wie geht es weiter? Was kann ich tun?**

### **Wann wird die Anlage zur Krankheit:**

Zur Diagnose gehören mindestens zwei entgegengesetzte Phasen, also Manie und Depression. Eine fundierte Diagnose erfordert deshalb oft lange Zeit, bis diese zwei obligaten Phasen aufgetreten sind. Schneller findet man die richtige Diagnose, wenn in der Familie die BS schon mal vorkam oder sich in vergangenen Generationen jemand suizidiert hat.

Es ist eine Anlage, die unter bestimmten Umständen zur Krankheit wird. Die Krankheit gehört zu den schweren psychiatrischen Erkrankungen. Unbehandelt kommen immer wieder schwere Episoden vor, in welcher sehr große Schäden angerichtet werden, sei es finanziell oder sozial. Unbehandelt gehen ganze Familien kaputt, die Betroffenen haben am Schluss niemand mehr, der zu ihnen hält. Das darf nicht sein!

### **Wie geht es nach einer solchen Diagnose weiter?**

Der beste Weg ist, sich zusammen mit den Angehörigen Wissen über die Störung anzueignen und in eine Selbsthilfegruppe zu gehen. Dort ist der Austausch am Intensivsten. Buchtip: „Manisch-Depressiv für Dummies“ von Candida Fink.

Zusammen mit den Ärzten sollte vertrauensvoll dialogisch begleitet werden. Auch die Ärzte müssen ihre Bedeutung bei der Begleitung kennen. Es ist sehr leicht, den Betroffenen zu stigmatisieren und sich auf die Seite der Angehörigen zu begeben. Schwierig ist es, zusammen also dialogisch Wege zu finden, die aus dem Dilemma führen.

Es ist bekannt, dass es möglich ist, medikamentös und sozialpsychotherapeutisch vorzubeugen. Eine **Prophylaxe ist erstrebenswert, die den Betroffenen wenig belastet aber wirkungsvoll schützt.** Genau hier ist ein Problem. Ein wirkungsvoller medikamentöser Schutz vor Phasen ist eventuell möglich, aber zu einem sehr hohen Preis. Deshalb ist der beste Schutz die Eigenbeobachtung der Stimmungen und das Wissen, was bei sich anbahnenden Phasen zu tun ist. Auch die **Berufswahl** will wohlüberlegt sein.

### **10 Schritte nach der Erstdiagnose:**

1. Sich mit den Angehörigen Wissen aneignen.
2. Mitglied werden bei der DGBS
3. Sich Vernetzen mit Betroffenen und Angehörigen
4. Als Erstprophylaxe würde ich Lithium vor allen anderen Medikamenten vorziehen
5. Lifechart führen
6. Auslöser herausfinden und vermeiden
7. Eine solide Lebensführung anstreben mit gesundem Tag-Nachtrhythmus und vor allem nicht Zulassen, dass der Probleberg einem über den Kopf wächst.
8. Meiden von Alkohol und/oder anderen Drogen zur Problemlösung.
9. Bei Betroffenen unter 28 Jahren eventuell Schwerbehinderung bzw. Gleichstellung zur Schwerbehinderung beantragen, da bei einer Bewerbung Behinderte mit gleicher Qualifikation bevorzugt eingestellt werden müssen.

Bei Betroffenen über 28 Jahren, die in einem Arbeitsverhältnis stehen, verschafft der Behindertenausweis einen gewissen Schutz vor Kündigung.

10. Es ist eine große Disziplin und das Annehmen der Anlage notwendig, um auch in Zukunft gut damit zurecht zu kommen.