

Wie hilft Selbsthilfe?

Die Bipolare Störung ist eine der komplexesten psychischen Erkrankungen und betrifft das gesamte Leben. Ärzte und Therapeuten sehen nur einen kleinen Ausschnitt, Betroffene selbst sind dagegen ständig mit der Bipolaren Störung konfrontiert. So bauen sie einen Erfahrungsschatz auf, wie das Leben mit der Bipolaren Störung verlaufen kann, und welche praktischen Möglichkeiten es für Betroffene selbst gibt, Einfluss darauf zu nehmen.

Dieser reiche Schatz an **langjährigen Erfahrungen mit Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten, Krankenhausaufenthalten und Behörden** kann in Selbsthilfegruppen geteilt werden. Auch wenn es keine Patentlösungen gibt, stellen viele Erfahrungen Anregungen dar, die im eigenen Leben nützlich sein können.

Einige der Fragen, die oft Thema sind:

- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht hypomanisch?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Medikamente oder Therapien können helfen?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Was wird aus meinen Kindern? Meiner Partnerschaft?
- Was ist mit evtl. drohender Arbeitslosigkeit, Rente, sozialem Abstieg, Partnerverlust?

Verständnis

Neben dem praktischen Wissen steht vor allem das Verständnis für einander im Vordergrund. Das Umfeld eines bipolar Betroffenen kann oft nur schwer nachvollziehen, wie es in einem manisch-depressiven Menschen aussieht, welche Abgründe sich in ihm auftun oder welche Glücksexplosionen er erleben kann. Ähnlich fühlen sich Angehörige oft vom Betroffenen nicht verstanden und von ihrer Umwelt alleingelassen. Manchmal findet sich niemand, mit dem man diese Probleme teilen kann.

Ohne sich vorher groß erklären oder gar rechtfertigen zu müssen, kann in einer Selbsthilfegruppe jeder über Dinge sprechen, die ihn beschäftigen oder belasten. Durch unsere ähnlichen Erlebnisse können wir nachvollziehen, wie es sich anfühlt, bipolar oder Angehöriger eines Betroffenen zu sein, und mit den Problemen umgehen zu müssen, die sich daraus ergeben. Zu erleben, **dass man nicht allein ist**, kann unglaublich befreiend sein.

Zitiert nach: www.bipolaris.de