



Nach dem Beitritt zur Selbsthilfegruppe fühlte ich mich nicht mehr allein. Die Gruppe hat mir erlaubt, meine Erfahrungen mitzuteilen und ich habe selbst sehr viel von den anderen Teilnehmern gelernt. Dieselben Erfahrungen zu teilen, schafft ein Band der Freundschaft innerhalb der Gruppe und es ist eine durchaus heilsame Erfahrung, andere Menschen zu treffen, die wissen und verstehen, was es bedeutet, mit einer Bipolaren Störung zu leben.

DANIELA



Schritt für Schritt
besser leben

Wieder lernen zu leben – ergänzende Therapieformen

Im Therapieplan für Menschen mit einer Bipolaren Störung haben neben der medikamentösen Behandlung auch ergänzende Therapieformen wie die Psychotherapie oder Trainingsprogramme einen festen Platz. Sie dienen in erster Linie dazu, Ihnen nach der Überwindung einer manischen oder depressiven Phase Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen es Ihnen gelingt, wieder ins normale gesellschaftliche und berufliche Leben zurückzufinden, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken, eine möglichst dauerhafte stabile Stimmungslage zu erreichen und damit Rückfälle zu vermeiden.

Ich fühle mich so verwundbar. Wer hilft mir jetzt weiter?

Die Zeit der akuten Krankheitsphase war bestimmt nicht leicht für Sie. Jetzt, auf dem Weg der Besserung, fühlen Sie sich aber vermutlich noch nicht stark genug, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Deshalb brauchen Sie auch weiterhin professionelle Unterstützung. Patienten, die an Bipolarer Störung erkrankt sind profitieren von verschiedenen Arten der Psychotherapie.



TIPPS:

Familienorientierte Therapie – Vermittlung von Fähigkeiten und Strategien, die der Verständigung zwischen Patient und Familienangehörigen dienen, die Kommunikation verbessern und die gegenseitige Unterstützung in schwierigen Situationen erleichtern.

Kognitive Verhaltenstherapie – strukturierte Behandlungsmethode zur Erkennung, Beeinflussung und Auflösung abträglicher Denk- und Verhaltensmuster.

Psychoedukation – verständliche und anschauliche Vermittlung von wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Krankheitsbild Bipolare Störung. Entsprechende Gruppen werden von psychiatrischen Kliniken oder Tageskliniken angeboten.

Welche ergänzende Therapie kommt für mich infrage?

Das hängt ganz von Ihrer persönlichen Lebenssituation, von der Schwere Ihrer Erkrankung und vom Stadium und dem Verlauf ab. Basierend auf Ihrer individuellen Krankengeschichte und Ihren ganz eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen wird Ihr Arzt Ihnen die für Sie passende Therapie vorschlagen. Lassen Sie sich die Eigenarten und die jeweiligen Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Therapiebausteine genau erklären. Sie können den jeweiligen Ansatz und den Therapeuten ausprobieren und prüfen, ob es Ihnen etwas bringt. Sie können das in Anspruch nehmen, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen und am meisten profitieren.

Wäre eine Selbsthilfegruppe das Richtige für mich?

Die allermeisten Patienten die an Bipolarer Störung erkrankt sind fühlen sich in einer Gruppe von Gleichgesinnten oder Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, sehr gut aufgehoben. Durch den Austausch der Erfahrungen erleben die Teilnehmer ein hohes Maß an Unterstützung und freundlicher Hilfsbereitschaft. Gleichzeitig entwickelt sich ein starker Gruppenzusammenhalt, aus dem sich wertvolle freundschaftliche Beziehungen ergeben können – hilfreich für den Aufbau eines Lebens, das nicht nur durch Krankheit bestimmt ist.





TIPPS:

Tipps für den Arztbesuch

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Wünsche nach einer weiterführenden Therapie.
- Lassen Sie sich von einer Vertrauensperson zu diesem Gespräch begleiten.
- Fragen Sie ihn nach einer Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe.

