

Hoffnung geben bei manischen Depressionen

bipolaris e. V. vertritt in Berlin-Brandenburg die Interessen von Menschen mit Bipolaren Störungen und deren Angehörigen.

Betroffene und Angehörige der zunächst rar gesäten Selbsthilfegruppen trafen sich erstmals 2008, um über das komplexe Krankheitsbild aufzuklären und Hoffnung zu geben im Umgang mit manischen Depressionen. Sie wollten mehr Öffentlichkeitsarbeit betreiben und dafür sorgen, dass sich die Selbsthilfegruppen besser vernetzen. Auch die Wissensvermittlung über medizinisch-therapeutische Angebote hinaus war ein Anliegen. Seit 2010 nun ist [bipolaris](#) ein eingetragener gemeinnütziger Verein.

Durch die Unterstützung von bipolaris gibt es mittlerweile sechs Selbsthilfegruppen in Brandenburg und zehn in Berlin. Einige davon sind gemischte Gruppen aus Betroffenen und Angehörigen.

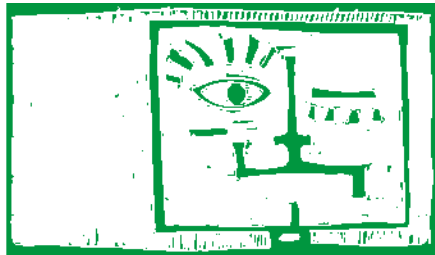


Illustration: iStockphoto

Seit rund drei Jahren bietet bipolaris die Beratung durch Betroffene an (Peer-Beratung). Hinzu kommen zahlreiche Veranstaltungen wie wiederkehrende Info-Tage, eine Vortragsreihe zu rechtlichen Aspekten oder die [Selbsthilfetage des Vivantes Humboldt-Klinikums](#), die bipolaris als Kooperationspartner aktiv mitgestaltet. Alle Angebote sind dabei

trialogisch ausgerichtet, das heißt, Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer referieren zu unterschiedlichen Themen. Mit dem [Aretäus-Preis der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen \(DGBS\)](#) wurde die Arbeit des Vereins auf besondere Weise gewürdigt.

bipolaris sucht ständig weitere Menschen, die die künftigen Vorhaben aktiv mitgestalten möchten. Interessenten und Helfer sind herzlich willkommen. ●

Kontakt: bipolaris e. V.,
Tegeler Weg 4, 10589 Berlin
Tel.: 030 91708002



Mail: bipolaris@bipolaris.de
Web: www.bipolaris.de

WAS IST EIGENTLICH...

... eine Bipolare Störung?

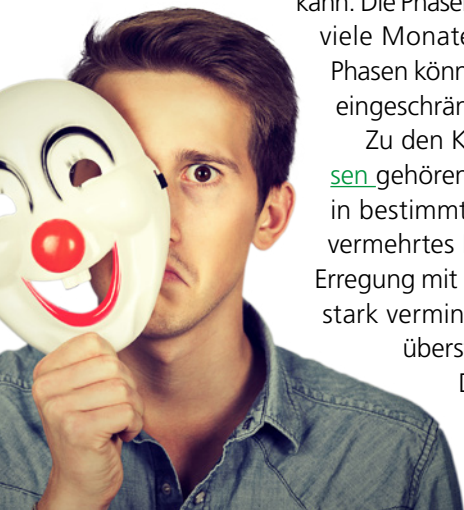
Foto: iStockphoto

Besser bekannt ist die Bipolare Störung unter dem Begriff manische Depression. [Bipolare Störungen](#) sind gekennzeichnet durch extreme Stimmungsschwankungen, manische und depressive Phasen sowie Mischzustände, die weit über das hinausgehen, was als „normal“ bezeichnet werden kann. Die Phasen können Stunden, aber auch viele Monate andauern. Zwischen den Phasen können die Betroffenen auch uneingeschränkt stabil sein.

Zu den Kennzeichen [manischer Phasen](#) gehören Gedankenrasen, die Flucht in bestimmte, oft unrealistische Ideen, vermehrtes Risikoverhalten, emotionale Erregung mit Euphorie und Dysphorie, ein stark vermindertes Schlafbedürfnis, ein übersteigertes Selbstbewusstsein, Distanzlosigkeit, Größenwahn und Umtriebigkeit.

Die [depressiven Phasen](#) hingegen sind geprägt durch eine niedergedrückte Stimmung, gehemmte Emotionen, Ängste und die Verlangsamung sämtlicher Abläufe wie Denken, Fühlen, Sprache und Motorik. Zu den prägnantesten Merkmalen beider Phasen gehören Interessenverlust, Motivationslosigkeit, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Schlafstörungen und der soziale Rückzug. In [gemischten Phasen](#) treten manische und depressive Symptome gleichzeitig oder nahezu parallel auf. Oft fühlen sich die Erkrankten innerlich getrieben und gereizt, während ihre Stimmung zugleich gedrückt ist.

In Depressionen und gemischten Phasen kommt es oft zu Suizidversuchen. Jeder vierte Betroffene versucht im Verlauf seiner Erkrankung mindestens einmal, sich das Leben zu nehmen. Die Suizidrate bei Menschen mit Bipolaren Störungen ist die höchste von allen psychischen Erkrankungen. Aber auch in manischen Phasen können lebensgefährliche Situationen entstehen, weil die Betroffenen Situationen nicht adäquat einschätzen können. ●



Vom Trauma zum Tanz

Besser eine Selbsthilfegruppe, als gar keine psychologische Hilfe für bosnische Frauen, fand Azra Tatarevic.



Bei ihren Auftritten singen die Frauen Sevdalinka, das sind traditionelle bosnische Lieder.

Die bosnischen Frauen der Selbsthilfegruppe kamen 1993 und 1994 nach Berlin. Sie mussten zunächst viele Jahre ohne therapeutische Hilfe mit ihren Kriegserfahrungen leben. Azra Tatarevics Wunsch war es, den geflüchteten Frauen zu helfen. Deshalb fragte sie Freundinnen und Bekannte, ob sie Lust hätten, sich an einer Selbsthilfegruppe zu beteiligen. Beim ersten Treffen 2009 waren sie nur zu dritt. Doch bald bekam die [Selbsthilfegruppe für bosnische Frauen mit Ängsten und Depressionen](#) weiteren Zulauf. Beim Gründungstreffen im [Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain](#) erklärte Tatarevic den Teilnehmerinnen, wie das Konzept der Selbsthilfe funktioniert und wie sie sich in der Gruppe helfen können.

Die Bearbeitung eines Traumas in einer Selbsthilfegruppe gelingt nur, wenn eine erfahrene Leitung die Treffen moderiert und thematisch steuert, sodass jede zu Wort kommt. Überdies begleitet eine bosnische Psychologin die Selbsthilfegruppe seit fünf Jahren. „Wir mussten erst Vertrauen zueinander aufbauen, um über unsere Erlebnisse sprechen zu können“, sagt Tatarevic. Die Gruppe entschied, sich monatlich zu treffen. „Jedes Treffen eine Geschichte, jedes Mal ein trauriger Abend

und eine weitere Nacht ohne Schlaf für uns alle“, erinnert sie sich. „Am Anfang haben wir jedesmal geweint, weil die Erinnerungen uns überwältigt haben. Unsere Geschichten waren so ähnlich. Die tiefen Wunden, die uns alle zeichnen, haben einen unsichtbaren Faden der Verbundenheit gesponnen.“ Doch nach und nach gelangten die Frauen zu der Überzeugung, dass sie trotz allem weiterleben müssen. Fortan trafen sie sich ein zweites Mal im Monat zu gemeinsamen Unternehmungen. Die Frauen fühlten sich durch diese Ausflüge befreit, wurden glücklicher und lachten immer öfter.

Als sie nach einem traurigen Gespräch begannen, bosnische Lieder zu singen, waren diese erst sehr schwermütig. Doch mit der Zeit wurden sie fröhlicher und die Frauen fingen sogar an zu tanzen. Mittlerweile reist die Gruppe durch Deutschland und tritt als Chor auf, bietet leckere Spezialitäten an und lacht miteinander. ●

Kontakt: Azra Tatarevic, Mitarbeiterin im Projekt „Selbsthilfe und Migration“
Tel.: 030 6032022 (Freitag 13–17 Uhr)



Mail: tatarevic@sh-mig-neukoelln.de
Web: selbsthilfe-neukoelln.de

BUCHTIPP

Das Stigma beim Namen nennen

Der Schriftsteller Thomas Melle leidet an einer schweren Form der Bipolaren Störung. In seinem Buch [„Die Welt im Rücken“](#), das in die engere Auswahl für den Deutschen Buchpreis 2016 kam, erzählt er strukturiert und detailliert von seinem Wahn und den anschließenden Depressionen. Am Ende war er obdachlos, hoch verschuldet und tief depressiv. Erst da erkannte er, dass er krank war, und ließ sich auf eine Therapie ein. Wie viele andere Betroffene war er nach der ersten Manie noch überzeugt, dass sein Abrutschen in den Wahn einmalig war und sich nicht wiederholen würde. In seinem Buch hat er sein Schicksal literarisch verarbeitet. Melle möchte so dazu



beitragen, das Stigma Bipolare Störung abzubauen. Das herrschende Tabu, über eine psychische Erkrankung zu sprechen, umschreibt er mit der englischen

Redensart vom [„elephant in the room“](#): Alle sehen das Tier, doch keiner redet darüber. Als Betroffene wünsche ich mir, dass dieses Buch den Elefanten Bipolare Störung zum Gesprächsthema macht. ●

Von Johanna Römmelt, Betroffenenvertreterin der [DGBS e. V. \(Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen\)](#)

Melle, Thomas: *Die Welt im Rücken*. Berlin: Rowohlt, 352 Seiten, 19,95 Euro, ISBN: 978-3-87134-170-0

Pro und kontra Psychopharmaka

Bei psychischen Erkrankungen sind Medikamente oft umstritten. Die einen sehen sie als wichtige Unterstützung, andere betrachten sie als Fluch.

Psychopharmaka können vielen Patienten dabei helfen, im Alltag wieder Fuß zu fassen. Sie können aber auch die Persönlichkeit verändern und haben oft starke Nebenwirkungen. Um das Für und Wider dieser Medikamente ging es auch bei einer Veranstaltung im Gelben Salon des Fontane-Klubs in Brandenburg am 10. Oktober 2016. Dazu eingeladen hatten die [Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft](#) und die [Selbsthilfekontaktstelle Brandenburg an der Havel](#).

Den Einstieg bildete die Dokumentation „[Nicht alles schlucken – Ein Film über Krisen und Psychopharmaka](#)“ der Regisseurin Jana Kalms. Psychisch Kranke, Angehörige und Fachleute sprechen darin offen über ihre Erfahrungen und ihr inneres Erleben. Ihre Perspektiven ergänzen und widersprechen sich zugleich. Diesen Kontrast löst der Film nicht



Foto: Nicht alles schlucken. Ein Film über Krisen und Psychopharmaka

Wenn es um Psychopharmaka geht, haben Betroffene ganz unterschiedliche Sichtweisen.

auf und bietet gerade deshalb eine gute Basis zum Nachdenken und zur Auseinandersetzung. Entsprechend rege diskutierten die rund 90 Teilnehmer – Angehörige, Betroffene, Fachpersonal und die Regisseurin – anschließend miteinander. Dabei sprachen sich sowohl die

Betroffenen als auch die anwesenden Fachleute für einen differenzierten Umgang mit dem Thema Psychopharmaka aus. Die Frage „Wer verschreibt – der Hausarzt oder der Psychiater?“ spielt dabei eine wichtige Rolle. Die betroffenen Patienten reflektierten außerdem,

[Fortsetzung auf Seite 4 >](#)

NEUE BROSCHÜRE

Aus eigener Kraft

Wohl jeder kennt das schöne Gefühl, etwas aus eigener Kraft zu schaffen. Dieses Gefühl gibt uns Selbstvertrauen und Zuversicht. Doch was, wenn die Kraft nicht vorhanden ist? Wenn schon die Motivation fehlt, den Tag zu gestalten?

Angststörungen und Depressionen beeinflussen die freie Lebensführung erheblich. Plötzlich ist alles anders und vieles nicht möglich. Die Erkrankten sind gezwungen, neue Wege zu gehen – zurück ins Leben. In der Broschüre „Aus eigener Kraft“ schildern Betroffene, welche eigenen Ressourcen sie



aktivieren konnten, um ihren Weg im Umgang mit der Erkrankung zu finden. Dabei entstand ein breites Spektrum von Strategien zu mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung. ●

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich im KIS im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
Tel.: 030 499870910



Mail: kis@hvd-bb.de

CARTOON



Illustration: fesch und klamke

Fortsetzung von Seite 3

in welchen Situationen sich die Dosen verringern lassen oder die Medikamente sogar ganz abgesetzt werden könnten. Ihre Einschätzungen deckten sich mit den Erfahrungen von Dr. Sabine Riedel, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am [Asklepios Fachklinikum Brandenburg an der Havel](#). Ihre Beobachtung in der Praxis: Patientinnen und Patienten hin-

terfragen die Behandlung mit Psychopharmaka heute immer stärker.

Einig waren sich Betroffene und Angehörige, dass mehr „sprechende Medizin“, also mehr Termine und mehr Zeit beim Psychotherapeuten, die Menge der verschriebenen Medikamente verringern könnte. Vor allem seien mehr Therapieplätze nötig. Wartezeiten von einem

halben Jahr und mehr, Anrufe bei zahlreichen Therapeuten bis endlich ein Therapieplatz gefunden wird – all das sei Menschen in akuten Krisen nicht zumutbar. Angesichts dessen gehe es auch am tatsächlichen Bedarf vorbei, wenn die Zahl der Psychotherapeuten sich wie bisher nach der Einwohnerzahl einer Stadt oder Region richte. ●

TERMINE

Depressionen verstehen – eine Informationsreihe für Angehörige

Die [Depression](#) ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die nicht nur den Betroffenen enorm belastet, sondern auch von seinem sozialen Umfeld viel Geduld und Sensibilität erfordert. Die [Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow](#) bietet deshalb im kommenden Jahr eine Veranstaltungsreihe an, die sich speziell an Angehörige richtet. Sie können sich über das Krankheitsbild informieren und über ihre Erfahrungen, Ängste und Unsicherheiten austauschen.



Illustration: iStockphoto

19. Juni 2017, 18 Uhr

Was sind Depressionen, wie werden sie behandelt?

Referentin: Imke Wilkens, Psychologin und Verhaltenstherapeutin

10. Juli 2017, 18 Uhr

Was können Angehörige tun, wie ihre betroffenen Angehörigen unterstützen und sich selber schützen? Angehörige berichten von ihren Erfahrungen.

Referentin: Marianne Schumacher, Vorsitzende des [Landesverbandes Angehörige psychisch Kranker \(APK\) Berlin Brandenburg e. V.](#)

17. Juli 2017, 18 Uhr

Austausch von Angehörigen über ihre persönlichen Erfahrungen

Moderation: Katarina Schneider (Projektleiterin KIS) oder Gertraude Wagner (Diplom-Sozialarbeiterin, frühere Mitarbeiterin der KIS)

26. Juli 2017, 18 Uhr

Depressionen aus Sicht von Betroffenen.

Betroffene aus Depressions-Selbsthilfegruppen berichten über ihr Leben mit der Depression.

Referenten: Mitglieder des [Offenen Treffs „Angst und Depression“](#)

Kontakt und Anmeldung:

KIS – Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Stadtteilzentrum Pankow
Schönholzer Straße 10, 13187 Berlin
Tel.: 030 499870910



Mail: kis@hvd-bb.de
Web: www.kisberlin.de

LESETIPP

Starke Knochen



„Starke Knochen – Osteolino zeigt, wie's geht“ heißt ein neues Comic-Heftchen des Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e. V. Darin geht es um die Themen Bewegung und Ernährung und wie beides die Erkrankung beeinflussen kann. Vor allem Kinder sollen so auf spielerische Weise mit dem Thema Knochengesundheit vertraut gemacht werden. Den [Film zum Comic](#) gibt es auf YouTube. ●

Kontakt:

Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V., Landesverband Berlin-Brandenburg, Christa Kaltais (Vorsitzende), Grabensprung 129, 12683 Berlin
Tel.: 030 6032022 (Freitag 13–17 Uhr)



Mail: christa.kaltais@gmx.de