

Impressum

pro mente Vorarlberg GmbH
A-6850 Dornbirn | Färbergasse 17b
T 05572 32421-0 | F -4
office@promente-v.at

Weitere Informationen finden
Sie unter: www.promente-v.at

Mitglied von pro mente Austria

Begonnen hat meine Krankheit schon im Schulalter. Ich musste in eine Schule gehen, die mein Vater für mich ausgesucht hatte und in die ich ganz und gar nicht wollte. Da hatte ich rückwirkend betrachtet schon die erste Depression. Damals wusste ich allerdings nicht, was mit mir los war. Ich habe mich zurückgezogen, habe keine Freude mehr verspürt, habe mir mit anderen Menschen im Kontakt schwer getan.

Richtig ausgebrochen ist meine bipolare Störung im Jahre 1991. Ich habe meinen Arbeitsplatz durch Kündigung verloren. Daraufhin war ich völlig überdreht, konnte nicht mehr schlafen, in meinem Kopf war ein ständiges „Gedankenkarusell“. Ich habe alles und jeden hinterfragt, bin nicht mehr zur Ruhe gekommen. Dann ist meine Stimmung in eine tiefe Depression gekippt, ich war antriebslos, ohne Perspektive, habe mich sehr zurückgezogen, hatte auch Suizidgedanken. Ich musste ins Krankenhaus und es dauerte Monate, bis ich wieder einigermaßen stabilisiert und belastbar war. Geholfen haben mir meine damalige Frau und ein Psychologe.

Ich war dann lange stabil, bis es zur Scheidung 2004 kam, was auch die räumliche Trennung meiner beiden Söhne zur Folge hatte. Ich wurde sehr depressiv, machte mehrere Suizidversuche, war dann ein Jahr lang stationär. Das

war eine schwere Zeit für mich. Nur langsam habe ich wieder ins Leben zurückgefunden, habe wieder begonnen stundenweise zu arbeiten. Zu Hause hatte ich eine Pflegehilfe. Da ich noch viele Medikamente nehmen musste, ist mir die Arbeit schwer gefallen, ich hatte Konzentrationsprobleme, wurde schnell müde, aber die Struktur hat mir auch gut getan. Ich habe auch eine Kochgruppe besucht und ging jeden Tag eine Stunde spazieren.

2012 wurde ich wieder manisch, habe aber früh genug reagiert, um eine Eskalation zu vermeiden und ging gleich zum Arzt. Ich habe gelernt, was ich brauche, um stabil zu bleiben, nämlich Bewegung, die Gespräche mit meinem Therapeuten, Medikamente und ein gutes soziales Umfeld.

Was es außerdem braucht, um stabil zu bleiben, ist viel Disziplin. All die Hilfsmittel wie Medikamente, Psychotherapie usw. kann man sehen wie einen Spazierstock, er unterstützt, aber gehen muss man selber. Ich hatte viele schwere Zeiten des Leidens, doch der Kampf hat sich gelohnt. Ich führe heute ein Leben mit Freuden, habe ein gutes Verhältnis zu meinen Kindern und meiner Familie und wenn ich die Regeln einhalte, die mir meine Erkrankung vorgibt, habe ich gute Chancen, dass dies so bleibt.

Fallgeschichte: Mann, 52 Jahre, geschieden, zwei Kinder

KRANKHEITSBILD

Bei der bipolaren Störung kommt es zum Auftreten von Episoden, bei denen die Stimmung und der Antrieb stark vom Normalzustand (Mittellage) abweicht. Die beiden Stimmungspole werden als Depression und Manie bezeichnet. Zwischen diesen Phasen bestehen symptomfreie Zeiten. Die Dauer der Krankheitsepisoden ist sehr verschieden. Oft wird die Erkrankung sehr spät erkannt und es vergehen viele Jahre bis zur korrekten Diagnose. Die Erkrankung verläuft meist chronisch.

FORMEN DER BIPOLAREN STÖRUNG

Zyklothymie

Stimmungsschwankungen über viele Jahre hinweg, keine Vollaussprägung von Manie oder Depression

Hypomanie

Abgeschwächte Form der Manie, kann sich zum Vollbild steigern

Manie/Depression

Gemischte Episode

Gleichzeitig Symptome von Manie und Depression

Rapid Cycling

Mindestens vier Episoden pro Jahr

Circa drei Prozent der Menschen, Männer und Frauen gleichermaßen, sind davon betroffen. Meist ist der Erkrankungsbeginn zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Als Ursache werden eine genetische Veranlagung (Vulnerabilität, Verletzlichkeit) in Kombination mit belastenden äußeren Faktoren als Auslöser angenommen.

SYMPTOME DER DEPRESSION

Gedrückte Stimmungslage, Losigkeitssymptome (Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Gefühlslosigkeit, Lustlosigkeit), Antriebslosigkeit, Gefühl der inneren Leere, Verzweiflung, Angst, Grübeln, Schuldgefühle, Sozialer Rückzug, Mangelndes Selbstvertrauen, Entscheidungsschwäche, Gedanken an den Tod, Suizid, Schlafstörungen, gesteigerte Ermüdbarkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Diffuse körperliche Schmerzen, Nachlassen des sexuellen Verlangens.

SYMPTOME DER MANIE

Gesteigertes Energiepensum (welches anfangs oft als angenehm empfunden wird), mangelndes Schlafbedürfnis, sprunghaftes Denken und Handeln, viele Ideen, Euphorie, starker Rededrang, Distanzlosigkeit, exzessives Verhalten, wie übermäßiges Geld ausgeben, Promiskuität, Fehleinschätzung der Realität.

THERAPIE

Ziel ist die Verbesserung der akuten Symptomatik und die Verhinderung von Episoden im Sinne der Prophylaxe.

Akuttherapie mittels Psychopharmaka

Erprobte Medikation bei Auftreten einer manischen oder depressiven Phasen.

Soziotherapeutische Angebote

Psychoedukationsgruppen zum Erlernen der Symptome, Behandlungsmöglichkeiten, Medikamentenwirkungen und -nebenwirkungen sowie Frühwarnzeichen.

Tages- und Wochenstrukturierung

Kreativ-, Ergo-, Kunst-, Koch- und Freizeitgruppen sowie gemeinsamer Mittagstisch und Austausch mit anderen Betroffenen in einem Tageszentrum bieten sinnvolle Tagesgestaltung und auch die Pflege von Kontakten.

Gespräche in Beratungsstellen

Diplomierte KrankenpflegerInnen und SozialarbeiterInnen helfen aktuelle Probleme zu lösen.

Frühwarnzeichen erkennen lernen

Diese können sehr unterschiedlich sein - Schlafstörungen, Gereiztheit, Unruhe, gesteigerte oder verminderte Grundstimmung, Aktivität (Antrieb). Je früher darauf reagiert wird, umso größer sind die Chancen, eine Episode „abzufangen“.

Beschäftigungsprojekte und Arbeitstraining

Zur langsamen Heranführung an Belastungsgrenzen und Wiedererlangung der Arbeitsfähigkeit.

Psychotherapie und regelmäßiger Facharztbesuch

Medikamente zur Phasenprophylaxe

Diese gewährleisten eine Stimmungsstabilisierung und Verhinderung von Episoden.

Beteiligung der Angehörigen

Auch die Angehörigen sollten über die Erkrankung und die Frühwarnzeichen informiert werden.

Therapeutische Wohngemeinschaften

Bieten die Möglichkeit zur Festigung der Alltagsfähigkeit und Erlernen sozialer Kontakte.