

SELBSTMANAGEMENT

Werden Sie zum Experten ihrer Erkrankung

Bestimmte seelische Notfälle wie z.B. ein Suizidversuch oder sehr extreme Angstzustände können sehr dramatische Reaktionen hervorrufen hier sind verständnisvolles, offenes Gespräch die wichtigsten Instrumente eines Helfers. Es kommt hier nicht auf das Geben kluger Ratschläge an ,sondern es geht hierbei um die empathische Ermutigung und das zeigen von Verständnis.

Als sogenannter Lientherapeut können auch Sie sehr erfolgreich sein.

Untersuchungen über den Erfolg von Therapie haben gezeigt, dass die Qualität der Arbeit zwischen Therapeut und den Klienten insbesondere von der Beziehung abhängig ist .Verzeihen von Fehlern, Verständnis, Respekt ,Empathie sind die wichtigsten Voraussetzungen.

Sie als Laienhelfer haben den Vorteil, dass sie einander kennen und ihr Gegenüber genau weiß, dass sie am Wohlergehen und der Wertschätzung interessiert sind.

Geben Sie in keiner Phase Ihrer Störung auf.

Behalt Sie für Ihr ganzes Leben die Haltung von Kindern, die wenn sie hinfallen gleich wieder aufstehen , bei.

2. Sie sind nicht alleine: Alleine in Deutschland sind über 2 Millionen Menschen an einer bipolaren Störung erkrankt.

3. Suchen Sie sich rechtzeitig den richtigen Facharzt oder Psychologen/ Psychotherapeuten zur gemeinsamen Behandlung ihrer Erkrankung aus.

Wichtig für Sie ist, dass sie sich an einen kompetenten Facharzt ,Psychotherapeuten wenden.

4. Nehmen Sie Ihre Medikamente immer gewissenhaft und regelmäßig ein .Niemals sollten Sie ohne Rücksprache mit ihrem Facharzt die Medikamente absetzen. Ein Rückfall in eine Episode ist dann praktisch vorprogrammiert

5. Suchen Sie sich die richtige Therapieart, die für Sie persönlich am besten geeignet ist. Den Weg dazu müssen sie selber finden. Diese Website möchte ihnen ein kleiner Wegweiser sein.

6. Geben Sie die Hoffnung niemals auf.

Ihre Störung ist nach heutigem Kenntnisstand unheilbar, sie wird sie ein Leben lang begleiten. Folglich sollten Sie alles tun, sie in ihren Alltag zu integrieren.

7.Regelmäßige Teilnahme an einer SHG

Die regelmäßige Teilnahme an einer SHG auch in Phasen, in denen Sie den Eindruck haben, Ihnen ginge es einfach nur sehr gut, ist ein wichtiger Baustein für ihre Gesundung Wir haben die krankhaften Episoden erlebt und können Erfahrungen austauschen, Hinweise geben und uns gegenseitig stärken und ermutigen.

In einer SHG stoßen Sie auf Menschen, die an der gleichen Störung leiden .Sie werden auf einen vertrauten Raum stoßen , der Ihnen durch gegenseitige

Erfahrungen die Möglichkeit bietet angenommen zu sein. .

8. Lernen Sie so viel wie möglich über die Stimmungsstörungen, Frühwarnzeichen und Krisenhilfe, um Rückfällen möglichst frühzeitig vorzubeugen. Je früher sie zum Arzt oder freiwillig ins Krankenhaus geben, umso eher lassen sich schwere depressive oder manische Phasen leichter verhindern.

Vgl. Hilfe für die Seele und SHG Achterbahn... Bochum