



Info-Service
 Aktuelle Informationen für Angehörige, Betroffene, Fachleute und Interessierte u.a. zu Selbsthilfegruppen, Unterstützung bei der Gründung einer Selbsthilfegruppe, Diagnostik, Literaturhinweisen, Therapie und Veranstaltungsterminen

Aufklärung der Öffentlichkeit
 Öffentliche Informationsveranstaltungen und Medienkampagnen. Zusammenarbeit mit der „Stiftung für Bipolare Störungen IN BALANCE“

DGBS-Arbeitskreise

- Arbeitskreis Betroffenen-Selbsthilfe
- Junge Wissenschaftler
- Psychologische Psychotherapeuten
- Sozialpsychiatrie und Versorgung
- Angehörigeninitiative

Fortbildung

- Seminare für Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Betroffene und Angehörige
- Jährliches Highlight: die DGBS-Jahrestagung
- Bücher zu ausgewählten Themen

Mitgliederzeitschrift IN BALANCE
 für den trialogischen Erfahrungsaustausch und wissenschaftlichen Diskurs; erscheint zweimal im Jahr.

Projekt S3-Leitlinie
 Arbeitsgruppen erstellen neue Standards, um die Gesundheitsversorgung (Prävention, Diagnostik, Therapie und Nachsorge) bei Bipolaren Störungen in Deutschland nachhaltig zu verbessern.

Selbsthilfe

- Aufbau regionaler Selbsthilfenetzwerke
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Internetforum www.bipolar-forum.de
- Mitgliedsarbeit in Bundes- und Landesarbeitsgemeinschaften der Selbsthilfe

Ich werde Fördermitglied
 und unterstütze die DGBS jährlich mit € _____
 Bitte buchen Sie den Betrag jährlich am _____
 von meinem Konto ab.

Ich werde Mitglied mit

- 60,00 € Stabilitäts-Mitgliedsbeitrag** pro Jahr
Für alle, denen wichtig ist, dass sich die DGBS stabil, anspruchsvoll und unabhängig weiter entwickelt
- 30,00 € Standard-Mitgliedsbeitrag** pro Jahr
- 18,00 € ermäßigter Mitgliedsbeitrag** pro Jahr für Schüler, Studenten und Geringverdienere

Hierfür erteile ich bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung:

Kontonummer _____

Bankleitzahl _____

Bank _____

Name Kontoinhaber _____

Datum, Unterschrift _____

DGBS Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.
 Postfach 80 01 30
 21001 Hamburg

Bitte abtrennen und in ausreichend frankiertem Umschlag an unten stehende Adresse senden

**Helfen Sie mit...
über Bipolare Störungen aufzuklären, stärken Sie
unsere Gemeinschaft und werden Sie Mitglied!**

DGBS Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.
 Postfach 80 01 30, 21001 Hamburg, info@dgb.de, www.dgb.de
 Tel.: 0700 - 33 34 44 - 54 (12 ct./min. aus dem dt. Festnetz)

Spendenkonto: Konto 0205 031 826 • BLZ 200 90 602
 Deutsche Apotheker- und Ärztebank, Hamburg
 Spenden an die DGBS sind steuerabzugsfähig

Hauptanliegen unserer Arbeit ist, Menschen Unterstützung zu geben, die als Erkrankte oder als Angehörige von einer Bipolaren Störung betroffen sind. Durch eine gelebte trialogische Vereinskultur möchten wir insbesondere die Selbsthilfe, aber auch die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Krankheitsbild fördern und darüber hinaus Aufmerksamkeit, Verständnis und Akzeptanz für bipolare Störungen in der Gesellschaft und der Gesundheitspolitik erhöhen.

Entwicklungsschritte

- 1999** Gründung als wissenschaftliche Fachgesellschaft für Professionelle auf der 3rd International Conference on Bipolar Disorder, Pittsburgh/USA
- 2000** Öffnung als trialogische Fachgesellschaft für Professionelle, Betroffene, Angehörige
- 2001** Internetseite www.dgbs.de, Internetforum für Betroffene und Angehörige www.bipolar-forum.de; 1. DGBS-Jahrestagung in Freiburg
- 2002** Herausgabe des ersten Weißbuches für Bipolare Störungen in Deutschland
- 2003** Entwicklungsunterstützung für ein elektronisches Patiententagebuch. DGBS-Schriftenreihe: 20.000 verkaufte Exemplare
- 2004** Gründung des Bipolar-Selbsthilfenetzwerkes. Zusammenschluss von Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Bundesgebiet
- 2005** Herausgabe des Mitteilungsorgans IN BALANCE; Gründung Arbeitskreis Junge Wissenschaftler; Gründung Angehörigeninitiative
- 2006** Start der Fortbildungsseminare für Ärzte in psychiatrischen Institutsambulanzen; Erster DGBS-Film: Die Pole des Saturn – Leben zwischen Manie und Depression; Weißbuch Bipolare Störungen in D., 2. überarb. Auflage; Start der Seminarreihe für Angehörige
- 2007** Gesundheitstag Bipolare Störungen, Berlin; Gründung der Stiftung für Bipolare Störungen IN BALANCE durch Eleonore Weisgerber
- 2008** Start zur Erarbeitung der S3-Leitlinie zur Diagnostik und Therapie bei Bipolaren Störungen, gemeinsam mit der DGPPN
- 2009** 10-jähriges Bestehen; Satzungsänderung: Stärkung der Selbsthilfe als Vereinsziel
- 2010** 10. Jubiläums-Jahrestagung; Ausbau Serviceangebot (z.B. Angehörigenseminare, E-Mail-Hotline für Fachfragen, Newsletter)
- 2011** Relaunch des Mitteilungsorgans InBalance sowie weiterer Ausbau der Selbsthilfeaktivitäten und -strukturen; Online Version der S3-Leitlinie verfügbar.



MANIE UND DEPRESSION

BIPOLAR... WAS DANN?

**Was sind Bipolare Störungen?
Wie kann ich helfen?**

Erstinformationen der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen - Bundesverband für Betroffene, deren Angehörige und Professionelle
www.dgbs.de

MANIE & DEPRESSION

Was sind Bipolare Störungen?

Bipolar Erkrankte leiden an extremen, in Phasen verlaufenden Stimmungsschwankungen.

In der Manie sind im Gegensatz zur Depression der Antrieb und die Stimmung weit über Normalniveau. Den Betroffenen gehen z. B. ständig neue Ideen durch den Kopf, ihr Verhalten ist geprägt von Weitschweifigkeit beim Reden und einem oft bis ins Maßlose gesteigerten Selbstbewusstsein. Während der manischen Phase haben Erkrankte typischerweise keinerlei Krankheitseinsicht.

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Sie ist charakterisiert durch Antriebslosigkeit und den Verlust der Fähigkeit, sich freuen zu können oder Trauer zu empfinden. Je nach Schwere kann sie mit latenter oder akuter Suizidalität einhergehen.



Typische Symptome in der Manie

- unbegründet gehobene Stimmung, „Ideensturm“, teilweise auch Gereiztheit
- rastlose Aktivität und Unruhe
- wenig Schlafbedürfnis
- Rededrang
- Verlust sozialer Hemmungen
- unkontrollierter Umgang mit Geld und Alkohol

Typische Symptome in der Depression

- Schwermut, Freud- u. Mutlosigkeit, Interessenverlust
- gesteigerte Ermüdbarkeit
- Grübeln, Verlust des Selbstvertrauens
- Ängste, Pessimismus
- Schuldgefühle
- vermindertes Konzentrationsvermögen

Häufigkeit und Bedeutung Bipolarer Störungen

- In Deutschland sind schätzungsweise **mindestens 1-2 Millionen Menschen** an einer Bipolaren Störung erkrankt.
- Betroffene haben ein 20fach erhöhtes Suizidrisiko im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung.
- Mindestens 20 % der Betroffenen unternehmen einen Suizidversuch, 10-15 % versterben am Suizid.
- **Jeder kann erkranken.**
- Die Erkrankung hat gravierenden Einfluss auf die Lebensperspektive und soziale Stellung der Betroffenen und ihrer Familien.
Sie benötigen umfassende Unterstützung!

Bipolare Störungen sind behandelbar!

Die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung haben sich in den vergangenen Jahren deutlich verbessert. Unter frühzeitig eingeleiteter psychiatrischer und psychotherapeutischer Behandlung ist heutzutage ein weitgehend normales Leben mit einer bipolaren Erkrankung möglich.

Die Behandlung gliedert sich in drei Phasen:

- Akutbehandlung
- langfristige Rückfallverhütung
- psychotherapeutische und soziale Unterstützung

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Verfügbar unter www.dgbs.de/diagnose.php oder anfordern bei der DGBS: **0700 - 33 34 44 54***

Servicetelefon für Betroffene und Angehörige
0700 - 33 34 44 55* *(12 ct./min. aus dem dt. Festnetz)



Virginia Woolf und Vincent van Gogh: Mit Manien und der bipolaren Störung sind oft Kreativität und hohe Schaffenskraft verbunden. Viele Kreative, Schriftsteller, Musiker und Künstler litten und leiden an dieser Störung.

WIE HELFEN? Tipps für Angehörige

- Raten Sie dem Betroffenen nicht, „sich zusammenzunehmen“ – Menschen mit einer Bipolaren Erkrankung können diese Forderung nicht erfüllen. Ratschläge verstärken möglicherweise sogar die Schuldgefühle.
- Seien Sie behutsam und versuchen Sie stets eine positive Atmosphäre zu schaffen.
- Bleiben Sie geduldig und überfordern Sie den Betroffenen nicht.
- Wenden Sie sich nicht vom Erkrankten ab, auch wenn er Ihnen noch so abweisend erscheint.
- Problemlösungen müssen Sie nicht selbst finden. Machen Sie deutlich, dass Sie die Problematik der Erkrankung verstehen wollen, und fragen Sie, wie Sie helfen können. Versuchen Sie, Kontakt zu einem Psychiater herzustellen. Bieten Sie dem behandelnden Arzt unbedingt Ihre Unterstützung an.
- Sie können den Behandlungsverlauf des Erkrankten positiv mit beeinflussen. Informieren Sie sich über die Erkrankung. Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe für Angehörige an.

- LITERATUR**
Ratgeber · Fachbücher · DVD
- **Bipolare Störung und Kinderwunsch.**
Stephanie Krüger · Herausgeber: DGBS e.V., 2003
ISBN: 978-3-8330-0663-0 · BOD Norderstedt · Preis 14,00 €
 - **Mit gebrochenen Flügeln fliegen... Menschen berichten über bipolare Störungen**
Dr. Renate Kingma (Redaktion) · Herausgeber: DGBS e.V., 2003
ISBN: 978-3-8330-0662-3 · BOD Norderstedt · Preis 28,00 €
 - **Mutter werden mit einer bipolaren Störung. Was sollte ich wissen?**
Stephanie Krüger · Herausgeber: DGBS e.V., 2003
ISBN: 978-3-8330-0595-4 · BOD Norderstedt · Preis 5,00 €
 - **Zwischen den Polen von Manie und Depression. Psychoedukation bei bipolarer Erkrankung. Ein Wegweiser für Betroffene und Angehörige.**
Peter Bräunig, Petra Wagner · Herausgeber: DGBS e.V., 2003
ISBN: 978-3-8334-0749-9 · BOD Norderstedt · Preis 10,00 €
 - **Bipolare Störungen Ratgeber für Betroffene und Angehörige**
Rosa Geislinger, Heinz Grunze · Herausgeber: DGBS e.V., 2005
ISBN: 978-3-8311-4519-5 · BOD Norderstedt · Preis 8,60 €
 - **Kinder bipolar erkrankter Eltern. Wie sich die bipolare Erkrankung eines Elternteils auf die Kinder auswirkt**
Peter Bräunig, Stephanie Krüger · Herausgeber: DGBS e.V., 2005
ISBN: 978-3-8334-2584-4 · BOD Norderstedt · Preis 17,50 €
 - **Weißbuch Bipolare Störungen in Deutschland Stand des Wissens - Defizite - Was ist zu tun?**
Michael Bauer (Redaktion) · Herausgeber: DGBS e.V., 2006
ISBN: 978-3-8334-4781-5 · BOD Norderstedt · Preis 39,90 €
 - **DVD: Die Pole des Saturn. Bipolar – Leben zwischen Manie und Depression**
Nicole Plinz, Oliver Hermann, 2006 · Erhältlich bei der DGBS e.V.
Preis 14,90 Euro inkl. Versand
 - **Vademecum Bipolare Störungen. Die Pharmakotherapie der bipolaren, affektiven Störungen**
Jens Langosch · Herausgeber: DGBS e.V., 3. Auflage 2008
ISBN: 978-3-8311-4518-8 · BOD Norderstedt · Preis 4,90 €
 - **Stimmungsschwankungen bei Kindern und Jugendlichen Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher**
Ulrike Schäfer, Michael Bauer · Herausgeber: DGBS e.V., 2009
ISBN: 978-3-8370-4892-6 · BOD Norderstedt · Preis 14,00 €
 - **Leseproben unter www.dgbs.de**