

## Bipolar in Berlin Marzahn-Hellersdorf

Am Dienstag, den 01.03.2016, fand in der Krankenhauskirche im Wuhlgarten ein Informationsabend von **bipolaris** statt, zu der sich etwa 50 Interessierte einfanden.

Die Leitung des Abends hatte Annett Oehlschläger, die zu dem aktiven Kern von **bipolaris e.V., der Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg** gehört.

Sie eröffnete den Informationsabend für Menschen mit bipolaren Störungen und Angehörige und stellte den Verein vor.

Schön war es zu hören, dass vor allem Betroffene in dieser Landesorganisation ehrenamtlich und selbstbestimmt mitarbeiten. Es wurde deutlich, dass **bipolaris** vor allem Hilfe beim Aufbau und der Koordination sowie der Vernetzung bestehender örtlicher Selbsthilfegruppen gibt und daran interessiert ist, da zu unterstützen, wo man die Neubildung weiterer Gruppen plant.

Die Verbreitung von Wissen über Bipolare Störungen ist das Hauptanliegen von **bipolaris**. Das ist unter anderem auch ein Grund dafür, dass **bipolaris** einmal wöchentlich eine eigene unabhängige, kostenlose und auf Wunsch anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige anbietet.

Der Aufruf, dass Betroffene bei **bipolaris** zu jeder Zeit gern mitarbeiten und Mitglieder des Selbsthilfevereins werden können, wurde von der Mehrzahl der Zuhörerinnen und Zuhörer sichtbar wohlwollend aufgenommen.

Annett O. verwies nach dem Einstieg in den Abend darauf, dass jeder der sich für die Angebote von **bipolaris** interessiert, die Möglichkeit hat, sich im Internet unter [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de) zu informieren.

Herr **Prof. Dr. Wetterling**, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Klinikums Berlin Hellersdorf, übernahm einen großen inhaltlichen Teil des Informationsabends mit einem ausführlichen Beitrag über die Entstehung, die Symptome und die Behandlung bipolarer Störungen. Besondere Aufmerksamkeit widmete er dabei den Erscheinungsformen der Manie und Depression. Zu begrüßen war vor allem die Lebendigkeit des Vortrages, die dadurch entstand, dass Prof. Wetterling konkrete Beispiele zu Krankheitsbildern aus seiner langjährigen Berufspraxis einfließen ließ.

Aus der Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf war deren Leiter, Herr Pfeiffer, mit einer Vertreterin der Selbsthilfegruppe „Achterbahn“, Frau Tina M. gekommen.

Herr Pfeiffer sagte: „Selbsthilfe ist kein Stuhlkreis mit anfassen. Da treffen sich Menschen in einem Raum mit einer sozialen Notlage auf Augenhöhe. Sie haben alle die gleiche Krankheit. Jeder Einzelne hat Erfahrungen mit ihr und will sich darüber austauschen.“

Es wurde deutlich, dass Selbsthilfe nur in der Gemeinschaft funktionieren kann.

Frau Tina M. betonte, dass Selbsthilfe den Betroffenen im geschützten Rahmen Sicherheit gibt, ein wichtiger Informationsaustausch erfolgt und man in die Lage versetzt wird, einen eigenen Lernprozess in Gang zu bringen.

Martina G., Leiterin der Selbsthilfegruppe in Berlin Zehlendorf, berichtete davon, wie die Gruppentreffen ablaufen. Am Anfang der Treffen liefert das Blitzlicht oft gute inhaltliche Themen, die dann im Anschluss bearbeitet werden. So stand unter anderem die Frage, wie kann ich meinem Arzt mein psychiatrisches Problem besser erklären? Diese Frage wurde von den Gruppenmitgliedern rege diskutiert und der

inhaltliche Extrakt gab Anleitungsmöglichkeiten zum Handeln für den nächsten Arztbesuch.

In der Vergangenheit haben auch Referenten zu relevanten Themen in dieser Selbsthilfegruppe gesprochen, zum Beispiel eine Anwältin zum Sozialrecht.

Martina betonte, dass in der Gruppe eine vertrauensvolle Atmosphäre herrsche und ihr die Arbeit viel Zufriedenheit bringe, weil diese dazu da ist, vor allem einem wichtigen Kriterium gerecht zu werden, nämlich dass alle TeilnehmerInnen ihre Balance in allen Bereichen des Alltags halten können.

Olivia K. berichtete über das tägliche Führen ihres Stimmungstagebuches. Wichtige Positionen sind Medikation, Depression, Manie, Frühwarnzeichen, Schlaf, Stimmung, Antrieb und Gewicht.

Bei dem Erfassen der Stimmungslage stellte sich Olivia oft die Frage: Ist das, was ich tun will oder getan habe, etwa schon hypomanisch, manisch oder depressiv?

Das Tagebuch hat in ihrem Leben eine wichtige Bedeutung eingenommen, denn regelmäßige Selbstreflexion in dieser Form hilft Krisen vorzubeugen und ist für den behandelnden Arzt auch eine wichtige Hilfestellung bei der weiteren Behandlung des Patienten.

Der letzte Vortrag an diesem Informationsabend wurde von Annett O. gehalten. Er hatte den interessanten Titel „Stabilität kann man essen?!“ – Bausteine meiner Genesung“. Sie hat viele Bücher gelesen, die sich mit dem Einfluß der Ernährung auf die Psyche bzw. Stimmung beschäftigen. Durch eigene Erfahrungen der Ernährungsumstellung auf möglichst wenig Kohlehydrate, hat sie herausgefunden, dass Stimmungsschwankungen bis auf ein gesundes Minimum reduziert werden können. Wenn man seine Ernährung umstellen möchte, sollte u.a. am Anfang eine umfangreiche Blutmessung stehen und eine ärztliche Begleitung nicht fehlen.

Der ausführliche Text zu diesem Beitrag kann unter der E-Mail [Annett.Oehlschlaeger@bipolaris-mail.de](mailto:Annett.Oehlschlaeger@bipolaris-mail.de) angefordert werden.

Am Ende der Informationsveranstaltung dankte Annett O. im Namen von *bipolaris* allen Kooperationspartnern sehr herzlich für ihre tatkräftige Unterstützung zum Gelingen dieses Abends.

Bereits während der Veranstaltung und danach haben sich vier neue Interessenten für die Selbsthilfegruppe „Achterbahn“ in Marzahn gemeldet.

Bericht: Ingrid / Annett Oehlschläger (bipolaris-Mitglieder)