

Bipolare Störungen

Psychotherapie  
Vernetzte ambulante Versorgung

Dr. Britta Bernhard,  
Psychologische Psychotherapeutin

# Multimodale Behandlung bei bipolaren Störungen

Medikamente

+

Psycho-  
Edukation

+

Familien-  
intervention

+

Psychotherapie  
(Einzel)

Phasenprophylaxe  
Neuroleptika  
Antidepressiva

z.B. nach  
Schaub, Bernhard &  
Gauck (2004)

- Information
- Umgang mit  
Erkrankung
- Erkennen von  
Frühwarnsignalen
- Krisenplan

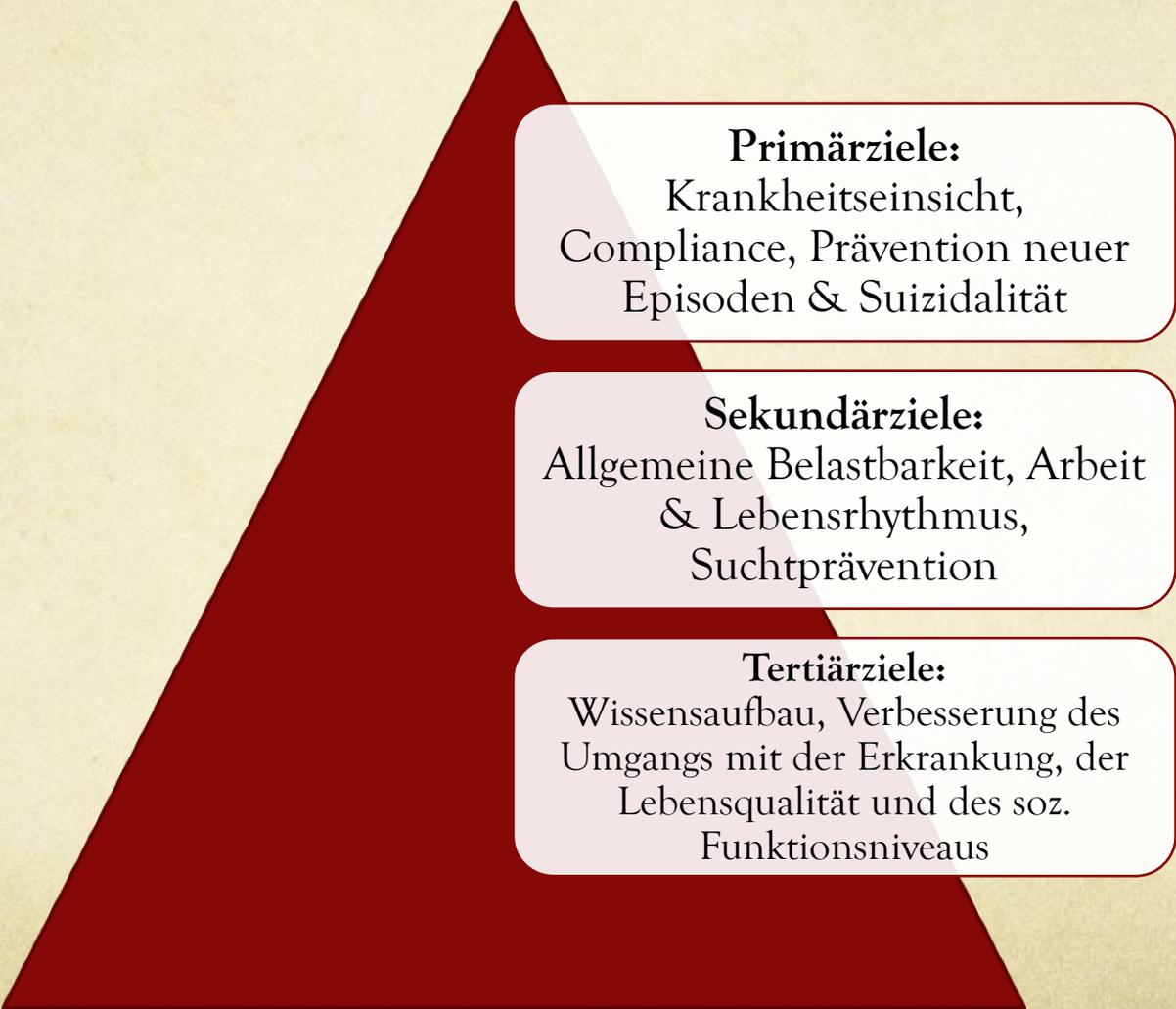
z.B. nach  
Miklowitz (2010)

- Reduktion HEE
- Einbezug der  
Familie
- Kommunikation
- Problemlöse-  
strategien

z.B. nach  
Meyer &  
Hautzinger (2004)

- Tagesstruktur
- Kognitive  
Umstrukturierung
- Konflikte lösen

# Ziele von Psychoedukation und - Therapie



**Primärziele:**

Krankheitseinsicht,  
Compliance, Prävention neuer  
Episoden & Suizidalität

**Sekundärziele:**

Allgemeine Belastbarkeit, Arbeit  
& Lebensrhythmus,  
Suchtprävention

**Tertiärziele:**

Wissensaufbau, Verbesserung des  
Umgangs mit der Erkrankung, der  
Lebensqualität und des soz.  
Funktionsniveaus

# Umgang mit einem manischen Patienten



Balance wahren!

# Besonderheiten in der ambulanten Therapie

- Gute Information über Psychopharmaka ist notwendig, eigene Einstellung dazu bewusst machen!
- Hypomanien werden meist nicht als belastend erlebt- sensibler Umgang mit Frühwarnzeichen und Behandlungsmöglichkeiten
- Diskussion: Was ist eigentlich normal? Regelmäßigkeit im Alltag?
- Balance und Stabilität als das zentrale Ziel:  
ein Zuviel UND Zuwenig verhindern und trotzdem die Lebensqualität erhalten
- Selbstwert stabilisieren und Selbstvertrauen stärken

# Selbstwert

## Selbstakzeptanz

- Akzeptanz der Phasen mit weniger Antrieb und Kreativität
- Zufrieden sein mit einem ausgeglichenen /ruhigen Lebensrhythmus
- Kreativität wertschätzen aber nicht herausfordern

## Selbstvertrauen

- Krankheits-episode durchhalten können
- Persönliche Ziele erreichen können
- Besondere Fähigkeiten wertschätzen

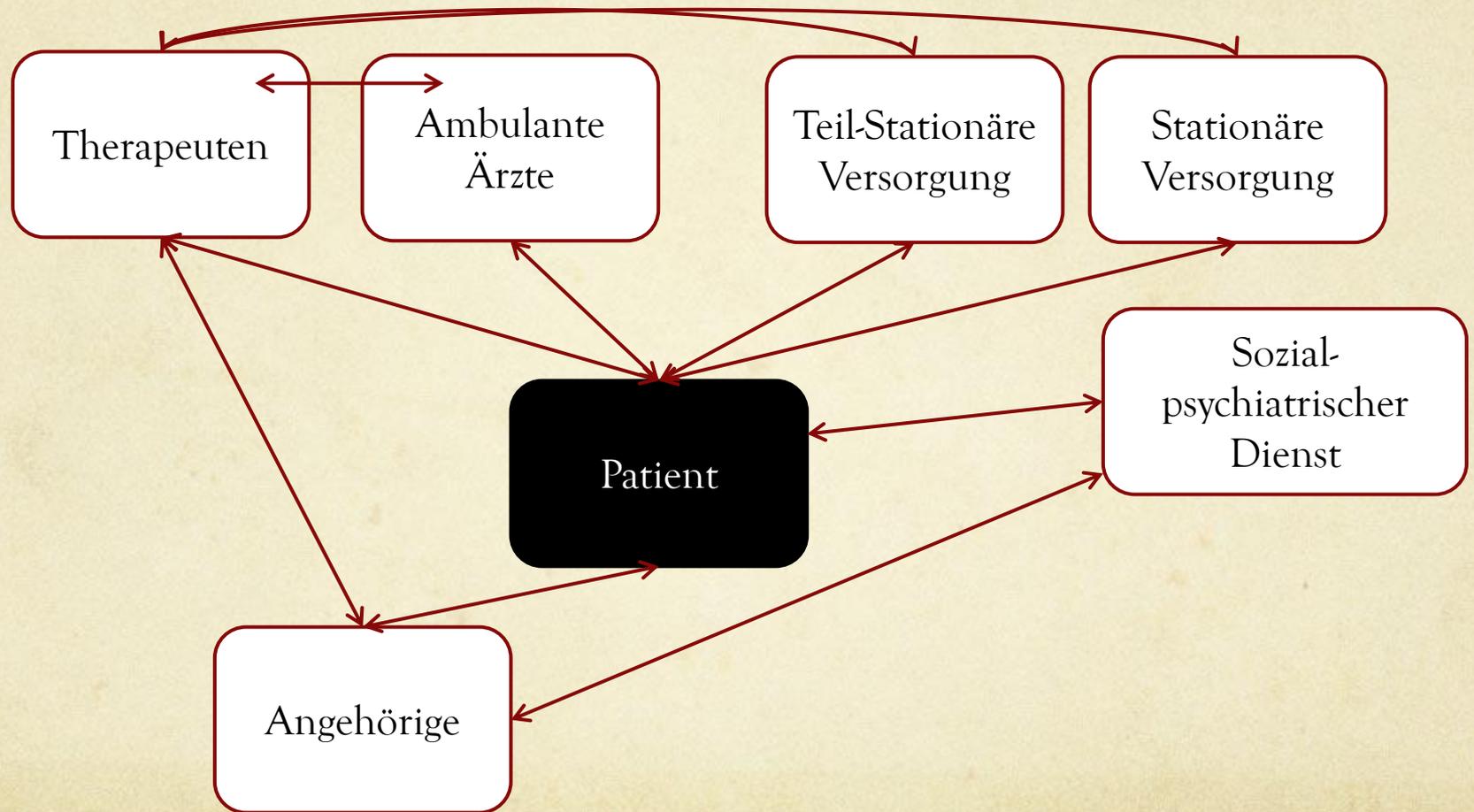
## Soziale Kompetenz

- Nähe/Distanz regulieren können
- Positive Resonanz spüren und einschätzen lernen
- Sich schwierigen Situationen gewachsen fühlen

## Soziales Netz

- Familienbeziehungen pflegen
- Partnerschaft stärken
- Freundschaften prüfen und erhalten
- Sich auf Andere verlassen können/wichtig sein für Andere

# Vernetzte Ambulante Versorgung eine Landkarte



# Vernetzte Ambulante Versorgung

## Probleme

- Berufsgruppen, Patienten und Angehörige stehen noch immer nicht auf einer Ebene
- Angehörige werden häufig nicht in die Behandlung mit einbezogen (obwohl wichtige Ressource)
- Fehlender Austausch: Psychiater wissen wenig über die Arbeit der Psychotherapeuten und umgekehrt (Zeitmangel?)
- Manche **Psychotherapeuten** scheuen die Behandlung bipolarer Störungen da
  - bis vor kurzem nicht Teil im Ausbildungskurrikulum
  - wenig Weiterbildungsangebote für Psychotherapeuten
  - häufig Angst vor Therapiepausen durch stat. Aufenthalte
  - Fokus auf Umgang mit der Erkrankung statt Heilung

# Vernetzte Ambulante Versorgung

## Chancen

- Kontaktfrequenz der Therapeuten nutzen
- Methodenkompetenz und Schwellenabbau bei Therapeuten notwendig
- Interdisziplinäres Grundwissen über bipolare Erkrankungen und Offenheit auf allen Seiten notwendig
- Es geht um Miteinander und Verknüpfung der einzelnen Stärken und nicht Ersatz

Eine vernetzte ambulante Versorgung belässt den Patienten in seinem sozialen Umfeld und reduziert so die Krankheitsbelastung.



Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

Dr. Britta Bernhard

Olching

[info@praxis-bernhard.de](mailto:info@praxis-bernhard.de)