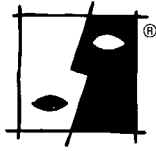


balance



Psychiatrische Versorgung

Die Zukunft ist komplex	2
Trinken, spielen, kaufen, Drogen – Suchtverhalten bei Bipolaren Störungen	4
Berufstätigkeit trotz Bipolarer Störung ist möglich	7
Bipolare Störung & Pandemie – Interview im Dialog	9
Ehrenamtliche berichten über ihre Arbeit in der DGBS	11
Bipolarselbsthilfe	13
Systemische Aspekte bei Bipolaren Störungen	15
Kunst einen Raum geben	16

SCHLAGLICHT

Zur aktuellen Lage

Die Pandemie hat unser Leben weiterhin im Griff. Die aktuelle Situation in der Ukraine belastet uns zusätzlich und gleichzeitig ist da diese Klimakatastrophe, die uns unmittelbar bevorsteht. Diese Themen betreffen und belasten alle Menschen. Doch speziell für Menschen mit Bipolaren Störungen kann die Weltlage eine extreme externe Belastung darstellen. Wie gehen wir also am besten mit schrecklichen Nachrichten aus aller Welt um?

Ein Gefühl der Einsamkeit macht sich breit, in einer Welt, in der wir versuchen, einer Pandemie mit »Social Distancing« und FFP-2-Masken entgegenzuwirken. Ein Gefühl der Hilflosigkeit in einem Europa, in dem ein schrecklicher Angriffskrieg geführt wird, bei dem Atomwaffen immer in unserem Hinterkopf sind. Ein Gefühl der Perspektivlosigkeit macht sich breit, in einer Welt, in der Milliarden in Unternehmen gesteckt werden, aber jeder Cent, der für einen nachhaltigen Umgang mit unserem Heimatplaneten ausgegeben wird, offenbar zu viel ist. Ein Gefühl der Resignation macht sich breit, in einer Welt, in der seit Jahrzehnten vor den Auswirkungen unseres Handelns gewarnt wird und sich gefühlt trotzdem nichts verändert.

Bei all dem dürfen wir aber nicht verzagen. Nur, wenn wir für eine bessere Welt kämpfen, kann sich etwas verändern. Nur, wenn wir die Hoffnung auf eine bessere Welt nicht aufgeben, kann Utopie zur Realität werden. Wie kann man also bei all den schlechten Botschaften, die ständig auf einen einprasseln, zuversichtlich bleiben? Bei all den Nachrichten über brennende Wälder, Dürre und Trockenheit,

über Infektions- und Todeszahlen, bei all den Bildern von zerbombten Städten und Menschen auf der Flucht?

Bei all diesen tragischen Nachrichten kann es sehr heilsam sein, sich aktiv mit sogenannten »Good News« auseinanderzusetzen. Denn es gibt auf diesem Planeten unzählige Menschen, die Gutes bewirken. Sich immer wieder vor Augen zu halten, dass auch sehr viel Hoffnungsvolles in der Welt passiert, kann der Resignation entgegenwirken. Und vielleicht bringt es uns ja auch dazu, die Welt selbst ein bisschen besser zu machen, z. B. beim täglichen Spaziergang mit dem Hund ein bisschen Plastikmüll einzusammeln oder ein paar Sachen auszusortieren und für notleidende Menschen zu spenden. Den Menschen in seiner Umgebung ein freundliches Wort oder ein Lächeln schenken – zur Not mit Maske. Probieren wir es doch einfach mal aus und finden unseren individuellen Weg für eine bessere Welt.

In den Medien dominieren schlechte Nachrichten. In den sozialen Netzwerken werden wir ständig mit einer angeblich perfekten Welt konfrontiert, mit der wir uns instinktiv vergleichen. All das macht etwas mit uns. Deshalb ist es ratsam, sich vor der Überflutung durch schlechte Nachrichten zu schützen. Ein Zuviel an negativen Informationen kann dazu führen, dass wir unsere Gefühle weniger regulieren können. All dies macht uns weniger handlungsfähig. Um Krisen zu bewältigen, brauchen wir eben diese Handlungsfähigkeit und zugleich Orientierung in den großen Themen unserer Zeit. Eine lebensdienliche Balance im Nachrichtenkonsum zu