Die Muse proudly presents:

diebipolaremuse.jimdo.com

Systemische Aufklärung > Hilfe > Heilung

DIE BIPOLARE MUSE

*Aloha & Namasté, ich heiße **Nathalie Karg***
*und bin **EXPERTIN** für die so genannte bipolare Störung.*

Tutto. Eine Präsentation.

„Die bipolare Muse" ist mein nicht-medizinisches Angebot.

ÜBER MICH… / WARUM ICH…

Expertin bin ich – als selbst Betroffene sowie auch* als Angehörige!

Dazu zwei Jahreszahlen aus meiner Vita:
> meine **Diagnose „BIPOLAR I“** erhielt ich **1994,**
> mein **Diplom** in **Kommunikationsdesign** machte ich **1996**.

*Ja, mein Expertinnen-Status erhält eine außergewöhnliche Stärkung dadurch,
dass ich in meinem engeren Umfeld **nicht die einzige** mit der Diagnose BIPOLAR bin.
Ergo wechsele ich zuweilen die Seiten – **von der Betroffenen zur Angehörigen**.
Letzteres empfinde ich mitunter als leidvoller.
Doch „schlimmer geht immer“: eine ganz besondere Herausforderung entsteht,
wenn *zeitgleich* bei mir UND meinem Angehörigen eine akute Phase auftritt.
Und von den Phasen gibt es ja zwei Sorten, die unterschiedlicher kaum sein können…

AUS WIKIPEDIA:

„Die bipolare affektive Störung,
alias manisch-depressive Erkrankung,
ist eine **psychische Affektstörung.**
Sie zeigt sich bei den Betroffenen
durch eine **episodische**,
willentlich nicht kontrollierbare
und **extreme**
zweipolig **entgegengesetzte** (bipolare)
Schwingungsweite des **Antriebs**,
der **Aktivität** und der **Stimmung**,
die **weit über** dem Normalniveau
abwechselnd
in Richtung **DEPRESSION**
oder **MANIE** reicht.“

VEREINFACHTES PHASENSCHEMA:

hochmanisch (+möglicherweise psychotisch)

hypomanisch

euthym „im grünen Bereich“

depressiv verstimmt

tief depressiv (+suizidal / +psychotisch)

DAS ZIEL:

Als „**DIE MUSE**", **Autorin**, **Künstlerin**, **Medienmensch**,
und **integraler Coach** (in Ausbildung) möchte ich das

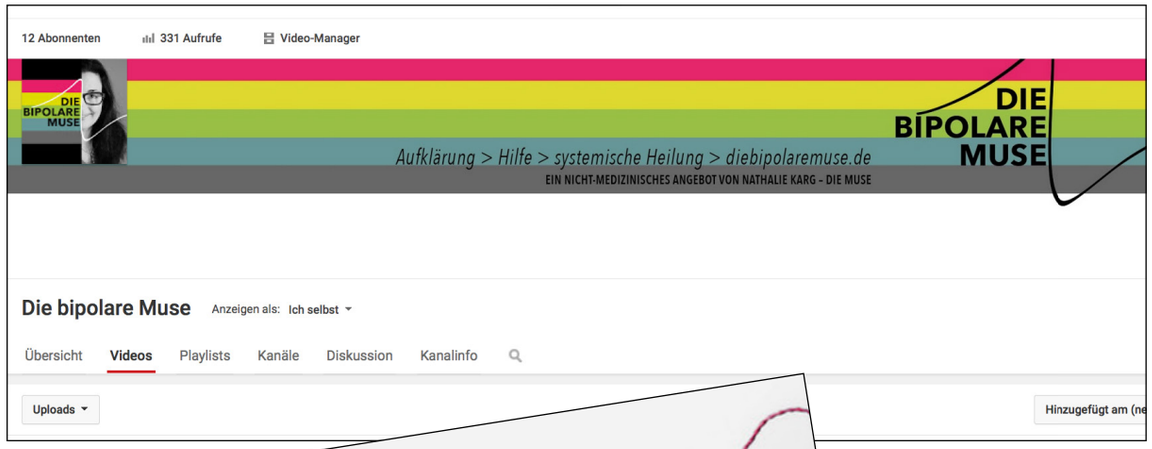
LEBEN MIT DER BIPOLAREN STÖRUNG LEICHTER MACHEN...

Der Weg zum Ziel:
Entstigmatisierung und Aufklärung sowie Hilfe,
Prophylaxe und (systemische) Heilung.

…UND ZWAR FÜR ALLE 5 GRUPPEN:

DIAGNOS-TIZIERTE BETROFFENE	(NOCH) UNDIAGNOS-TIZIERTE BETROFFENE	ANGEHÖRIGE	PROFIS	ALLE ÜBRIGEN
nach ICD 10: *Bipolar I* *Bipolar II* *Zyklothomia*	*die* ***Dunkelziffer*** *ist hoch*	*Familie* *Partner* *Freunde* *Kollegen* *Chefs* *etc*	*Psychiater* *Pflegekräfte* *Therapeuten* *alternative Heiler* *Sozialarbeiter* *etc*	*denn alles* *hängt miteinander* *zusammen*

MIT FOLGENDEN MITTELN MÖCHTE ICH DIESES ZIEL ERREICHEN:



Das toll-Buch ist in Amazon vergriffen, jedoch bei mir direkt noch erhältlich, „Bipolar-Balance" gibt es als Freebie (Geschenk)!

1) **Edukativer Videochannel + Blog**
   „DIE BIPOLARE MUSE" + Begleit-Blog
   www.diebipolaremuse.jimdo.com

2) **Öffentlichkeits-/Pressearbeit**
   Fachartikel + Interviews

3) **Bücher, Leitfäden + andere Medien**
   > siehe toll-buch.jimdo.com
   > weitere sind in Arbeit...

4) **Filme**
   > Kurzfilme, Spielfilme, Clips
   > Chance für kreative Filmstudenten!

WEITERE PRODUKTE & PROJEKTE:

5) **Lehrveranstaltungen** für alle Zielgruppen
Kurse, Workshops, Webinare

6) **Bühnenprogramme** informativ/künstlerisch
> Reden, Vorträge
> künstlerisch-musisch-komödiantische Revue,
eine, die Toll-Revue, habe ich bereits 2011/12 kreiert und aufgeführt

7) **Merchandising** (auch als Crowdfunding-Anreiz)
Shirts & Co. für's „Outing"mit Augenzwinkern

8) **Kooperation** – gemeinsam für die gute Sache
Willkommen sind alle, die etwas beitragen möchten
> speziell wünsche ich mir Partner mit Hebel, d.h. Macht, Popularität, Geld
> Welcher deutsche Promi könnte mitmachen? Ideen? Connections?

MOTIV I – PERSÖNLICH

• OUTING / ARBEITSPLATZ

Sowohl ich als auch meine bipolaren Angehörigen haben schmerzliche Erfahrungen mit dem **Problem des Versteckens** sowie des Outens und kennen die Schwierigkeiten **im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz**.
Aufgrund manischen Handelns habe ich eine Anstellung verloren und war anschließend aufgrund von Depression nicht mehr in der Lage, vor Gericht Gerechtigkeit einzuklagen… vielleicht hätte mehr Wissen und daraus resultierendes Verständnis auf Seiten meiner Arbeitgeber Traumatisches verhindern können…

• KOMORBIDITÄT (Begleiterkrankung)

Leider typisch für BIPOLAR. So entwickelte ich eine Esssucht, die zu ADIPOSITAS führte. Meine Gewichtszunahme von rund 40 kg wurde durch medikamentöse Nebenwirkungen und psychische Stressoren noch verstärkt. Von Profis und Angehörigen kam keine Hilfe, denn **es geht nicht allein um weniger essen und mehr bewegen**. Inzwischen habe ich einen (Aus-)weg gefunden, den ich gerne teile auf: www.dieleichtemuse.jimdo.com

• SUIZIDGEDANKEN/SUIZIDGEFAHR

Meine starken Amplituden sind kein Spaziergang. Am meisten **leide** ich an meinen depressiv-suizidalen Zuständen. Ich möchte nicht, dass durch die Krankheit mein Leben ruiniert oder gar beendet wird.

• SCHULMEDIZINISCHE BEHANDLUNG

Sowohl meine eigene Behandlung als auch die meiner Angehörigen durch Professionelle (ambulant wie stationär) zeigen **großes Optimierungspotenzial**…

• NONMEDIKATIVE PROPHYLAXE

Als Phasenprophylaxe werden Pillen verschrieben. Psychohygienische Ergänzungen werden zu wenig gelehrt. Z.B. Regelmässiger Schlaf ist wichtig doch es gibt noch mehr… mehr darüber in meinem Gratisbuch **Bipolar Balance ABC**

• AUFKLÄRUNG

Im Alltag treffe ich meist auf **Unwissenheit** und muss den Menschen erklären, was BIPOLAR ist, irrigerweise verwechseln sie es oder setzen es gleich mit Depression. Oder **fürchten sich** prinzipiell vor Erkrankungen der Psyche. Andererseits besteht durch das oft angenehme Erleben der hypomanischen Phasen und die **Gesellschaft von berühmten Bipolaren** (Ludwig van Beethoven, Winston Churchill, Ernest Hemingway, Friedrich Nietzsche, Frank Sinatra, Sinnéad O' Connor, Vincent van Gogh, Ted Turner, Catherine Zeta-Jones, Britney Spears) auch die **Gefahr, die Krankheit zu verklären, zu verharmlosen oder zu glorifizieren.**

Im deutschen Sprachraum finde ich – bisher – weniger Hilfe und Aufklärung als im englischen…

MOTIV II – STATISTISCH GESEHEN…

Auch wenn sie nicht für den deutschsprachigen Raum gilt, so hat mich doch eine aktuelle Statistik geschockt, von der „Electroboy" Andy Behrmann in einem Interview dem ebenfalls bipolaren britischen Schauspieler und Multitalent Stephen Fry erzählt, siehe Tortengrafik rechts.

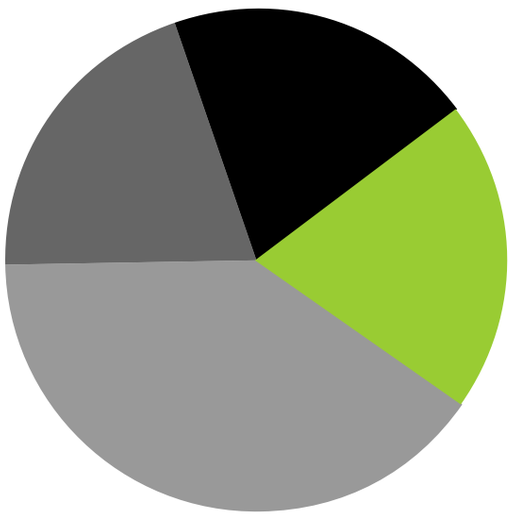
40% aller Bipolaren sind abhängig von Wohlfahrtsprogrammen und ihren Familien

20% arbeiten notgedrungen, resigniert und schlecht bezahlt in „Unterschicht-Jobs" weit unter ihrem Potenzial

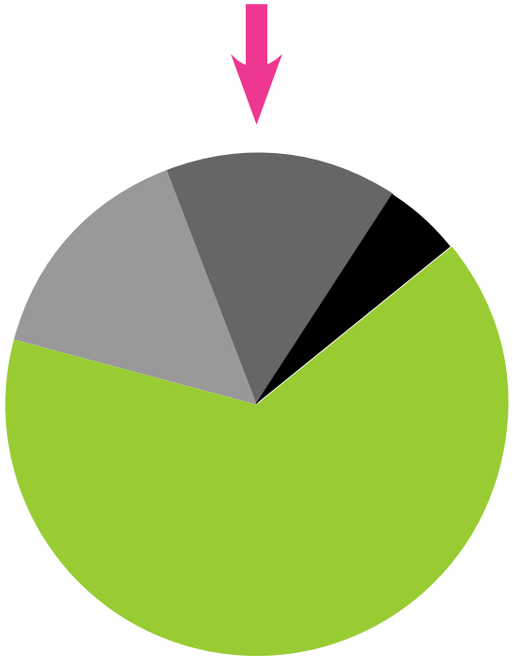
20% schaffen es, ein weitestgehend stabiles, produktives und erfolgreiches Leben zu führen

20% aller Bipolaren begehen Suizid

Mich selbst **im grünen Bereich** zu halten ist eines. Aber nicht genug – ich wünsche mir, dass sich diese Statistik für alle verbessert…



Ausgangsbasis 2015



erstes Wunschziel 2020…?

MOTIV III – SO EIN JAMMER...

Im Spätsommer 2014 **erhängte sich** mit knapp 63 der geniale Schauspieler, Oscar-Preisträger und Comedian **Robin Williams trotz seiner enormen Beliebtheit, seiner großen beruflichen Erfolge und seiner Spiritualität.** Er hatte zeitlebens mit Depressionen, Süchten und manischen Phasen zu kämpfen. Williams beschrieb sich selbst als „bipolar".

*„**Künstler und bipolare Störung** – möglicherweise gibt es sogar biologische Zusammenhänge in dem Sinne, dass man **bestimmte Dinge intensiver wahrnimmt**, da das **Filterorgan, der Thalamus**, andere Eindrücke durchlässt und man daher besser für künstlerische Tätigkeiten geeignet ist. Umgekehrt birgt das Leben eines Künstlers, die unregelmäßige und häufig extreme Lebensführung, auch die Gefahr, dass sich bei **entsprechender Veranlagung** psychische Erkrankungen gehäuft klinisch manifestieren."*

Martin Schäfer, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Suchtmedizin der Kliniken Essen-Mitte und erster Vorsitzender der DGBS (Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.)

Wir haben in Deutschland rund 10 000 SUIZIDE jährlich, das sind fast 30 pro Tag. **Spiegel 2011**

MOTIV IV – PSYCHO-THEMEN IN DEUTSCHEN MEDIEN

In der Mainstream Medienlandschaft, besonders im Print-Bereich gibt es bisher zwar viele Artikel und Titelstorys zu den Themen „BURNOUT" und „DEPRESSION" aber wenig bis nichts zum Thema BIPOLAR...

Auch das soll anders werden!

DIE ZUKUNFT. MEIN WUNSCH-RESULTAT:

• Ebenso wie "Burnout" und „Depression" hat **Bipolarität** endlich auch im deutschen Sprachraum einen hohen **Bekanntheitsgrad** – d.h. der Begriff BIPOLAR und seine Bedeutung sind der breiten Masse mindestens ebenso geläufig, nicht zuletzt durch intensive Frequenz in den Mainstream-Medien.

• Diese **Aufklärung** unterstützt die **Entstigmatisierung** und **es muss sich niemand mehr verstecken**, aus Scham oder Angst davor, beispielsweise seinen Arbeitsplatz oder sein Ansehen zu verlieren.

• **Sicherheit:** Betroffene und ihre Angehörigen geraten **kaum noch ins soziale und wirtschaftliche Abseits**.

• Es gibt deutlich **weniger bipolare Frührentner** durch **Erwerbsunfähigkeit**. Das stärkt das gesamte System.

• **Prophylaxe & Akut-Behandlung** sind verbessert, spezifischer, menschlicher, natürlicher, erfolgreicher und somit **erquickender für alle Beteiligten**.

• **Förderung:** die **„positiven Nebenwirkungen"** von BIPOLAR werden erkannt, Betroffene entsprechend gefördert bzw. berücksichtigt und so eingesetzt, dass davon alle **profitieren**.

• **Positive Entwicklung:** Durch die verbesserten äußeren Faktoren erhalten die akuten Phasen des Leidens weniger „Futter" und somit werden die **Amplituden** bei den Betroffenen schwächer und **erträglicher.**

• Die **Suizidrate sinkt** erheblich!

Good times are coming!

EINE IDEE...

Ein konkretes Beispiel für Entsigmatisierung ist meine Vision, die aktuelle *BEZEICHNUNG* **„bipolare STÖRUNG"** erneut zu ändern. Erneut, denn zuvor hieß das Leiden **„Manisch-depressive ERKRANKUNG".**

Ja, **Manien** und **Depressionen** sind die Amplituden, die Spitzen – die erlebt und erlitten werden.

Das Wort „Störung" wurde eingeführt, weil es weniger stigmatisierend wirken soll als „Erkrankung".
Das funktioniert so leider nicht, denn stattdessen kann „Störung", als wertend, diskriminierend missverstanden werden. Umgangssprachlich ist „*Du bist ja gestört*" eine Beleidigung.

Das früher gebräuchliche „Erkrankung" hat auch eine schädliche Nebenwirkung. Es kann die gefühlte Ohnmacht und das damit verbundene seelische Leid noch verstärken.

Daher mein Anstoß: Es könnte helfen, wenn noch ein weiteres Mal nachgedacht und ein **neutralerer Begriff** gefunden und etabliert wird.

Ideen: **„Bipolare Disposition"**
„Bipolare Hochsensibilität".
...oder ganz einfach nur **BIPOLAR** – ohne Zusatz außer I oder II

Weitere Vorschläge für eine Petition beim Gesundheitsministerium o. ä. sind herzlich willkommen.

DANKE, ALLES GUTE UND BIS BALD!

Ich freue mich von Herzen über
*jede Art von **Kooperation**...*
***Kontakt** über DIEBIPOLAREMUSE.JIMDO.COM*
oder MUSE4U.DE

Aufklärung > Hilfe > Hoffnung > diebipolaremuse.jimdo.com

DIE BIPOLARE MUSE