

Bipolar: Individuelles Therapiepaket erforderlich

Eine möglichst rasche Diagnose und Stabilisierung des Krankheitsverlaufs sind bei der bipolaren Erkrankung von großer Bedeutung. So können Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bzw. verbessert und das Suizidrisiko verringert werden. In das Therapiepaket gehören zusätzlich zur medikamentösen Behandlung auch spezifische Psychotherapie für Patienten mit bipolarer Erkrankung, Selbsthilfegruppen und Psychoedukation.



Univ.-Prof.
Dr. Christian Simhandl
Wiener Neustadt

Lediglich rund 40% der Patienten, die unter bipolaren Störungen leiden, sprechen auf rückfallverhütende Medikamente (egal welches zum Einsatz kommt) so gut an, dass keine Krankheitsepisoden mehr auftreten. D.h., es werden neue Kombinationen, neue Behandlungsformen und mehr Angebote für spezifische Psychotherapie für Patienten mit bipolarer Erkrankung, Selbsthilfegruppen und Psychoedukation benötigt! Gerade weil nicht jedes Medikament bei jedem Patienten (gleich gut) wirkt, ist es wichtig, mit dem jeweiligen Betroffenen zu erarbeiten, welches individuell für ihn das beste Medikament oder die beste Kombination ist.

Bei der Tagung der Österreichischen Gesellschaft für bipolare Erkrankungen (OEGBE), die unter dem Motto „Wege zur Stabilisierung“ Anfang Oktober in Wien stattfand, wurde über Möglichkeiten der Therapie, Selbstmanagement und Psychoedukation diskutiert. Von zahlreichen Teilnehmern – von einer bipolaren Erkrankung Betroffenen und Angehörigen – kam die Klage, dass die behandelnden Ärzte und Therapeuten viel zu wenig Information weitergeben. Diese Informati-

Faktoren der Psychotherapie

- Arbeiten an der Akzeptanz der Erkrankung
- Stabilität im Lebensrhythmus (Alltag, Essen)
- Frühwarnzeichen erkennen
- Stressmanagement
- Notfallplan

Tab.1

onslücke gilt es dringend zu schließen. Denn je mehr die Betroffenen über die Erkrankung wissen, umso besser können sie lernen, mit ihr zurechtzukommen. Und auch umgekehrt gilt: Hören Sie Ihren Patienten gut zu, diese bringen oft viele Jahre Erfahrung mit der Erkrankung mit und sind daher selbst Experten.

Was Psychotherapie für Bipolare leisten kann

Folgende psychotherapeutische Formen kommen bei der bipolaren Erkrankung zum Einsatz: Die *kognitive Verhaltenstherapie* zielt darauf ab, dass der Patient/Klient neue Verhaltensmuster und die Reduktion stressbegünstigender Faktoren erlernt. Im Rahmen der *interpersonellen Therapie* wird – neben Informationsweitergabe und Symptommanagement – vor allem am Thema Beziehungskonflikte

Faktoren für erhöhtes Suizidrisiko

- Rasch wechselnde Symptome der bipolaren Erkrankung
- Wenn der Patient lange nicht auf die Therapie anspricht
- Akute Belastungen wie ein Verlust etc.
- Schlechte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit
- Starke Schlafstörungen
- Morgendliches Pessimum mit Kreisdenken (Zwangsrübeln)
- Erhöhter Alkoholkonsum und Sucht
- Suizid-Vorgeschichte in der Familie bzw. des Patienten selbst
- Suizid im Umfeld des Betroffenen

Tab. 2



gearbeitet. Bei der *sozialen Rhythmustherapie* soll das Ausarbeiten eines Tagesrhythmus im psychisch gesunden, freien Intervall als stabilisierender Faktor mithelfen, die Auslenkungen der Stimmungslage einzuschränken.

Psychoedukation: vielfältige Strategien zur Stabilisierung

Einen ebenfalls wichtigen Beitrag leisten sogenannte Psychoedukationsprogramme. Betroffene erfahren hier in acht bis 21 Sitzungen, zumeist in Gruppen, alles rund um bipolare Erkrankungen. Dabei werden folgende Fragen besprochen: Wie wird mit einem Rückfall umgegangen? Wie kann ich einen Rückfall erkennen? Kann ich ihn möglicherweise selbst verhindern, ohne zusätzlich Medikamente einnehmen zu müssen? Hierfür gibt es eine Menge von Strategien, die an die Patienten herangetragen werden müssen. In die Sitzungen fließen auch wichtige Erfahrungen von Betroffenen mit ein. Individuelle Frühwarnzeichen, die auf eine beginnende Manie oder Depression hindeuten, werden ermittelt, damit rechtzeitig gegengesteuert werden kann. So können sogar Spitalsaufenthalte vermieden werden.

Leider gibt es nur wenige Angebote für ambulante Psychoedukationsprogramme in Österreich – es wäre wünschenswert, wenn hierfür mehr finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt würden, so der Tenor der Teilnehmer an der OEGBE-Tagung.

Selbsthilfegruppen bieten ebenfalls eine gute Plattform, um sich auszutauschen und eine Art „Sicherheitsnetz“ aufzubauen, durch das man sich gegenseitig auffangen kann. Doch auch hier ist die Nachfrage deutlich größer als das Angebot, so gibt es sogar Wartelisten für Selbsthilfegruppen.

Verdacht auf Suizidalität ansprechen!

Bei der bipolaren Erkrankung besteht eine erhöhte Suizidalität, daher muss bei der Behandlung immer das Suizid-

risiko abgefragt werden, mögliche Fragestellungen sind z.B.: „Verspüren Sie einen Lebensüberdruß?“, „Fällt es Ihnen schwer, Ihr Leben zu gestalten?“, „Denken Sie, es wäre besser, wenn Sie nicht mehr aufwachen würden?“

Um suizidale Handlungen zu verhindern, kommen psychosoziale Hilfe und Medikamente zum Einsatz. Im Rahmen eines Gesprächs sollte der behandelnde Arzt seinen Verdacht auf Suizidalität ansprechen und eruieren, welche der möglichen Hilfestellungen angeboten werden sollen bzw. ob eine bereits bestehende Medikation angepasst werden muss. Bei der Überweisung zum Facharzt sollte der Hausarzt die Terminvereinbarung übernehmen, um Wartezeiten zu vermeiden. Geben Sie dem Patienten unbedingt den Hinweis mit, dass Depression gut behandelt werden kann und daher ein vorübergehender Zustand ist!

FAZIT

- Erst die ausreichende und fachliche Information bietet den Betroffenen die Möglichkeit, selbst konstruktiv die geeigneten Schritte im Umgang mit der Erkrankung mitzugestalten, statt der Krankheit hilflos ausgeliefert zu sein.
- Spezielle Psychotherapie für bipolar Erkrankte, Psychoedukation und Selbsthilfegruppen sind daher wichtige Bestandteile des Behandlungspakets.
- Das Suizidrisiko muss in der Behandlung abgefragt werden, damit bei Bedarf entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden können.

Weitere Informationen finden Sie auf www.oegbe.at. ■

Literatur beim Verfasser

Autor: Univ.-Prof. Dr. Christian Simhandl

Facharzt für Psychiatrie & Neurologie
BIPOLAR Zentrum Wiener Neustadt
E-Mail: psychiatrie@simhandl.at