

## **Runter von der Manie**

### **Vortrag von Ilona Hansen 12.04.2011**

Die Aussagen, die ich heute von mir gebe, kommen zum größten Teil aus meinen eigenen Erfahrungen, meinem eigenen Erleben und sind Ergebnisse von meinen Überlegungen. Es sollen keine allgemeingültigen Aussagen sein.

Ich möchte gleich zu Anfang sagen, was für mich bei diesem Thema der wichtigste Satz ist. Das ist der Satz: "In der Ruhe liegt die Kraft"

Die Ruhe ist das zentrale Thema.

Ruhe holen bedeutet; Ich gönne mir alles, von dem ich weiß, dass es mich beruhigt, z.B. suche ich Orte auf, die mich beruhigen, gehe spazieren dorthin, wo ich mich wohl fühle.

Ich gönne mir meine Lieblingsessen und esse bewusst und langsam.

Ich bade in der Badewanne, suche beruhigende Badezusätze,

Ich versuche viel und gut zu schlafen. Dafür habe ich einige bewährte Tipps. Kurz vorm zu Bett gehen baden. Habe für mich festgestellt, dass ich gut vorm Fernseher einschlafe, mit einem sleep-timer schlafe ich die ganze Nacht unter Umständen. Für Leute, die das Prinzip nicht kennen. Ich schlafe bei laufendem Fernseher ein, der Bildschirm schaltet sich nach einer vorher bestimmten Zeit ganz aus.

Dann, wenn ich müde bin und keine starken mich beunruhigende Gedanken habe, hat es sich bewährt, mich ins Bett zu legen und mir zu sagen, es macht nichts, wenn ich nicht einschlafe, Hauptsache, ich ruhe aus, ich schlafe schon ein, und ich schlafe dann auch ein.

Es beruhigt, Kontakt mit dem, was man Normalität nennt, zu halten, z.B. zu kochen oder zu putzen,

Ablenkung beruhigt, Fernsehen, spielen usw.

Für mich waren SkipBO, Elf komm raus, Sudoku oder Patienten legen, beruhigend. Diese Spiele zwingen einen dazu, immer wieder durchzuzählen, bringen Ordnung ins Gehirn.

Was noch helfen kann sind Menschen: Menschen, ich rede mit jemandem, zu dem ich Vertrauen habe. Ich suche mir Menschen, die bereit sind, sich mit mir und meinen Schwierigkeiten in Ruhe zu beschäftigen.

Der Einsatz von Drogen und Medikamenten. Da habe ich keine richtigen eigenen Erfahrungen. Ein bisschen Bier, so 3 Schluck halfen mir beim Einschlafen. Gilt natürlich nicht für Menschen mit einer Suchproblematik. Habe für den Notfall Tabletten bekommen von meiner Ärztin, aber diese noch nicht selbst genommen.

Wann kommt jemand runter von der Manie?

Wenn der Betroffene Anzeichen einer beginnenden Manie kennt, kann er mitunter rechtzeitig durch sein Verhalten(sofortiger Facharztbesuch, evtl. zusätzliche Medikamente, ausreichend Schlaf. Stressabbau) gegensteuern, so dass eine ausgeprägte Manie gar nicht erst wieder entstehen muss. Wikipedia Manie S,5,