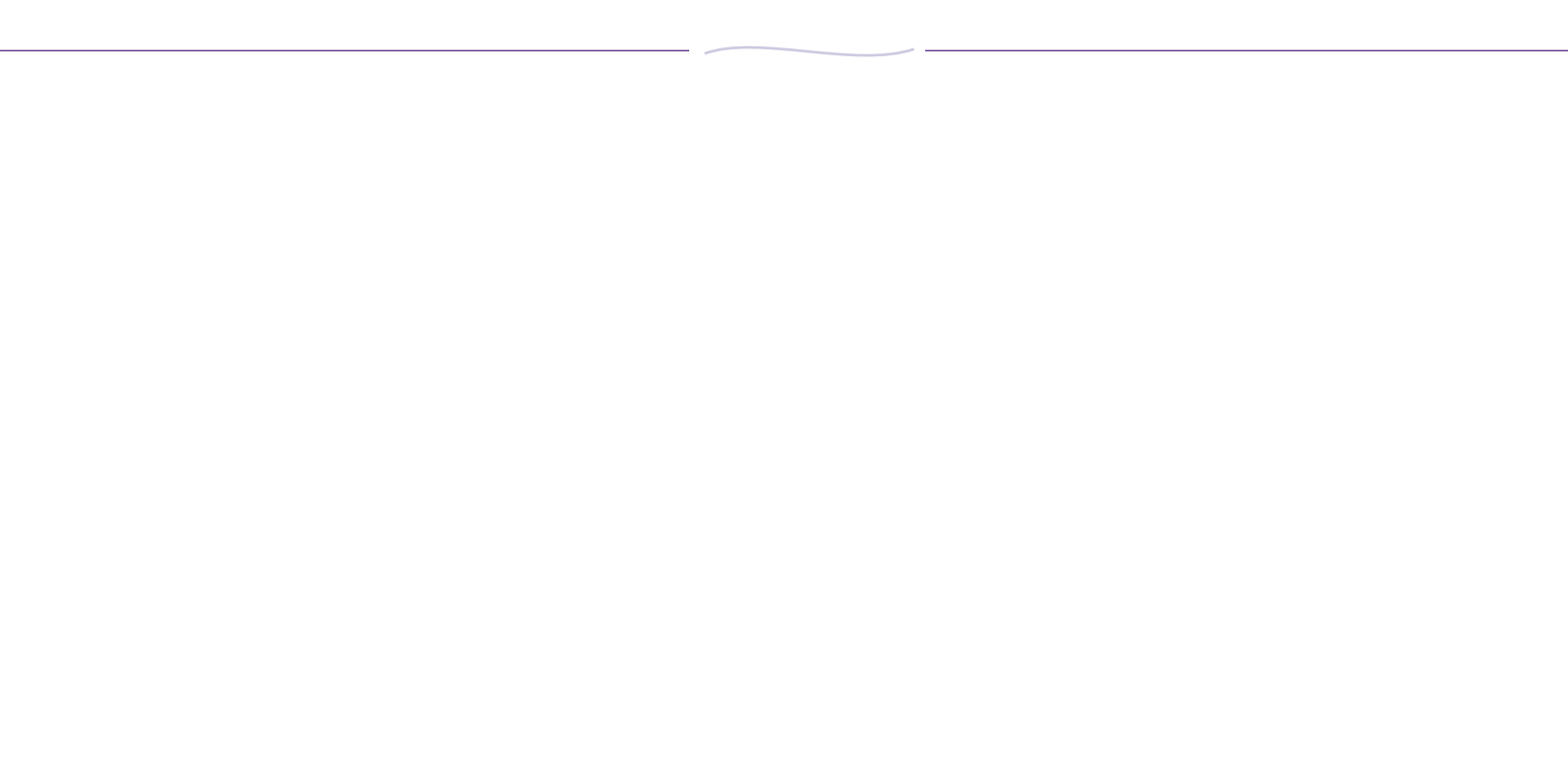


A decorative graphic consisting of a light purple wavy line that spans across the top of the slide, and a horizontal bar below it that is white on the left and blue on the right.

Stimmungskalender



Wozu dient der Stimmungskalender?

Ihre Stimmung ändert sich vielleicht von Tag zu Tag und damit auch Ihre eigene Einschätzung der Erkrankung. Der Arzt erlebt Sie immer nur in „Momentaufnahmen“, wenn Sie ihn aufsuchen. Beides führt möglicherweise dazu, dass weder Sie selbst noch Ihr Arzt sich ein realistisches Bild vom langfristigen Verlauf Ihrer Erkrankung machen können. Abhilfe kann der Stimmungskalender schaffen, der die Entwicklung von akuten Episoden ebenso wie die Dauer von beschwerdefreien Zeiten dokumentiert.

Dass Sie das Aufkommen von akuten Episoden frühzeitig erkennen und diesen rechtzeitig entgegenwirken können, setzt allerdings voraus, dass Sie den Kalender regelmäßig führen. Auch wenn Sie keinerlei Beschwerden oder Auffälligkeiten verspüren, müssen Sie die täglichen Eintragungen in Ihren Stimmungskalender vornehmen. Wenn Sie zum Arzt gehen, sollten Sie diesen Kalender immer mitnehmen. Auch Angehörigen oder anderen Menschen, denen Sie vertrauen und die Sie bei der Bewältigung Ihrer Krankheit unterstützen, kann der Kalender helfen, Sie und den Verlauf der Erkrankung besser einzuschätzen.

Wie führe ich einen Stimmungskalender?

Täglich

Wann soll ich den Kalender ausfüllen?

Als günstigen Zeitpunkt zum Ausfüllen des Stimmungskalenders hat sich der Abend erwiesen, am besten kurz vor dem Schlafengehen. Sie lassen den Tag noch einmal Revue passieren, schätzen Ihre Stimmung ein und tragen dies dementsprechend in die jeweiligen Spalten ein.

Was füllt der Arzt aus, was ich selbst?

In die Spalte „Antibipolare Medikation“ trägt der Arzt diejenigen Medikamente ein, die Sie gegen Ihre bipolare Erkrankung einnehmen. In die Spalte „weitere Medikation“ gehören alle anderen Medikamente, die Sie einnehmen – unabhängig davon, gegen welche Beschwerden. Wenn Sie die Einnahme von Medikamenten einmal vergessen sollten, tragen Sie das bitte auch ein. Alle anderen Spalten füllen Sie selbst aus.



Wer soll die Stimmungslage einschätzen?

Ob Sie selbst Ihre Stimmungslage einschätzen oder lieber einen Angehörigen beauftragen, bleibt Ihnen überlassen. Wichtig ist nur eines: Es muss immer dieselbe Person sein und jede Änderung ist zu vermerken. Wenn Sie die Stimmung selbst einschätzen, sollten Sie dafür sorgen, dass ein Mensch, der Sie gut kennt, während akuter Episoden diese Aufgabe für Sie übernimmt und das auch im Kalender kenntlich macht. Grundsätzlich ist es gut, wenn ein Angehöriger oder ein Freund das Führen des Stimmungskalenders gemeinsam mit Ihnen übernimmt – auf diese Weise vergessen Sie es nicht so leicht.

Die Spalte „Besondere Ereignisse“

In diese Spalte sollten Sie alles eintragen, was Ihnen an diesem Tag besonders aufgefallen ist: Hatten Sie viel Stress und Unruhe, war der Rhythmus gleichmäßig oder nicht, hat ein Ereignis Sie seelisch besonders berührt oder haben Sie z.B. Alkohol getrunken? Auch andere Erkrankungen wie z.B. eine Grippe können hier vermerkt werden.

Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
sehr stark (KH-Aufenthalt)																																
stark																																
mittel																																
schwach																																
ausgeglichen																																
schwach																																
mittel																																
stark																																
sehr stark (KH-Aufenthalt)																																

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																

Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
sehr stark (KH-Aufenthalt)																																
stark																																
mittel																																
schwach																																
ausgeglichen 																																
schwach																																
mittel																																
stark																																
sehr stark (KH-Aufenthalt)																																

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



Name:

Monat | Jahr:

Manie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															
stark																															
mittel																															
schwach																															
ausgeglichen 																															
schwach																															
mittel																															
stark																															
sehr stark (KH-Aufenthalt)																															

Depression

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Antibipolare Medikation																																
Weitere Medikation																																
Stunden geschlafen																																
Besondere Ereignisse																																



