

WAS IST DIE BIPOLARE STÖRUNG ?

Jeder kennt Stimmungsschwankungen. Nicht jeder Tag ist gleich, aber meist erlangt man schnell sein Gleichgewicht wieder.

Was aber, wenn diese Schwankungen über mehrer Tage oder Wochen ins Uferlose nach oben oder unten ausschlagen und der Betroffene scheinbar völlig überzogen mit grenzenloser Euphorie (Manie) oder tiefster Niedergeschlagenheit (Depression) reagiert.

Die Bipolare Störung wurde deshalb früher als manisch-depressive Erkrankung bezeichnet.

Leider bringt diese Erkrankung den Betroffenen und ihren Angehörigen viel Leid. Denn in den manischen oder depressiven Phasen zeigt der Erkrankte oft für seine Umwelt sehr belastende Verhaltensweisen (z.B. Größenwahn oder vermehrte Geldausgaben oder Suizidgedanken) Das kann nicht nur den Betroffenen ruinieren, sondern auch Familien zerstören.

Informieren Sie sich über die Selbsthilfegruppe Havelland unter:

www.bipolar-shg-hvl.de

Auf den Seiten der „Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen“ finden Sie vielfältige Informationen u.a. zu Ursachen, Diagnose und Therapie der Bipolaren Störung:

www.dgbs.de

Auf den Seiten des Selbsthilfenetzwerkes „Bipolaris“ Berlin-Brandenburg, das Selbsthilfegruppen aus Berlin und Brandenburg vernetzt, können Sie u.a. nachlesen, welche anderen Selbsthilfegruppen es gibt und wie sie arbeiten:

www.bipolaris.de

Im Bipolar-Forum können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen oder einfach nur mitlesen, was diskutiert wird:

www.bipolar-forum.de

BIPOLAR SELBSTHILFEGRUPPE HAVELLAND



*Selbsthilfe ist authentisch,
ehrlich, uneigennützig und
solidarisch*

www.bipolar-shg-hvl.de

VORSTELLUNG DER SELBSTHILFEGRUPPE

Eine Selbsthilfegruppe führt Betroffene zusammen, die alle die gleiche Erkrankung haben.

Wir haben eine Bipolare Störung.

Wir kommen zusammen, um uns gegenseitig zu helfen, die Balance zu halten, miteinander darüber zu reden, wie es uns persönlich geht, privat und beruflich, wie wir die anderen „Gesunden“ erleben und wie wir auf diese wirken. Wir reden über Medikamente, ärztliche Behandlungen und alles, was jedem noch dazu einfällt.

Ganz wichtig: Jeder hat seine persönliche Geschichte. Nur die Wenigsten haben ein ruhiges Leben geführt, bevor die Bipolare Störung ausgebrochen ist. Wir sprechen also auch über persönliche Krisen, traumatische Erfahrungen vor, während und nach den einzelnen Phasen. Allerdings freuen wir uns auch mit, wenn mal etwas Angenehmes passiert.

Wir haben eine herzliche Atmosphäre und gehen aufeinander ein – man fühlt sich aufgefangen und bestätigt. Auch wenn es niemanden sonst interessiert, wie es einem geht, wir kümmern uns! gegenseitig. **Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.**

Niemand muss sich schämen, wenn er in Weinkrämpfe ausbricht, niemand muss sich für ein manisches Auftreten entschuldigen. Wir verstehen das!

Dass dabei sogar Freundschaften entstehen können, ist gewollt.

Die Treffen sind kostenlos, anonym und offen. Das heißt, jeder kann kommen, wenn er Lust hat, gesund oder krank. Wegbleiben ist in Ordnung. Es wird aber besonders bei Verdacht auf eine Phase nachgefragt, ob alles in Ordnung ist (nur bei Einverständnis der / des Betroffenen).

Wer als Betroffener dazu kommen möchte, ist herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf Sie!

Die Treffen finden im Neubau des

Gemeinschaftswerkes

Soziale Dienste e.V. Nauen

in 14641 Nauen, Paul-Jerchel-Str. 4a statt. (Der Neubau befindet sich im hinteren Teil des Grundstücks. Gehen Sie bitte am Altbau vorbei und über den Hof. Dann gelangen Sie direkt zum Eingang des Neubaus.)

Wir treffen uns **wöchentlich montags von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr.**

Am besten Sie nehmen zuerst telefonischen oder E-Mail Kontakt mit uns auf, damit alles Weitere abgesprochen werden kann, unter

Tel: 033234–88302

oder

kontakt@bipolar-shg-hvl.de