

Selbsthilfegruppe

(kostenfrei)

Für Leute mit der
Bipolaren Störung



Unterstützt durch die
AWO-KIS

Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen

www.shgbipolarteltonpage.de

Was ist die Bipolare Störung?

Bipolare Menschen haben Stimmungsschwankungen. Einen guten oder einen schlechten Tag hat zwar jeder, doch wir leiden mitunter an extremen Schwankungen. Die euphorische Stimmung, Manie treibt uns von einer Idee zur anderen, macht uns scheinbar groß und stark und der Tatendrang schlaflos. Steuern können wir das nicht. Die andere Seite ist die Depression. Mit dieser Schattenseite haben die meisten von uns überwiegend zu kämpfen.

Folgende Merkmale sind entnommen von der Internetseite der DGBS e. V. (www.dgbs.de)
Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen:

Manie

Stimmungshoch oder gereizte Stimmung, emotionale Erregung mit Euphorie oder Dysphorie. Beschleunigung und Erregung aller psychischen Abläufe – Denken, Sprache, Motorik/Handeln, vermehrtes Risikoverhalten, übertrieben Unternehmungslust, vermehrtes Kontaktbedürfnis, kurzschlüssig- unüberlegtes Verhalten, Impulsivität, Aggressivität, Antriebssteigerung, Energieüberschuss, Beschäftigungsdrang, vermehrte Kreativität, vermindertes Schlafbedürfnis gesteigertes Selbstbewusstsein, Größenideen.

Depression

Schwermut, niedergedrückte Stimmung, gehemmte Emotionen, Gefühl der Gefühllosigkeit, Ängste, Pessimismus, Verlangsamung und Hemmung psychischer Abläufe: Denken, Sprache, Motorik/&Handeln, Rückzugsverhalten, Interessen- und Motivationslosigkeit, Ideenlosigkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Antriebsmangel, verminderte Vitalität, Energielosigkeit, körperliche Missbefindlichkeit, Erschöpfungsgefühl, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Insuffizienzgefühle Mutlosigkeit, Lebensüberdruß, Suizidalität, Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis, Früherwachen, Unausgeruhtheit nach dem Nachtschlaf, Morgentief.

Was macht unsere Selbsthilfegruppe?

Wir betroffenen sehen uns einmal wöchentlich. Wir analysieren unsere Befindlichkeit und welchem Zusammenhang sie eventuell mit Erfahrungen und Erlebnissen steht.

Die Diagnose kann einsam und isoliert machen. Lebensängste kommen hinzu. Geistige Störungen sind immer noch stigmatisiert. Wir sind unter uns. Es entsteht eine Anteilnehmende, mitfühlende, Atmosphäre. Wir lernen uns mit der Zeit immer besser kennen und können uns gegenseitig unterstützen und helfen. Auch Treffen außerhalb der Gruppenzeiten sind erwünscht. Dabei denken wir an Freundschaften untereinander und Gruppenausflüge.

Wir haben die Möglichkeit, uns mit anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen und uns gelegentlich die eine Spezialistin oder den anderen Spezialisten einzuladen. Die Selbsthilfegruppe gibt uns die Kraft, unsere Krankheit besser zu verstehen Stimmungen besser zu lenken, hilft, das Leben besser zu bewältigen.

PS: Menschen, die unipolar, d. h. entweder manisch oder depressiv sind, sind auch herzlich eingeladen, an unseren Gruppentreffen teil zu nehmen.

Selbsthilfegruppe

Bipolar Teltow

Unsere Gruppe trifft sich
jeden Donnerstag um 19.00
Uhr im Reha-Zentrum
Seehof der DR Bund,
Lichterfelder Allee 55,
14513 Teltow.

Treffpunkt: Rezeption

S-Bahnhof Teltow

Bus 117

Selbsthilfegruppe

Bipolar Teltow

Unterstützt durch:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KIS),

Träger: Arbeiterwohlfahrt (AWO),

Bezirksverband Potsdam e. V.

Annastraße 3, 14532 Stahnsdorf,

Ansprechpartnerin:

Bärbel Schenk, Sozialarbeiterin,

Telefon KIS 03329 612325

(Montag 10.00 bis 18.20 Uhr, Dienstag 11.00 bis 18.00 Uhr, Donnerstag 12. bis 16.00 Uhr, Mittwoch und Freitag nach Vereinbarung)

Ansprechpartnerin:

Martina (Betroffene)

Telefon 0177 6896574

www.shgbipolarteltow.npage.de