

Selbsthilfegruppe



Balance

für Menschen mit

bipolaren Störungen

(manisch-depressive Menschen)

*Du bist bipolar betroffen und würdest Dich
gern mit anderen Betroffenen austauschen?!*

Dann bist Du bei uns richtig.

*Wir nehmen gerne neue Mitglieder in unserer
Selbsthilfegruppe auf.*

Jeden Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr
Nachbarschaftsheim Schöneberg / JeverNeun
Jeverstr. 9 (Seminarraum im 1. Stock)
12157 Berlin-Steglitz

Kontaktmöglichkeiten:

Uwe: (030) 71 09 37 39
(0163) 837 27 36

eMail: kontakt@shg-balance.de

Web: www.shg-balance.de

Nachbarschaftsheim Schöneberg:
(030) 85 99 51 -30 / -33



NACHBARSCHAFTSHEIM
SCHÖNEBERG E. V.

Wer sind wir?

Bipolar Betroffene, zwischen 20 und 60,
manche schon seit Jahrzehnten, manche recht
frisch, mit vielen Gemeinsamkeiten in ihrer
Krankheit und doch in sehr unterschiedlichen
Ausprägungen. Jedenfalls haben (Hypo-)Manien
und Depressionen Spuren in unserem Leben
hinterlassen.

Wozu eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit
mit Leuten zu sprechen, die ähnliche
Erlebnisse hatten, die einen verstehen.
Jeder kann die Erfahrungen der Anderen
nutzen.

Viele haben langjährige Erfahrungen mit
Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten und
Krankenhausaufenthalten gemacht. Ebenso mit
den Folgen, aber auch der Linderung ihrer
Krankheit. Von diesen Erfahrungen profitieren
die anderen Gruppenmitglieder.

Einige der Fragen, die oft Thema sind:

- Wie geht es mir heute?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder
besser geht?
- Wie helfen Medikamente, Therapie?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu
leben?
- Wie geht es mit evtl. drohender
Arbeitslosigkeit, Rente, sozialem Abstieg,
Partnerverlust?
- Was wird aus unseren Kindern?

*Selbsthilfegruppenmitglieder sind
Experten in eigener Sache.
Wir werden nicht angeleitet.*