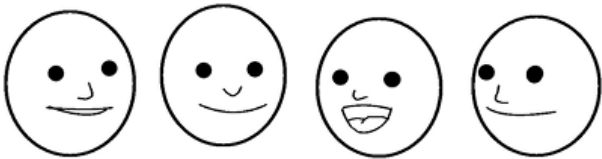


Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Belange ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen und **aktiv** an der **Besserung des eigenen Befindens** mitzuwirken. Die Selbsthilfegruppen werden **unabhängig von Ärzten und Kliniken** von denen geführt, die selber direkt mit der Bipolaren Störung im täglichen Leben konfrontiert sind.

Bei den Treffen werden **Erfahrungen und praktisches Wissen aus erster Hand** zum Leben mit der Bipolaren Störung, Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten, Krankenhausaufenthalten und Behörden ausgetauscht. Auch wenn es keine Patentlösungen gibt, stellen die Erfahrungen anderer Anregungen dar, die im eigenen Leben sehr nützlich sein können.

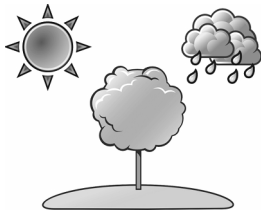
Betroffene und Angehörige finden zudem endlich **Verständnis**, können über Belastungen reden, ohne viel erklären oder sich gar rechtfertigen zu müssen. Andere Teilnehmer von Selbsthilfegruppen können **nachvollziehen**, wie es sich anfühlt, bipolar oder Angehöriger eines Betroffenen zu sein, und mit den Problemen umgehen zu müssen, die sich daraus ergeben.



Fragen, die oft besprochen werden, sind beispielsweise:

- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht hypomanisch?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Medikamente oder Therapien können helfen?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Was wird aus meinen Kindern? Meiner Partnerschaft
- Was ist mit evtl. drohender Arbeitslosigkeit, Rente, sozialem Abstieg, Partnerverlust?

Ein Leben in der Achterbahn – Die Bipolare Störung



„Ich könnte Bäume ausreißen“, „ich fühle mich wie gelähmt“, solche Gefühle kennt fast jeder. Bei Menschen mit Bipolaren Störungen (früher manisch-depressiv genannt) entwickeln sich diese

Gefühle jedoch zu **krankhaften, andauernden Phasen** und können vom Betroffenen **nicht mehr reguliert** werden.

Symptome können sein:

(Hypo) Manie

Euphorie
Rededrang
Ideenflucht
Kaufrausch
Geringes Schlafbedürfnis
Hohe Risikobereitschaft
Aggressivität & Reizbarkeit
Enthemmung
Selbstüberschätzung
Realitätsverlust

Depression

Traurigkeit
Verlangsamung
Verlust von Interessen
Antriebslosigkeit
Hoffnungslosigkeit
Ängste & Unruhe
Verlust sozialer Kontakte
Selbstzweifel
Schuldgefühle
Suizid

Die Bipolare Störung ist eine **ernsthafte und komplexe psychische Erkrankung**. Neben gesundheitlichen Folgen bringt sie oft schwerwiegende soziale Probleme, etwa in der Partnerschaft oder im Arbeitsleben.

Die Erkrankung führt zu einer **hohen Belastung** für das gesamte Umfeld. Besonders die Familienmitglieder leiden darunter. Unbeteiligte verstehen meist nicht, was in einem Erkrankten vorgeht, wieso er sich so verhält, und wie quälend die Situation für ihn und seine Angehörigen ist. So stehen Betroffene und Angehörige oft ohne Hilfe da.



Diagnose Bipolare Störung Depression & Manie

Und nun?

Sie sind **Bipolar Betroffen** und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen?

Oder Sie sind **Angehöriger** eines Bipolar Betroffenen und fühlen sich allein gelassen mit den Belastungen?

Dann sind Sie in einer Selbsthilfegruppe richtig.

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen in ähnlichen Situationen, tauschen sich untereinander aus, finden **Verständnis** und nehmen & geben **praktische Hilfe**.

Selbsthilfegruppen für Bipolar Betroffene oder deren Angehörige in Berlin und Brandenburg

Ausführlichere und laufend aktualisierte Informationen zu den Selbsthilfegruppen finden Sie unter

www.bipolaris.de

Selbsthilfegruppen für Bipolar Betroffene

Gleichgewicht (Reinickendorf)

Jeden Montag 18:30 - 20:00 Uhr
Vivantes Humboldt-Klinikum, Am Nordgraben 2,
13509 Berlin-Reinickendorf, *Im Pavillon der Station 4*

☎ Doris (030) 79 74 30 78

Bipolar Berlin (Mitte)

Jeden 2. & 4. Dienstag im Monat 18:30 Uhr *nur für Betroffene*; jeden 1. & 3. Dienstag 18:30 Uhr *für Angehörige und Betroffene*
Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin
Auf dem Gelände: Bonhoefferweg 3, ehemalige Nervenklinik, Bonhoefferraum

☎ Ramona (03322) 23 33 46 / (0178) 979 79 16

Marzahn-Wuhletal

Jeden 1., 3. & 5. Dienstag im Monat 16:30 - 18:00 Uhr
Alkoholfreies- Begegnungs-Centrum (ABC)
Alt-Marzahn 54, 12685 Berlin-Marzahn

☎ Selbsthilfzentrum Wuhletal (030) 54 25 103

Balance (Schöneberg / Steglitz)

Jeden Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr
JeverNeun, Jeverstraße 9, 12157 Berlin

☎ Ilse (030) 79 70 33 58

Die Möwen (Mitte)

Jeden Donnerstag 19:00 Uhr
St. Hedwig Krankenhaus, Große Hamburger Straße
5-11, 10115 Berlin-Mitte, *Raum V 307 im dritten Stock des Vorderhauses*

☎ (01512) 118 60 91

Bipolar Zehlendorf

Jeden Donnerstag 17:30 Uhr
Nachbarschaftsheim Mittelhof, Königstr. 42, 14163 Berlin

☎ Martina (0177) 689 65 74

Eisenhüttenstadt

Montags alle 14 Tage 19:00 - 21:00 Uhr, *Termin bitte telefonisch zusagen lassen*
Selbsthilfe-Zentrale Eisenhüttenstadt, Kastanienhof 3, 15890 Eisenhüttenstadt

☎ Frau Weinert, Selbsthilfe-Zentrum (03364) 73 42 66

Havelland

Jeden Montag 9:30 - 11:00 Uhr
Gemeinschaftswerk Soziale Dienste Nauen, Paul-Jerchel-
Straße 4a, 14641 Nauen

☎ Annett (03 32 34) 883 02

Bipolar Teltow

Termin bitte anfragen
Rezeption des Reha-Zentrums Seehof der DR Bund,
Lichterfelder Allee 55, 14513 Teltow bei Berlin

☎ Martina (0177) 689 65 74

Selbsthilfegruppen für Angehörige

APK Mittelhof (Zehlendorf)

Jeden 2. und 4. Montag im Monat 18:00-20:00 Uhr
Nachbarschaftsheim Mittelhof, Königstr. 42-43,
14163 Berlin

☎ Marita (030) 773 48 34

APK Mannheimer Straße (Wilmerdorf)

Jeden 3. Dienstag im Monat 17:00 Uhr
Angehörige psychisch Kranker Landesverband Berlin e.V.,
Mannheimer Str. 32, 10713 Berlin

☎ APK Berlin (030) 86 39 57 01

NBH Schöneberg

Jeder 2. Dienstag im Monat 18:30-20:30 Uhr
Nachbarschaftsheim Schöneberg, Holsteinische Straße 30
(Ecke Fregestraße), 12161 Berlin-Schöneberg

☎ Nachbarschaftsheim (030) 85 99 51-30

Selbsthilfegruppen für Bipolar Betroffene & Angehörige

Jeden 1. & 3. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr
Adresse siehe *Bipolar Berlin (Mitte)* unter
Selbsthilfegruppen für Bipolar Betroffene

Informationen zu Selbsthilfegruppen für Bipolar Betroffene oder deren Angehörige im gesamten Bundesgebiet finden Sie bei der „Deutschen Gesellschaft für bipolare Störung“ (DGBS e.V.)

www.dgbs.de - Tel. (040) 85 40 88 83

Informationen zu Selbsthilfegruppen für von einer psychischen Krankheit Betroffene oder deren Angehörige erhalten Sie auch bei der „Selbsthilfekontaktstelle Berlin“ (SEKIS)

www.sekis.de - Tel. (030) 892 66 02

Wissen zur Bipolare Störung, aktuelle Termine und Veranstaltungen, Anlaufstellen und hilfreiche Adressen, sowie mehr über die Selbsthilfevereinigung *bipolaris* finden Sie auf

www.bipolaris.de

Herausgegeben von

bipolaris
Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e.V.

im Nachbarschaftsheim Schöneberg
Jeverstraße 9
12157 Berlin-Steglitz

Telefon: (030) 91 70 80 02 (Uwe)

eMail: kontakt@bipolaris.de