

Hilfe finden in der Selbsthilfegruppe für Bipolar Erkrankte



Bipolare Störung - ein auf und ab zwischen
Manie und Depression.
Eine Selbsthilfegruppe hilft, diese
„Achterbahn“ besser zu bewältigen.

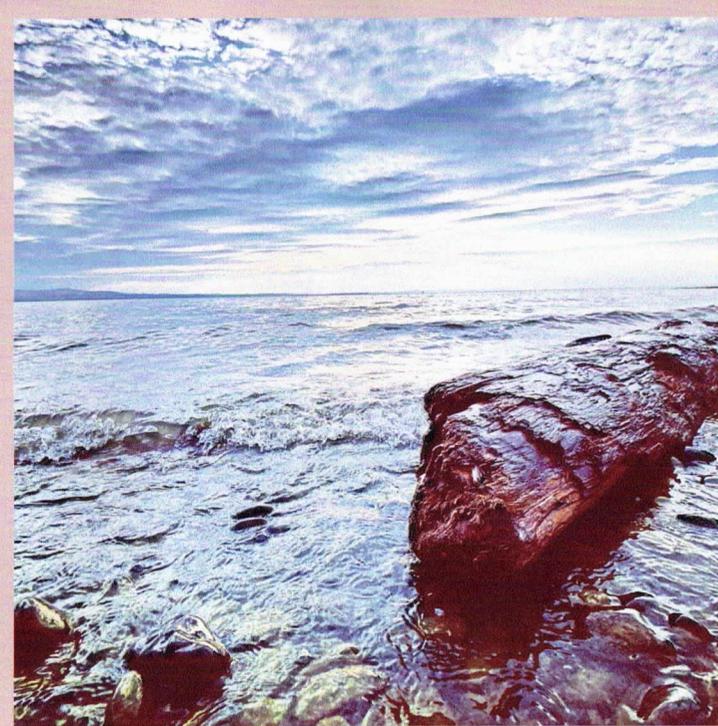
Selbsthilfe bietet Zusammenhalt – Keiner ist allein.

Es treffen sich Menschen, die ähnliche Probleme im Alltag und bei der Bewältigung im Umgang mit der Erkrankung haben. Sie tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und stärken sich gegenseitig bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Die Integration der Bipolaren Störung in den Alltag steht dabei im Vordergrund.

Tauschen Sie sich aus, in einer vertrauensvollen Atmosphäre.

Nutzen Sie die Erfahrungen anderer Gleichgesinnter.

In der Gruppe soll eine füreinander einstehende und entspannte Atmosphäre herrschen. Die Treffen beginnen und enden üblicherweise mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann, wie es ihm gerade geht. Dann besteht die Möglichkeit, sich über aktuelle Probleme zu unterhalten und sich gegenseitig zu unterstützen.



Wir treffen uns regelmäßig im:

KISS Pfalz
Selbsthilfetreff Pfalz e.V.
Kirchberg 18
67483 Edesheim
Der Parkplatz befindet sich
auf der Rückseite des Gebäudes

Unsere Kontaktdaten:

Mail: kontakt@bipolar-suedpfalz.de
Web: www.bipolar-suedpfalz.de
Mobil: 0163 4788134

Unsere Telefonzeiten sind:

Dienstags von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Donnerstags von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Man kann die bipolaren Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen mit ihnen umzugehen.

Durch die Krankheitsepisoden der Bipolaren Störung erleben Betroffene und ihr soziales Umfeld sehr belastende Krisen. Der Verlust des Arbeitsplatzes und/oder des Partners sowie oft auch aller Freunde und Bekannten sind häufige Folgen.

Unsere Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Betroffenen und versteht sich als Ergänzung zu Ärzten und Therapeuten.



Typische Themen sind:

- Probleme mit Partnern, Familie, Eltern, Freunden oder Kollegen
- Erfahrungen mit Ärzten und Therapeuten
- Schwierigkeiten mit Ämtern oder Krankenkassen
- Frühwarnzeichen der manischen Phase erkennen
- Wege, mit einer Manie, Hypomanie oder Depression besser umzugehen
- Austausch über Umgang mit den starken Emotionsschwankungen
- Bewilligung eines Schwerbehindertengrades
- Existenzsicherung mittels Arbeit oder Rente
- Einfach nur über seine Alltagsprobleme reden

Alle Inhalte werden von den Beteiligten absolut vertraulich behandelt.

Nichts von dem Besprochenen geht nach draußen!

Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt

Jeder gesunde Mensch kennt diese Schwankungen der Gefühle. Manchmal ist die Stimmung gut, manchmal eher schlecht. Das ist normal!

Menschen mit einer Bipolaren Störung, leben jedoch mit sehr viel stärkeren, extremeren Emotionsauschlägen, welche ohne Hilfe oft nicht mehr von alleine zu beherrschen sind.



Eine Chance, eine Tür, ein weiterer Rettungsring

Jeder von uns hatte zunächst Hemmschwellen beim ersten Schritt, diesen Weg zu gehen. Die Möglichkeit zur Besserung, durch eine Selbsthilfegruppe bringt Hoffnung. Ärzte raten dazu. Komm mit. Überwinde Dich. Höre erst einmal in einer Sitzung zu und entscheide Dich dann, ob Du dazukommen möchtest. Niemand wird überfordert. Für keinen Teilnehmer besteht ein Muss zum Reden. Jeder mit einer Bipolaren Diagnose ist bei uns willkommen. Dabei ist es egal, ob dich gerade die Depression beherrscht, oder Du besonders viel mitzuteilen hast.

"Endlich fühle ich mich nicht mehr alleine mit meiner Lebensgeschichte. Der Rückhalt der Selbsthilfegruppe tut mir gut".