

Selbsthilfegruppe für Bipolare Störungen

Fühlen Sie sich auch
manchmal...

...Himmelhoch jauchzend?
... oder zu Tode betrübt?
... oder beides gleichzeitig?

Kommen Sie gerne einmal zu
unserer Selbsthilfegruppe

**Gruppentreffen alle 14 Tage
montags um 19 Uhr.**

Vorherige Kontaktaufnahme erbeten
bei der Kontakt- und Informationsstelle
(KISS) in Soest.

Telefon: 02921/302162 oder 303897
Mail: kiss@kreis-soest.de

Wir sind **offen** für alle bipolar
erfahrene Menschen, ganz
gleich ob selbst betroffen,
angehörig oder als Expert*in.

Weitere Infos und Hilfe:

Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen
Beratungstelefon (auch
anonym) unter:
0800 55 33 33 55
www.dgbs.de

Selbsthilfegruppenfinder:
<https://dgbs.de/selbsthilfe/selbsthilfegruppen>

Stand: Februar 2024
Druck: Kreis Soest

Selbsthilfegruppe Bipolar Erfahrene **„Berg- und Talfahrt“**



Lippstadt, Kreis Soest

Die bipolare Störung...

...ist eine psychische Erkrankung, die zu den Stimmungsstörungen gehört. Typisch für sie sind extreme, zweipolig entgegengesetzte Schwankungen, die Stimmung und Antrieb betreffen. Diese Phasen nennt man Manie und Depression.

Typische Symptome sind...

- ✓ Intensives Hochgefühl
- ✓ Gedankensprünge
- ✓ Gesteigerte Leistungsfähigkeit/Kreativität
- ✓ Vermindertes Schlafbedürfnis
- ✓ Distanzlosigkeit und Rededrang
- ✓ Sprunghaftigkeit im Handeln
- ✓ Enthemmung in vielen Bereichen (z.B. Kaufrausch, Sexualität...)

Manie

Typische Symptome sind...

- ✓ Antriebslosigkeit
- ✓ Interessenlosigkeit
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Neigung zum Grübeln
- ✓ Ständige Traurigkeit
- ✓ Verlust sexuellen Interesses
- ✓ Appetitlosigkeit oder
 - ✓ mehr Appetit
- ✓ Aufmerksamkeitsstörungen
- ✓ Zahlreiche körperliche Leiden
 - ✓ Entscheidungsunfähigkeit
 - ✓ Schuldgefühle
 - ✓ Suizidgedanken

Depression

Inhalte der Selbsthilfe

- Gegenseitiger Erfahrungsaustausch
- Informationen & Diskussionen
- Allgemeines & persönliches Krankheitsbild
- Umgang mit der Erkrankung
- Frühwarnzeichen
- Allgemeine Informationen zu Medikamenten
- Gemeinsame Suche nach Lösungen
- Krisenplan für Manie & Depression
- Gesundheitsfördernde Lebensführung (regelmäßiger Schlaf, gesunde Ernährung, Vermeidung von zu viel Stress, soziale und zeitliche Strukturen...)

!!!ABSOLUTE DISKRETION!!!

Alle Teilnehmer sind auch außerhalb der Gruppe an die Schweigepflicht gebunden.

Selbsthilfe bietet...

- Austausch und Verständnis:
Wir hören Ihnen zu
- Offenheit:
Jeder darf sich mitteilen
- Freude an der Begegnung:
Bei uns darf gelacht werden
- Gegenseitige Hilfe in Krisen:
Wir unterstützen Sie
- Themenvielfalt:
Wir reden über (fast) alles
- Neue Perspektiven:
Hier kann jeder noch was lernen
- Literaturaustausch:
Wissen kann auch helfen
- Gruppenaktivitäten:
Wir machen gerne mal was anderes