

## Was machen wir?

Wir verstehen uns als Experten in eigener Sache, so dass während der Treffen keine Psychologen oder Ärzte anwesend sind.

In einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen wir über aktuelle Probleme und mit der Bipolarität im Zusammenhang stehenden Themen. Gesprochenes bleibt unter uns.

### Einige der Fragen, die oft Thema sind:

- Wie geht es mir heute?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Erfahrungen gibt es mit Medikamenten oder Therapien?
- 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?

## Ort und Zeit

### Wann?

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
Von 18.00 – 19.30 Uhr

### Wo?

Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof  
Die Kurve GmbH  
Forddamm 1, 12107 Berlin

**Telefon** 030 – 74 00 63 14

**E-Mail** [seiltaenzer@bipolaris-mail.de](mailto:seiltaenzer@bipolaris-mail.de)

**Internet** [www.die-kurve.de](http://www.die-kurve.de)

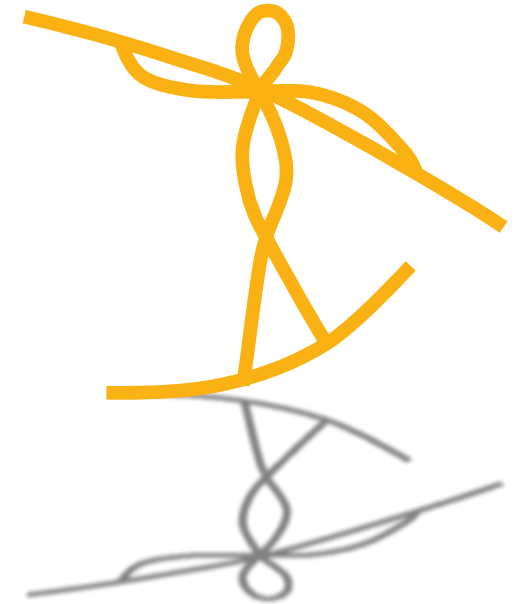
### Fahrverbindung

U6 Haltestelle Alt-Mariendorf  
Busse M76 M77 X76 179 181 277  
Haltestelle Forddamm

### Lageplan



# Seiltänzer



**Selbsthilfegruppe  
für Menschen mit  
bipolaren Störungen**

# Bipolare Störung?!

Leidest Du an extremen Stimmungsschwankungen? Kennst Du auch folgende Symptome?

## Die Manie

- ungewöhnlich gehobene oder gereizte Stimmung
- gesteigerte Aktivität, Ruhelosigkeit
- vermehrtes Reden, Rededrang
- starke Selbstüberschätzung
- Verlust von sozialen Hemmungen, Taktlosigkeit
- überhöhte Risikobereitschaft
- vermindertes Schlafbedürfnis
- eventuell psychotische Symptome

## Die Depression

- Schwermut, gedrückte Stimmung
- Freud- und Interessenlosigkeit
- Mutlosigkeit, Ängste, Grübeln
- Fehlender oder verminderter Antrieb
- Verlust des Selbstvertrauens
- Schuldgefühle
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Vermindertes Denkvermögen
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Lebensüberdruß, Selbsttötungsgedanken

# Wer sind wir ?

Wir sind bipolar betroffene Frauen und Männer, manche schon seit Jahrzehnten, manche erst seit Kurzem, mit vielen Gemeinsamkeiten in ihrer Krankheit und doch in sehr unterschiedlichen Ausprägungen.

Jedenfalls haben Manien und Depressionen Spuren in unserem Leben hinterlassen.




Wir sind Seiltänzer, die zwischen Hoch und Tief balancieren!

# Selbsthilfegruppe Seiltänzer

## Komm doch vorbei!

## Wir freuen uns auf Dich!

Die Selbsthilfegruppe Seiltänzer ist ein Angebot der Kurve GmbH in Zusammenarbeit mit bipolaris e.V.

die kurve 

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

Gemeinnützige Gesellschaft für  
Rehabilitation psychisch Kranker mbH