

Bipolar Selbsthilfegruppe Potsdam



für Menschen mit
bipolaren Störungen
(manisch-depressive Menschen)

Du bist bipolar betroffen oder hast einen betroffenen Angehörigen und würdest dich gern mit anderen Betroffenen austauschen?!

Dann bist du bei uns richtig.

Wir nehmen gerne neue Mitglieder in unserer Selbsthilfegruppe auf.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
18.00 - 19.30 Uhr
SEKIZ Potsdam, Hermann-Elflein-Str.11

Kontaktmöglichkeiten:

Annett: 033 234 – 88 30 2

E-Mail: SHG-Potsdam@bipolaris-mail.de

Web: www.bipolaris.de

Wer sind wir?

Bipolar Betroffene und deren Angehörige, 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 lernen sowohl Betroffene als auch Angehörige mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Was können Angehörige tun, um dem Betroffenen wie sich selbst zu helfen?
- Wie geht es mit evtl. drohender Arbeitslosigkeit, Rente u.ä.?

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