

# Selbsthilfegruppe Balance

für Menschen mit

## bipolaren Störungen

(manisch-depressive Menschen)

*Du bist bipolar betroffen und würdest Dich  
gern mit anderen Betroffenen austauschen?!*

*Dann bist Du bei uns richtig.*

*Wir nehmen gerne neue Mitglieder in unserer  
Selbsthilfegruppe auf.*

**Für Betroffene:** Jeden Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr

**Für Betroffene & Angehörige:** Jeden 3. Mittwoch

Nachbarschaftsheim Schöneberg / JeverNeun

Jeverstr. 9 (Seminarraum im 1. Stock)

12157 Berlin-Steglitz



### Kontaktmöglichkeiten:

Ilse: (030) 12 353 770 oder

0176 / 80 45 65 26

Thomas: (030) 922 775 11

eMail: kontakt@shg-balance.de

Web: www.shg-balance.de

Da nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen, bitte  
bei Maren anmelden, SMS an 0162 / 874 28 21.

Wir bieten parallel auch eine virtuelle Gruppe an.

Bitte die Zugangsdaten per E-Mail erfragen!



NACHBARSCHAFTSHEIM  
SCHÖNEBERG

## Wer sind wir?

Bipolar betroffene Männer und Frauen, zwischen 20 und 70, manche schon seit Jahrzehnten betroffen, manche mit frischer Diagnose. Wir haben viele Gemeinsamkeiten und Unterschiede in unserer Krankheit entdeckt. (Hypo-)Manien und Depressionen haben 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 lerne ich mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Wie geht es mit evtl. drohender Arbeitslosigkeit, Rente, sozialem Abstieg, Partnerverlust?
- Was wird aus unseren Kindern?

Selbsthilfegruppenmitglieder sind

**Experten in eigener Sache.**

Wir werden nicht angeleitet.