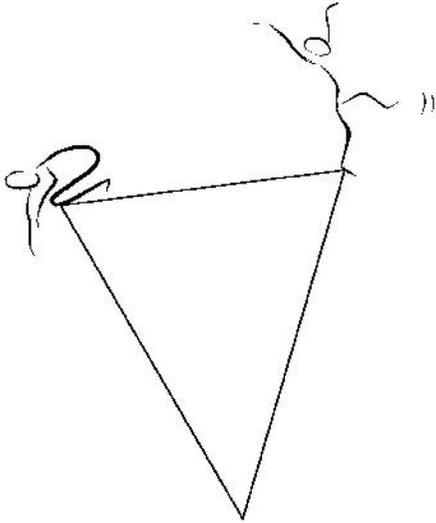


**Diagnose:**

# **Bipolare Störung**



**Und nun?**

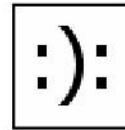
Komm doch zur  
**Selbsthilfegruppe**  
**Gleichgewicht!**

*Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit mit Leuten zu sprechen, die ähnliche Erlebnisse hatten und nachvollziehen können, wie Du Dich fühlst.*

**Wer sind wir?**

Bipolar Betroffene, Frauen und Männer, manche schon seit Jahrzehnten betroffen, manche recht frisch, mit vielen Gemeinsamkeiten in ihrer Krankheit und doch in sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Auf jeden Fall haben (Hypo-)Manien und Depressionen Spuren in unserem Leben hinterlassen.

Viele haben langjährige Erfahrungen mit Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten und Krankenhausaufenthalten gemacht. Ebenso mit den Folgen, aber auch der Linderung ihrer Krankheit.



**Was passiert beim Gruppentreffen?**

Die Treffen beginnen und enden mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann (aber nicht muss), wie es ihm gerade geht. In einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen wir dann über aktuelle Probleme und mit der Bipolarität im Zusammenhang stehende Themen.

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

- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht hypomanisch?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Medikamente oder Therapien können helfen?
- 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?

*Es hilft sehr, verstanden zu werden und Gemeinsamkeit zu erleben. Jeder kann die Erfahrungen der Anderen nutzen.*