

Selbsthilfegruppe für Bipolare Störungen

*Fühlen Sie sich
manchmal
himmelhoch,
abgrundtief,
...oder beides gleichzeitig?*

*Kommen sie gern einmal
zu unserer
Selbsthilfegruppe!*

**Gruppentreffen
alle 14 Tage
mittwochs 18:00 Uhr
(ungerade Kalenderwochen)**

Vorherige Kontaktaufnahme unter
05171 – 59 12 50 erbeten.

Die Gruppe wird nicht
professionell angeleitet.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Ansprechpartner

arCus Kontaktstelle
Ilse der Straße 39
31226 Peine
Tel.: 05171 - 59 12 50
post@arcus-peine.de

Weitere Infos

www.bipo-peine.de

Wir arbeiten zusammen mit/
wir werden unterstützt von:



arCus
PEINE



Sozialpsychiatrischer
Verbund Peine



Selbsthilfegruppe

Bipolar - Erfahrenere

*... die mit der
„Achterbahn-Krankheit“...*



Nuru, 2009: „Seelensturm“

Was ist eine Bipolare Störung?

Typische Symptome:

- Intensives Hochgefühl
- Gedankensprünge
- Gesteigerte Leistungsfähigkeit & Kreativität
- Deutlich vermindertes Schlafbedürfnis
- Schnelles Umschlagen der Hochstimmung in Gereiztheit
- Distanzlosigkeit und Rededrang
- Sprunghaftigkeit im Handeln
- Enthemmung in verschiedenen Bereichen (z.B. Kaufrausch, Intimität)

Depression

Typische Symptome:

- Schlafstörungen
- Neigung zum ständigen Grübeln
- Gefühl der Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Interessenlosigkeit
 - Verlust sexuellen Interesses
- Pessimistische Zukunftsperspektiven
 - Appetitverlust oder mehr Appetit
 - Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Diverse körperliche Missempfindungen (z.B. Durchfall, Enge im Brustbereich)
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
 - Gefühle der Wertlosigkeit, Schuldgefühle, mangelndes Selbstbewusstsein
- Suizidgedanken/-handlungen

Inhalte der Gruppenarbeit:

- ❖ Gegenseitiger Erfahrungsaustausch
- ❖ Informationen & Diskussionen
 - ❖ Allgemeines Krankheitsbild
 - ❖ Persönliches Krankheitsbild
 - ❖ Umgang mit der Erkrankung
 - ❖ Frühwarnzeichen
- ❖ Allgemeine Infos über Medikamente
- ❖ Gemeinsame Suche nach Lösungen
- ❖ Krisenplan für Manie & Depression
- ❖ Gesundheitsfördernde Lebensführung:
(regelmäßiger Schlaf, gesunde Ernährung, Vermeidung von übermäßigem Stress, gute zeitliche & soziale Alltagsstrukturen)

Absolute Diskretion !!!

Alle TeilnehmerInnen sind auch außerhalb der Gruppe und über die Gruppenzugehörigkeit hinaus an die Schweigepflicht gebunden.

Die Selbsthilfegruppe bietet:

- ❖ Austausch
- ❖ Verständnis
- ❖ Offenheit
- ❖ Freude an der Begegnung
- ❖ Gegenseitige Hilfe in Krisen
 - ❖ Themenvielfalt
 - ❖ Neue Perspektiven
 - ❖ Literatúraustausch
 - ❖ Gruppenaktivitäten
- ❖ Überregionalen Austausch