

Selbsthilfe in Gruppen und im Netzwerk

Wir Teilnehmer entscheiden, ob wir eine Gruppe nur für Betroffene, eine Gruppe nur für Angehörige oder eine gemischte Gruppe mit Betroffenen und Angehörigen gründen wollen. Auf jeden Fall wird auf die gruppeninterne Verschwiegenheit geachtet. Die regionalen Selbsthilfegruppen helfen Menschen mit einer Bipolaren Störung und deren Angehörigen und verfolgen diese Ziele:

- ✓ *Kontakte untereinander herzustellen*
- ✓ *Erfahrungsaustausch zu fördern*
- ✓ *in der Gruppe konkrete Hilfestellung für den Alltag zu entwickeln*
- ✓ *Hilfen geben, um individuelle Frühwarnzeichen zu erkennen*
- ✓ *Wissen über die Krankheit zu* eln

Das DGBS-Selbsthilfenetzwerk

- ✓ *Wir koordinieren und vertreten die Anliegen der Selbsthilfegruppen*
- ✓ *Wir engagieren uns für die Belange der Betroffenen und Angehörigen*
- ✓ *Wir unterstützen die Gründung neuer und auf Wunsch auch die Arbeit bestehender Selbsthilfegruppen*
- ✓ *Wir fördern die Zusammenarbeit mit örtlichen Selbsthilfekontaktstellen und mit NAKOS*
- ✓ *Wir informieren die Öffentlichkeit über Bipolare Störungen*
- ✓ *Wir sind offen für Anfragen von Betroffenen, Angehörigen und professionellen Behandlern (Psychiater, Psychotherapeuten, Kliniken etc.)*



Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt

Jeder Mensch kennt das: Schwankungen der Gefühle. Manchmal ist die Stimmung gut, manchmal eher schlecht. Das ist normal! Menschen mit einer Bipolaren Störung, früher manisch-depressive Erkrankung genannt, leben jedoch mit sehr viel stärkeren, extremen Emotionen.

Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen, ist das Ziel des DGBS-Selbsthilfe-Netzwerkes.

KONTAKT

DGBS Deutsche Gesellscha für Bipolare Störungen e.V.

- 🏠 **Adresse** DGBS · Klinik für Psychiatrie
Heinrich-Hoffmann-Str. 10
60528 Frankfurt/M
- ✉ **E-Mail** info@dgbs.de
- 🌐 **Internet** www.dgbs.de
- ☎ **Telefon** 069 630 184 398



MANIE UND DEPRESSION

BIPOLAR
Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt
BIPOLAR



**Selbsthilfe
für Betroffene
und Angehörige**
www.dgbs.de



Warum Selbsthilfegruppen für Bipolare und Angehörige?

Durch die Krankheitsepisoden der Bipolaren Störung erleben Betroffene und ihr soziales Umfeld sehr belastende Krisen. Der Verlust des Arbeitsplatzes oder des Partners sind häufige Folgen. Die Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Betroffenen und versteht sich als Ergänzung zu Ärzten und Therapeuten.

Für wen ist die Gruppe interessant?

Selbsthilfegruppen sind für Betroffene und/oder Angehörige, gleich welchen Alters, die am Austausch untereinander interessiert sind. Es treffen sich Menschen, die ähnliche Probleme, Krankheiten oder Behinderungen haben. Sie tauschen sich über ihre Erfahrungen aus und stärken sich gegenseitig bei der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen.

Wie laufen die Gruppentreffen ab?

In der Gruppe soll eine vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre herrschen. Die Treffen beginnen und enden üblicherweise mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann, wie es ihm gerade geht. Dann besteht die Möglichkeit, sich über aktuelle Probleme zu unterhalten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Worüber sprechen wir?

Die Selbsthilfe basiert auf dem Austausch von Erfahrungen der Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer und dem persönlichen Miteinander.

Typische Themen sind:

- ✓ Probleme mit Partnern, Eltern, Freunden und Kollegen
- ✓ Erfahrungen mit Ärzten und Therapeuten
- ✓ Schwierigkeiten mit Ämtern oder Krankenkassen
- ✓ Wege, eine Manie, Hypomanie oder Depression zu verhindern

Alle Inhalte werden von den Beteiligten absolut vertraulich behandelt.

Wir geben keine Beratung zu Medikamenten, Therapien oder juristischen Fragen.

TYPISCHE SYMPTOME

MANIE

- Stimmungshoch oder gereizte Stimmung
- Emotionale Erregung mit Euphorie oder Dysphorie (Gereiztheit)
- Beschleunigung und Erregung aller psychischen Abläufe – rastlose Aktivität und Unruhe
- Vermehrtes Risikoverhalten, Verlust sozialer Hemmungen, unkontrollierter Umgang mit Geld und Alkohol
- Spontanes, unüberlegtes und unangemessenes Verhalten, Impulsivität, Aggressivität
- Antriebssteigerung, Energieüberschuss, Beschäftigungsdrang, vermehrte Kreativität, vermindertes Schlafbedürfnis
- Gesteigertes Selbstbewusstsein, Größenideen



EINER BIPOLAREN STÖRUNG

DEPRESSION

- Schwermut, niedergedrückte Stimmung
- Gehemmte Emotionen, Gefühl der Gefühllosigkeit, Ängste, Pessimismus
- Verlangsamung von Denken, Sprache, Motorik und Handeln
- Rückzugsverhalten, Interessenlosigkeit, Ideenlosigkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Antriebsmangel, verminderte Vitalität, Energielosigkeit, körperliche Beschwerden sowie Erschöpfungsgefühl
- Selbstzweifel, Schuldgefühle, Mutlosigkeit, Lebensüberdruß, Suizidalität
- Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis, Früherwachen, Morgentief



Fakten, Fakten, Fakten

- Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen) sind häufig: Etwa 1 – 2 % der Bevölkerung sind davon betroffen.
- Bipolare Störungen gehören laut WHO zu den zehn Erkrankungen, die weltweit am häufigsten zu dauernder Behinderung führen.
- Bipolare Störungen haben einen gravierenden Einfluss auf das Leben: Viele Partnerschaften zerbrechen, berufliche Karrieren werden zerstört, die Suizidalität ist deutlich erhöht.
- Bipolare Störungen werden oft nicht korrekt diagnostiziert

oder mit anderen Erkrankungen und deren ähnlichen Symptomen verwechselt.

- Bipolare Störungen werden oft sehr spät diagnostiziert. Im Schnitt vergehen acht Jahre zwischen erster Krankheitsepisode, korrekter Diagnose und dem Beginn einer adäquaten Therapie.

DGBS
Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.



Unser Beratungstelefon
für Betroffene, Angehörige
und Behandler:

☎ 0800 / 55 33 33 55

(Unser Beratungstelefon ist kostenfrei und wird von ehrenamtlichen selbsthilfefahrenen Angehörigen und Betroffenen betreut.)