

## WER SIND WIR?

Eine vielfältige Gruppe von Frauen und Männern, die alle mit den Herausforderungen von Stimmungsschwankungen konfrontiert sind.

## WAS UNS AUSMACHT!

Wir stehen zusammen, um Erfahrungen auszutauschen, Unterstützung zu bieten und gemeinsam Strategien zu entwickeln, um besser mit den emotionalen Höhen und Tiefen umzugehen.



## WANN SEHEN WIR UNS?

Unsere Gruppenabende finden regelmäßig statt. Du kannst gerne nach Absprache kommen.

Der Austausch in der Selbsthilfegruppe wird als Ergänzung zu Therapie und Medikamenten betrachtet.

Sonstiges: verschiedene Freizeitaktivitäten



## TREFFPUNKT!

Generationentreff Stadt Bünde  
Klinkstraße 18b · 32257 Bünde



SCAN ME



## WIR SIND GERNE FÜR DICH DA – RUF EINFACH AN!

Ralf	05732 68 69 080
Hans-Georg	05226 591 447
Wilhelm	05223 85 239

## ... ODER SCHREIB UNS EINE E-MAIL

[shg-aufundnieder@t-online.de](mailto:shg-aufundnieder@t-online.de)

## KOOPERATIONEN

AG Selbsthilfe im Kreis Herford · BIKIS  
VPE Bielefeld + BPE Bonn



**DGBS**  
Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.

Frankfurt am Main · [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)  
Deutsche Depressionsliga e.V.



**Sparkasse  
Herford**

Mit freundlicher Unterstützung.



SHG – AUF und NIEDER · Postfach 1101 · 32211 Bünde  
[www.shg-aufundnieder.de](http://www.shg-aufundnieder.de)

DESIGN by hello@elevenzwo.io



# AUF & NIEDER

SELBSTHILFEGRUPPE  
FÜR DEPRESSIVE & BIPOLAR ERKRANKTE  
... auf dem Weg zurück ins Leben!



## WIE ÄUSSERT SICH EINE DEPRESSION?

Typische Symptome für eine Depression sind:

- Verlust des Leistungsvermögens
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu fällen
- Verlust des Antriebs
- Verlust von Freude am Leben
- Schlafstörung / Angst
- Grübelneigung bis hin zu Suizidgedanken
- Aggression / Wut



## DEPRESSIONSFORMEN

Ursachen und Formen gibt es reichlich, z.B.:

- Reaktive Depression bei Verlust des Arbeitsplatzes
- Erschöpfungsdepression nach lang andauernder psychischer Belastung
- Depression mit Kindheitstrauma
- Winterdepression bei Lichtmangel
- Endogene Depression

Bei der endog. Depression kommt es zu einer **Störung der Biochemie im Gehirn**. Der Patient verarmt an den Botenstoffen Serotonin und Noradrenalin. Daher die Bezeichnung endogen, d.h. **von innen kommend**.

**JE NACH SCHWERE UND ART DER ERKRANKUNG WIRD MIT GESPRÄCHEN UND/ODER MEDIKAMENTEN BEHANDELT. SCHLAFENTZUG, SPORT UND LICHTTHERAPIE HABEN SICH BEI DEPRESSION BEWÄHRT.**

DEPRESSION

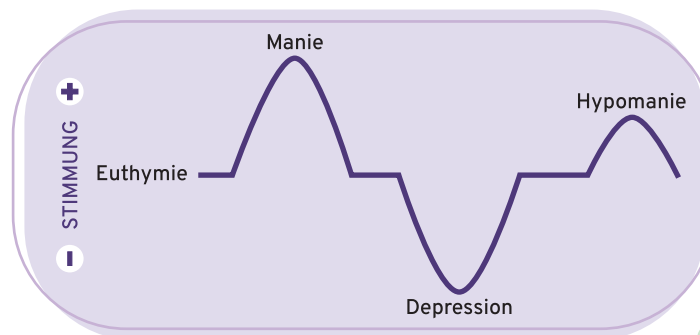


## WAS IST EINE BIPOLARE STÖRUNG?

Die **bipolare Störung**, früher **manisch-depressive Erkrankung** genannt, ist eine besondere Form der **endogenen Depression**. Das Krankheitsbild beinhaltet Stimmungsschwankungen, die ähnlich einer Wellenbewegung, mal **zu tief (Depression)** oder **zu hoch (Manie)** sein können.

**IN DER DEPRESSION RICHTET DER PATIENT EINE FRUSTAGGRESSION GEGEN SICH SELBST, IN DER MANIE WIRFT ER SEIN ÜBER-ICH ÜBER BORD.**

## MÖGLICHE PHASEN



GRAFIK: Episoden der bipolaren Störungen (Hartleb, 2016)

Die **Stimmungsschwankungen können durch äußere Anlässe getriggert werden** (Verlust, Trauma, psych. Stress oder Frust), mitbeteiligt ist auf jeden Fall eine Veränderung der Botenstoffe im Gehirn.

Der Noradrenalin-, Gaba-, Serotonin-, Tyramin- sowie Dopaminstoffwechsel sind gestört. Die bipolare Störung ist daher auch eine „endogene Erkrankung“.

**Medikamente unterstützen und geben Symptommfreiheit.** Hierzu zählen Antidepressiva bei Depression oder Atypika in der Akutphase einer Manie sowie sogenannte **Stimmungsstabilisierer** als Phasenprophylaxe.

Neben der medikamentösen Behandlung gehört heute eine **begleitende Psychotherapie** zum medizinischen Standard.

BIPOLARE STÖRUNG

## WIE WIRKEN SICH DIE KRANKHEITS-PHASEN AUF DEN PATIENTEN AUS?

Depressive und bipolare Patienten sind oft **leicht verletzlich** (Vulnerabilität). In psychisch stark belastenden Situationen können sie **manisch oder depressiv** werden.

Mit **wiederholten Krankheitsphasen** geht oft die **Berentung** einher, weil mit jedem neuen Krankheitsfall Kräfte verzehrt werden.

**Ein erneuter Start** (im alten Beruf oder bei einer neuen Stelle) **kostet auch viel Kraft**, denn die Doppelbelastung lautet: „Ich muss zeigen, dass ich (noch) arbeiten kann und darf dabei möglichst nicht krank werden.“

**Schwierigkeiten**, mit den Krankheitsbildern „Depression“ oder „bipolare Störung“ umzugehen, **gibt es bei Betroffenen wie Angehörigen**.



## WAS KANN SELBSTHILFE LEISTEN?

Die Selbsthilfegruppe bietet Informationsaustausch auf der Ebene von Gleichgesinnten: **„Betroffene helfen Betroffenen“**. Der Patient bekommt hier die wohlthuende Entlastung: **„Ich bin mit meinem Problem nicht allein“**.

**Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung** sollen Mut machen zur aktiven Auseinandersetzung mit der Krankheit.

**SCHRITT FÜR SCHRITT LERNT DER BETROFFENE DEN OFFENEN UMGANG MIT SEINER ERKRANKUNG, UM SIE IM ENGEREN SOZIALEN UMFELD NICHT LÄNGER TOTSCHWEIGEN ZU MÜSSEN.**

SELBSTHILFE