

Mut zur Mitte

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18:00 bis 19:00 Uhr



Adresse

LWL-Klinik Dortmund
Marsbruchstraße 179
44287 Dortmund

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:



Monika Weisbauer

EX-IN Genesungsbegleiterin



E-Mail: monika.weisbauer@lwl.org

Mut zur Mitte

Selbsthilfegruppe an der LWL-Klinik Dortmund für
Menschen, die mit bipolaren Störungen leben



Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe

Die Gruppe „Mut zur Mitte“ richtet sich an Menschen, die mit bipolaren Störungen leben. Ziel ist es, gemeinsam Wege zu finden, mit der Erkrankung umzugehen.

Was spricht für den Besuch der Gruppe?

Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmenden teilen persönliche Erfahrungen im Umgang mit bipolaren Phasen und lernen voneinander. Dabei kann es auch um Behandlungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien gehen.

Krisenprävention

Die Teilnehmenden lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, und entwickeln gemeinsam Strategien zur Krisenbewältigung.

Zusammenhalt

Die Teilnehmenden können die Erfahrung machen, dass sie nicht allein sind. Verständnis, Vertrauen und Verschwiegenheit sind das Fundament der Gruppe.

Einfluss auf die Lebenswelt

Bipolare Störungen können das Leben in vielerlei Hinsicht stark beeinflussen. Betroffene erleben unterschiedliche Phasen wie (Hypo-)Manien, Depressionen, aber auch stabile Zeiten, in denen es ihnen gut geht – jede dieser Phasen bringt ihre eigenen Herausforderungen mit sich. Der Austausch in einer Gruppe kann dabei helfen, gemeinsam Strategien zu entwickeln und voneinander zu lernen, um besser mit diesen wechselnden Situationen umzugehen.

Anmeldung und weitere Infos

Bei Interesse bitten wir um eine **Anmeldung per E-Mail** an:



Monika Weisbauer

EX-IN Genesungsbegleiterin



E-Mail: monika.weisbauer@lwl.org

Nach der Anmeldung erfahren Sie die Räumlichkeiten, in denen sich die Gruppe trifft.

Die Teilnahme ist freiwillig und jede*r entscheidet selbst, wie viel sie oder er von sich preisgeben möchte. Die Gruppe lebt von gegenseitigem Respekt und Verschwiegenheit.