

Selbsthilfegruppe

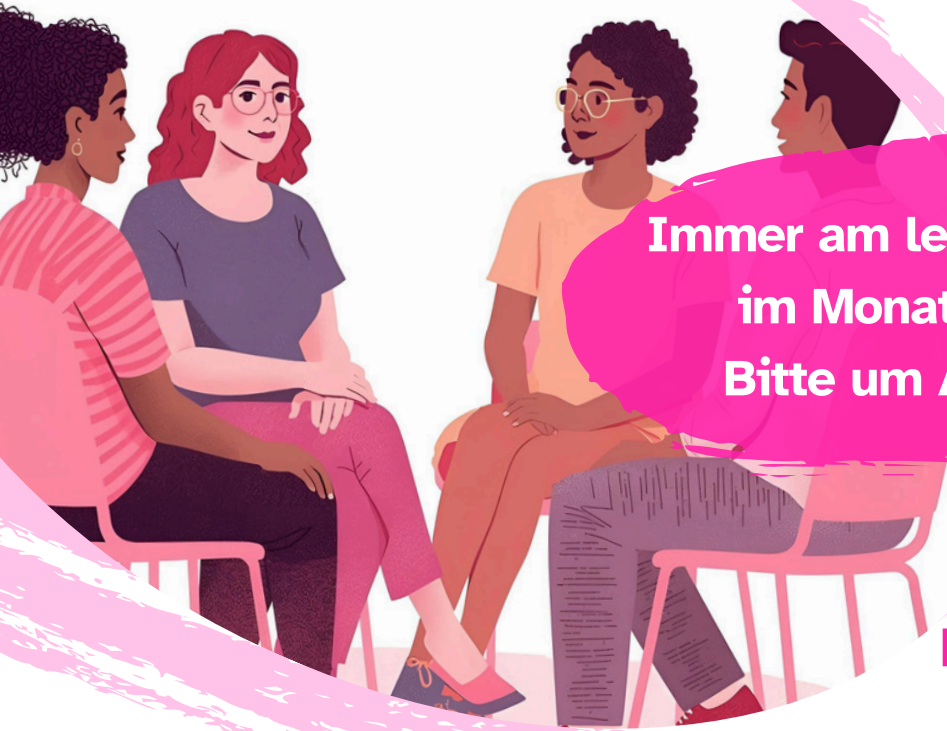
„Die Polarlichter“ – Für Menschen mit bipolarer Erkrankung



TREFFPUNKT

SPV Zentrum Groß-Gerau
Mainzer Str. 72, 64521 Groß-Gerau

www.paritaet-selbsthilfe.org



**Immer am letzten Mittwoch
im Monat um 19 Uhr
Bitte um Anmeldung!**

**Betroffenaustausch
selbstorganisiert
kostenfrei**

Bei einer bipolaren Erkrankung, hast Du oft mit starken **Stimmungsschwankungen zwischen depressiven und manischen Phasen** zu kämpfen. Im Alltag bedeutet das einen ständigen Balanceakt: Phasen tiefer Erschöpfung, Antriebslosigkeit und Hoffnungslosigkeit können sich mit Zeiten gesteigerter Energie, Reizbarkeit oder überhöhter Selbsteinschätzung abwechseln. Diese Wechsel wirken sich auf Arbeit, Beziehungen und das eigene Selbstbild aus – oft begleitet von Unverständnis im Umfeld.

In unserer Gruppe tauschen wir uns offen aus und teilen Erfahrungen und Strategien für den Alltag. Du musst mit der Erkrankung nicht allein bleiben!

Unsere Gruppe funktioniert als selbstorganisierter Zusammenschluss Betroffener. Es handelt sich nicht um einen Kurs oder ein therapeutisches Angebot. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kontakt & Anmeldung

Tel.: 0 61 52 / 9 61 68 35

Sekretariat: 0 61 52 / 9 61 22 04

selbsthilfe.gross-gerau@paritaet-projekte.org

