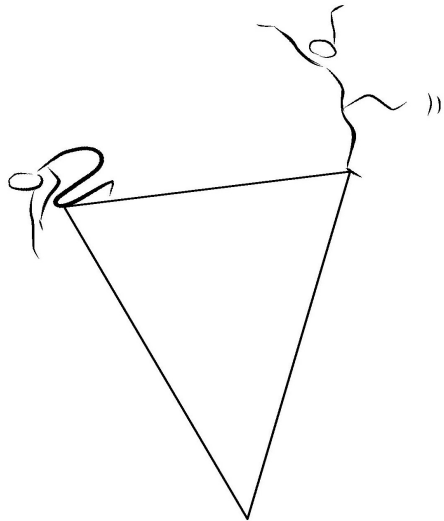


Diagnose:

Bipolare Störung



Und nun?

Komm doch zur
Selbsthilfegruppe
Gleichgewicht!

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit mit Leuten zu sprechen, die ähnliche Erlebnisse hatten und nachvollziehen können, wie Du Dich fühlst.

Wir treffen uns jeden Montag von
18:30 bis 20.00 Uhr

Unsere Treffen

Jeden Montag 18:30 – 20:00 Uhr
Vivantes Humboldt-Klinikum
- im Pavillon bei der Station 4 -
Am Nordgraben 2
13509 Berlin-Reinickendorf

Wir treffen uns in der Humboldt-Klinik, sind jedoch unabhängig. Wir verstehen uns als Experten in eigener Sache, so dass während der Treffen keine Psychologen oder Ärzte anwesend sind.

Kontaktmöglichkeiten:

Doris: (030) 79 74 30 78

Uwe: (030) 91 70 80 02

eMail: gleichgewicht@bipolaris.de

Web: www.bipolaris.de/shg-gleichgewicht

Oder einfach beim Gruppentreffen vorbeikommen.

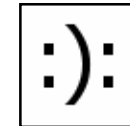


U8 Rathaus Reinickendorf, Fußweg 12 min
Bus 124, 325

Wer sind wir?

Bipolar Betroffene, Frauen und Männer, manche schon seit Jahrzehnten betroffen, manche recht frisch, mit vielen Gemeinsamkeiten in ihrer Krankheit und doch in sehr unterschiedlichen Ausprägungen. Auf jeden Fall haben (Hypo-)Manien und Depressionen Spuren in unserem Leben hinterlassen.

Viele haben langjährige Erfahrungen mit Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten und Krankenhausaufenthalten gemacht. Ebenso mit den Folgen, aber auch der Linderung ihrer Krankheit.



Was passiert beim Gruppentreffen?

Die Treffen beginnen und enden mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann (aber nicht muss), wie es ihm gerade geht. In einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen wir dann über aktuelle Probleme und mit der Bipolarität im Zusammenhang stehende Themen.

Einige der Fragen, die oft Thema sind:

- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht hypomanisch?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Medikamente oder Therapien können helfen?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Was wird aus meinen Kindern? Meiner Partnerschaft?
- Was ist mit evtl. drohender Arbeitslosigkeit, Rente, sozialem Abstieg, Partnerverlust?

Es hilft sehr, verstanden zu werden und Gemeinsamkeit zu erleben. Jeder kann die Erfahrungen der Anderen nutzen.