

Für wen?

Selbsthilfegruppe für Menschen mit **manisch-depressiven** Erkrankungen (= **bipolare** affektive Störung) und ihre Angehörigen.

Sie sind Experte für Ihre Krankheit, bipolar erfahren, mitunter aber hilfsbedürftig. Hilfe zur Selbsthilfe ist hierbei eine wichtige Stütze.

Ziele:

Die Selbsthilfegruppe möchte bipolar Erkrankten und deren Angehörigen einen Raum für **Erfahrungsaustausch** und **Selbst-Initiative** bieten. Sie versteht sich als Ergänzung zu ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung, als „Hilfe zur Selbsthilfe“.

- Heraus aus der Isolation! Betroffene und Angehörige kennen lernen
- Wir tauschen uns aus und helfen uns damit
- Wir versuchen das Beste aus unserer Krankheit, die oft schlimme Folgen hat, zu machen
- Stärkung des Selbstwertgefühls, der Selbstheilungskräfte und der Ressourcen
- Information über Krankheitsbilder, sinnvoller Behandlung und Hilfsangebote

Wir wollen den Dialog zwischen bipolar Erfahrenen, Professionellen und Angehörigen

Wo?

Wir treffen uns regelmäßig im Raum „Blockturm“ im Bürgertreff des Rathauses Nürtingen, Marktstraße 7, beim Café Regenbogen, unter der Stadtbücherei, über dem Rathaus-Parkhaus.



Wann?

Offene Termine für „Neue“ sind immer am 1. und 3. Mittwoch im Monat

Wer?

Zu den Gruppentreffen sind Sie herzlich eingeladen, wenn Sie **bipolar** (manisch-depressiv) oder ein Angehöriger (Partner, Kind, Elternteil, Freund, ...) von davon Erkrankten sind.

Wichtige Voraussetzung:

Wir nehmen uns vor: Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über Teilnehmer und das dort Gesprochene!



Selbsthilfegruppe für **bipolar** (**manisch-depressiv**) Erfahrene und Angehörige Nürtingen



Website der Gruppe:
www.bipolar-shg-nt.jimdo.com

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle, Bürgertreff,
Rathaus Nürtingen

Ansprechpartner: Silvia Sollner

Sprechzeiten: Irmgard Schwend
Mo., Di., Mi., und Fr.
9 – 12 Uhr

Donnerstag 17 – 18 Uhr

Telefon: 07022 – 75 – 366 / 367

Mail: buergertreff@nuertingen.de

Was ist eine bipolare Erkrankung?

Jeder Mensch hat Schwankungen seiner Gefühlslage, Gedankenwelt und Aktivität.

Bei Menschen mit bipolaren Störungen gehen diese Schwankungen der Stimmung und des Antriebs weit über das Normalniveau hinaus.



Sie leben in diesen Phasen mit extremen Emotionen – mal in Richtung Hochstimmung oder Gereiztheit, mal in Richtung Depression. Dies geht auch mit konträr unterschiedlicher Aktivität einher.

Das wiederkehrende Auf und Ab mit Schwankungen der Stimmung und des Antriebs beeinträchtigt ein geregeltes Leben schwer oder macht es unmöglich.

Gemischte Phasen und schwere Depressionen führen zu einem gegenüber der Normalbevölkerung um das 20fache erhöhten Suizid-Risiko!

Website der Gruppe:
www.bipolar-shg-nt.jimdo.com

Außerdem informativ: www.dgbs.de

Typische Symptome

einer Manie:



- Stark gehobene oder gereizte Stimmung
- Gesteigerte Aktivität, Ruhelosigkeit
- Rededrang und Gedankenrasen, wenig Schlaf
- Verlust von sozialen Hemmungen, Taktlosigkeit
- Vermehrte Geldausgaben, Erotisierung
- Mitunter psychotische Symptome

Typische Symptome

einer Depression:



- Schwermut, gedrückte Stimmung
- Verminderter Antrieb, gesteigerte Ermüdbarkeit, gehemmte Emotionen
- Ängste, Pessimismus, Mutlosigkeit
- Grübeln und Schwierigkeiten, Entscheidungen zu fällen
- Freud- und Interesselosigkeit, Lebensüberdruß
- Vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen
- Mitunter psychotische Symptome wie Ver-sündigungswahn, Suizidalität