

DAS SCHIFF – Begegnungsstätte
Arbeiterwohlfahrt
Fahltskamp 30
25421 Pinneberg
Tel.: 04101 – 20 87 78

Selbsthilfegruppe bei bipolaren Störungen

Jeden 2. und 4. Montag 18.30 Uhr

TeilnehmerInnen: Betroffene

Ziel: Verhinderung von Neuerkrankungen

Inhalt: Gegenseitige Aussprache von Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung und gemeinsame Suche nach Lösungen;

Informationen und Diskussion zu folgenden Themen:

Allgemeines Krankheitsbild
Persönliches Krankheitsbild
Persönliche Frühwarnzeichen
Krisenplan für
- Manie
- Depression

Informationen über Medikamente
Informationen zu neuen Forschungsergebnissen

Gesundheitsfördernde Lebensführung
- geregelter Schlaf
- gesunde Ernährung
- Vermeidung von übermäßigem Streß
- gute zeitliche und soziale Alltagsstrukturierung

Die Freude an der Begegnung soll nicht zu kurz kommen, deshalb sind auch gemeinsame Gruppenaktivitäten angedacht.

In Krisenzeiten wird gegenseitige Unterstützung angestrebt.

Alle TeilnehmerInnen sind an die Schweigepflicht gebunden.

Die Teilnahme ist kostenlos.