

Für wen?

Selbsthilfegruppen für Menschen mit **manisch-depressiver** Erkrankung (= **bipolare** affektive Störung) und Angehörige von Betroffenen. Alle sind willkommen: die ExpertInnen für Ihre Krankheit, bipolar Betroffene oder Angehörige (PartnerIn, Kind, Elternteil, FreundIn...) und Wissendurstige. Hilfe zur Selbsthilfe ist hierbei eine wichtige Stütze.

Ziele:

Die Selbsthilfegruppen möchten bipolar Erkrankten und Angehörigen einen Raum für **Erfahrungsaustausch** und **Selbstinitiative** bieten. Sie verstehen sich als Ergänzung zu ärztlicher und psychotherapeutischer Behandlung, als „Hilfe zur Selbsthilfe“.

- Heraus aus der Isolation! Betroffene oder 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 Betroffenen, Professionellen und Angehörigen.

Wo?

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

Wann?

Dienstagsgruppe für Betroffene um 19.30 Uhr jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat

Mittwochsgruppe für Angehörige um 19.30 Uhr einmal monatlich (in der Regel am 3. Mittwoch)

In den Schulferien sind meist keine Treffen!

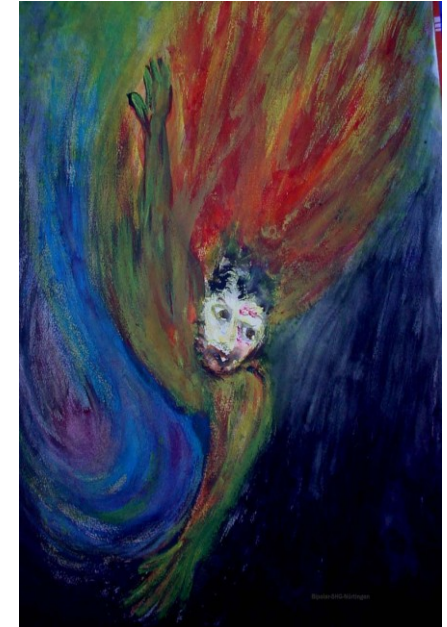
Genauere Termine bitte der Internetseite entnehmen oder bei der Selbsthilfekontaktstelle erfragen.

Wichtige Voraussetzung:

Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über TeilnehmerInnen und das dort Gesprochene!



Selbsthilfegruppen für **bipolar (manisch-depressiv)** Betroffene und Angehörige in Nürtingen



Website der Gruppen:
bipolar-shg-nt.jimdo.free.com

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle im Bürgertreff,
Rathaus Nürtingen
Ansprechpartnerin: Silvia Sollner

Telefon: 07022 75 - 369

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 Gruppen:

bipolar-shg-nt.jimdofree.com

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 Versündigungswahn, Suizidalität