

Was sind bipolare Störungen?

Jeder Mensch hat irgendwann schon Schwankungen in seiner Gefühlslage, der Gedankenwelt und auch bei den Aktivitäten festgestellt.

Doch bei Menschen mit bipolaren Störungen sind diese Schwankungen jedoch sehr viel häufiger und stärker ausgeprägt, als bei den gesunden Menschen; sie leiden dabei sehr unter emotionaler Labilität

- diese kann vermutlich auch erblich bedingt sein.

Zwischen stabilen Phasen kann es bei bipolar Erkrankten immer wieder zu manischen oder depressiven Episoden kommen, in denen das seelische Gleichgewicht sehr stark gestört ist.

In der Manie sind im Gegensatz zur Depression, Antriebs- und Stimmung weit über dem Normalniveau. Den Betroffenen geistern z.B. ständig neue Ideen durch den Kopf und ihr Verhalten zeichnet sich durch Weitschweifigkeit beim Reden und ein oft maßloses übersteigertes Selbstwertgefühl aus. Während einer manischen Phase haben die Erkrankten in der Regel keine Krankheits-/oder Unrechtseinsicht.

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Sie ist charakterisiert durch Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und den Verlust der Fähigkeit, sich zu freuen oder Trauer zu empfinden. Nicht selten kann eine Depression mit **Suizidalität** einhergehen.

Das wiederkehrende Auf und Ab mit Schwankungen der Stimmung und des Antriebs beeinträchtigt ein geregelt Leben schwer oder macht es unmöglich. Die bipolaren Störungen sind eine ernstzunehmende und komplexe psychische Erkrankung.

Oftmals kommt es zu Problemen im Arbeitsleben, der Partnerschaft, dem sozialen Umfeld. In manchen Fällen kann es zu Klinikaufenthalten kommen, in der Regel hilft jedoch auch eine ambulante Betreuung durch einen spezialisierten Arzt.



Häufige Anzeichen einer Manie

- ⤴ Stimmungshoch oder gereizte Stimmung
- ⤴ stark beschleunigte Denkvorgänge,
- ⤴ enormer Rededrang
- ⤴ weit übertriebener Optimismus bis hin zum Realitätsverlust
- ⤴ gesteigerte Selbstüberschätzung
- ⤴ Reizbarkeit und / oder Streitlust, Aggressivität
- ⤴ gesteigerte Aktivitäten,
- ⤴ übertriebene Unternehmungslust
- ⤴ stark vermehrtes Risikoverhalten ohne jede Risikoeinsicht, gesteigerte Geldausgaben
- ⤴ Verlust von sozialen Hemmungen und Bindungen, Taktlosigkeit, Distanzlosigkeit
- ⤴ Verlust des Unrechtsbewußtseins
- ⤴ vermindertes Schlafverhalten
- ⤴ verstärkte innere Unruhe und Ruhelosigkeit

Häufige Anzeichen einer Depression

- ⤴ Mutlosigkeit, Bedrücktheit, Freudlosigkeit,
- ⤴ Antriebslosigkeit, Müdigkeit,
- ⤴ Ängste, Pessimismus, Lärmempfindlichkeit
- ⤴ sehr geringes Selbstwertgefühl
- ⤴ Entscheidungsschwäche
- ⤴ starkes Rückzugsverhalten, Interessenlosigkeit, Lebensüberdruß, erhöhtes Suizid-Risiko
- ⤴ Denk- und Konzentrationsschwierigkeiten
- ⤴ Langsames Reden, verminderter Wortschatz, Sprachhemmungen
- ⤴ stark verminderte Aufmerksamkeit
- ⤴ Ideen- und Phantasielosigkeit
- ⤴ Schlafstörungen, Morgentief,
- ⤴ tagsüber vermehrtes Schlafbedürfnis



Bipolare Selbsthilfe
für manisch - depressive Erkrankte und deren Angehörige



Wir treffen uns :

Jeweils am **dritten Donnerstag** eines Monats

von: 19:00 Uhr bis ca.21:30 Uhr

im: Breubergblick 22

64747 Breuberg / ST Neustadt

Wer wir sind?

Wir sind eine vollkommen unabhängige und freie Gruppe von manisch/depressiv erkrankten Betroffenen und deren Angehörigen.

Wir möchten diesem Personenkreis einen geschützten Raum für Erfahrungsaustausch sowie Selbstinitiative bereiten.

Wir verstehen uns als ideale Ergänzung zu den ärztlichen und psychotherapeutischen Behandlungen und sind daher auch keineswegs als irgendein Ersatz zu diesen anzusehen.

Wir verstehen uns selbst dabei als eine Art von:

„Hilfe zur Selbsthilfe“

Schwerpunkt unserer regelmäßigen Treffen ist das gemeinsame Reden und Zuhören, wie auch der jeweilige Austausch von eigenen Erlebnissen und Erfahrungen im Alltag.

In der Gruppe sind wir „unter uns“ und besitzen als Betroffene das nötige Einfühlungsvermögen für die Situation gleichartig Erkrankter und/oder deren Angehörigen. Dadurch entsteht eine vertrauensvolle, mitfühlende und verstehende Atmosphäre.

Durch die Gespräche und Reflexionen nehmen wir uns selbst und unser Verhalten besser wahr und haben es dadurch einfacher, mit dieser manisch/depressiven Störung zu leben.

Wir wollen Experten unserer eigenen Krankheit werden, um Selbstbewusstsein zu entwickeln und an unserer Behandlung aktiv mitzuarbeiten.

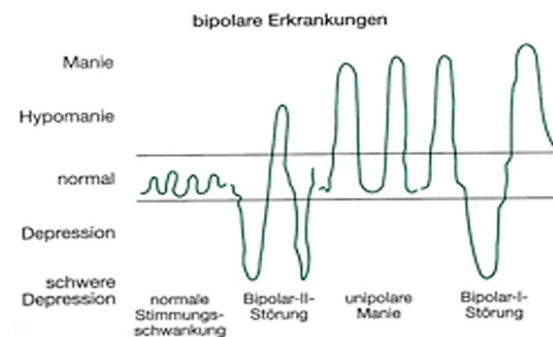
Dabei richten wir unsere Treffen soweit als möglich nach den Empfehlungen der *Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V* und der *Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.* aus.

Eine unserer wichtigen Voraussetzung ist die Verschwiegenheit und Diskretion gegenüber jeder/n Außenstehenden bezüglich unserer Gruppenmitglieder und dem Besprochenen

Worüber wir reden?

Die Themen in der Gruppe sind u.a.:

- Wie geht es mir im Moment? In welche Phase befinde ich mich gerade? (Manie, Hypermanie, Depression, Stabilität)
- Wie lerne ich die Erkrankung besser zu akzeptieren?
- Welche Probleme ergaben sich bisher im Alltag?
- Erfahrungsaustausch mit und über Ärzten, Psychotherapeuten, Psychologen, Therapien und Kliniken
- Welche Medikamente nehme ich ein und welche (Neben-)Wirkungen haben diese für mich.
- Wie kann ich verhindern, in eine sich bereits anbahnende Krankheitsphase zu rutschen?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Drohende Arbeitslosigkeit, Harz IV, die Frühverrentung, sozialer Abstieg, Partnerverlust.
- Probleme im persönlichen Umfeld mit dem Partner, Kindern, den Freunden, Kollegen, Eltern und im Verein.
- Welche Strategie kann ich im Umgang mit der Erkrankung selbst entwickeln?
- Wer darf, wer muss von meiner Erkrankung wissen?



Welche Ziele haben wir?

- Erfahrungsaustausch und gegenseitige Hilfe zur Selbsthilfe
- Bessere Unterstützung bei der (auch persönlichen) Akzeptanz dieser Erkrankungen
- Wissen über diese sehr ernstzunehmende und komplexen Erkrankung erhalten.
- Frühwarnzeichen erarbeiten, bei denen oft noch die Möglichkeit eines Gegensteuerns besteht.
- Das Selbstwertgefühl, Selbstheilungskräfte und die eigenen Ressourcen stärken.
- Besser über den medizinischen Fortschritt dieser Störung informiert werden.
- Informationen über das Krankheitsbild, die Behandlungsarten /und- folgen auszutauschen.
- Andere bipolar Erkrankte und/oder deren Angehörige als Reflektor der eigenen Phase nutzen.
- Durch den Erfahrungsaustausch mit anderen, dazu angeregt werden, den eigenen Standort zu bestimmen und den persönlichen Umgang mit der Erkrankung besser wahrzunehmen um damit weitere Handlungsmöglichkeiten auszuschöpfen.



Kontakt:

Bipolare-Selbsthilfe-Gruppe Odenwald

Anschrift:

Bipolare-Selbsthilfe
z.H. H.- Joachim Jacoby
Breubergblick 22
64747Breuberg/Neustadt

Telefon:

06165 – 38 89 627

E-Mail:

mail@bipolare-selbsthilfe.de

Homepage:

www.bipolare-selbsthilfe.de