

# Selbsthilfegruppe für Bipolare Störungen

*Fühlen sie sich auch manchmal*

**Himmelhoch jauchzend -  
zu Tode betrübt  
oder dazwischen ???**

*Dann kommen sie doch einfach mal  
zu uns in die Selbsthilfegruppe !*

**Gruppentreffen alle 14 Tage  
Mittwochs, 18 Uhr**

**Vorherige Kontaktaufnahme erbeten**

*Die Gruppe ist nicht professionell angeleitet  
Die Teilnahme ist kostenlos*

## Ansprechpartner

**arCus Kontaktstelle**  
Ilseder Straße 39  
31226 Peine  
Tel.: 05171 - 59 12 50 oder  
post@arcus-peine.de

**arCus - Hilfe für Menschen mit psychischen  
Erkrankungen & seelischen Behinderungen**  
Woltorfer Straße 7  
31224 Peine  
Tel.: 05171—790 260

**Kontakt auch über Helga**  
Tel.: 05128 - 40 42 13

Wir arbeiten zusammen mit folgenden Institutionen



Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.  
(DGBS e.V.)



**arCus**  
PEINE



Unterstützt wird unsere Arbeit von



**BARMER  
GEK** die gesund  
experten



# Selbsthilfegruppe für Bipolare Störungen

*...die mit den zwei Gesichtern*



Nuru, 2009: „Seelensturm“

# Was ist eine Bipolare Störung ?

**Manie**

## Typische Symptome

- unbegründet gehobene Stimmung, „Ideensturm“, teilweise auch Gereiztheit
  - rastlose Aktivität & Unruhe
- Wenig Schlafbedürfnis
  - Rededrang
- Verlust sozialer Hemmungen
- Unkontrollierter Umgang mit Geld, Alkohol

**Depression**

## Typische Symptome

- Schwermut, Freud- & Mutlosigkeit, Interessenverlust
- Gesteigerte Ermüdbarkeit
  - Grübeln, Verlust des Selbstvertrauens
  - Ängste, Pessimismus
    - Schuldgefühle
- Vermindertens Konzentrationsvermögen

# Inhalt der Gruppenarbeit

- gegenseitiger Erfahrungsaustausch
- Umgang mit der Erkrankung
- gemeinsame Suche nach Lösungen
- Informationen & Diskussionen
  - allgemeines Krankheitsbild
  - persönliches Krankheitsbild
  - persönliche Frühwarnzeichen
- Krisenplan für Manie & Depression
  - Infos über Medikamente
- gesundheitsfördernde Lebensführung:
  - geregelter Schlaf
  - gesunde Ernährung
  - Vermeidung von übermäßigem Stress
  - gute zeitliche & soziale Alltagsstrukturen

## **Absolute Diskretion !!!**

Alle TeilnehmerInnen sind auch außerhalb der Gruppe und über die Gruppenzugehörigkeit hinaus an die Schweigepflicht gebunden.

# Die Selbsthilfegruppe bietet:

Freude an der Begegnung

Gruppenaktivitäten

gegenseitige Hilfen in Krisen

Überregionaler Austausch

Offenheit

neue Perspektiven

Verständnis

Themenvielfalt

Literaturaustausch