

Häufige Symptome

einer Manie

- Stimmungshoch oder gereizte Stimmung
- Beschleunigung und Erregung aller psychischen Abläufe: Denken, Sprache, Motorik/Handeln
- Gesteigerte Aktivität, Ruhelosigkeit, übertriebene Unternehmungslust
- vermindertes Schlafbedürfnis
- Verlust von sozialen Hemmungen, Taktlosigkeit, Erotisierung, Distanzlosigkeit
- Impulsivität, vermehrte Geldausgaben
- Vermehrtes Risikoverhalten, kurzschlüssig-unüberlegtes Verhalten

einer Depression

- Schwermut, gedrückte Stimmung
- Verminderter Antrieb, gesteigerte Ermüdbarkeit, gehemmte Emotionen
- Ängste, Pessimismus, Mutlosigkeit
- Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis, Früherwachen, Morgentief
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu fällen
- Freud- und Interesselosigkeit, Lebensüberdruß, Rückzugsverhalten
- Vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen, Aufmerksamkeitsstörungen
- Gedankenkreisen, Grübeln

Was sind bipolare Störungen?

Jeder Mensch kennt Schwankungen seiner Gefühlslage, Gedankenwelt und Aktivität.

Bei Menschen mit bipolaren Störungen – auch als manisch-depressive Krankheit bekannt – sind diese Schwankungen der Stimmung und des Antriebs jedoch sehr viel stärker als bei gesunden Menschen. Zwischen stabilen Phasen kann es bei ihnen immer wieder zu manischen oder depressiven Episoden kommen; sie leiden – vermutlich erblich bedingt – unter großer emotionaler Labilität.

In der Manie sind im Gegensatz zur Depression der Antrieb und die Stimmung weit über dem Normalniveau. Den Betroffenen gehen zum Beispiel ständig neue Ideen durch den Kopf und ihr Verhalten ist geprägt von Weitschweifigkeit beim Reden und einem oft maßlos gesteigerten Selbstbewusstsein. Während einer manischen Episode haben die Erkrankten in vielen Fällen keine Krankheitseinsicht.

Die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung. Sie ist charakterisiert durch Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und den Verlust der Fähigkeit, sich freuen zu können oder Trauer zu empfinden. Je nach Schwere kann eine Depression mit latenter oder akuter Suizidalität einhergehen.

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

Durch Manie oder Depression können die bipolar Erkrankten in heftige Krisen geraten. Dabei kommt es oftmals zu Problemen im Arbeitsleben, in der Partnerschaft und im weiteren sozialen Umfeld sowie zu Krankenhausaufenthalten.

Selbsthilfegruppe Bipolare Störungen



Gesprächs-Selbsthilfegruppe für manisch-depressiv Erkrankte

Gruppentreffen

14-tägig dienstags von 20:00 bis 22:00 Uhr
in Frankfurt am Main (genauen Ort bitte erfragen)

Kontakt über die

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt
Jahnstraße 49
60318 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 55 94 44
E-Mail: service@selbsthilfe-frankfurt.net
Internet: www.selbsthilfe-frankfurt.net

Telefonische Sprechzeiten der Kontaktstelle:
Montag und Dienstag 10:00-14:00 Uhr
Donnerstag 15:00-19:00 Uhr

Wer wir sind

Wir sind eine unabhängige Gemeinschaft von Betroffenen und möchten bipolar Erkrankten – gleich welchen Alters – einen geschützten Raum für Erfahrungsaustausch und Selbst-Initiative bieten.

Der Kern unserer Arbeit ist das gemeinsame Gespräch, der Austausch von Erlebnissen und von Erfahrungen.

In der Gruppe sind wir unter uns und haben als Mitbetroffene besonderes Verständnis für gleichartig Erkrankte. Es entsteht dadurch eine vertrauensvolle, teilnehmende und mitfühlende Atmosphäre. Wir lernen einander mit der Zeit immer besser kennen und können uns gegenseitig unterstützen und helfen.

Die Gruppe kann weder Ärzte, Therapeuten oder Medikamente ersetzen, aber durch die Gespräche und Reflexionen nehmen wir unser Verhalten in der Krankheit besser wahr und haben es dadurch einfacher, mit der manisch-depressiven Erkrankung zu leben.

Wir tauschen uns aus mit unserer eigenen individuellen Erfahrung, unserer ganz persönlichen Geschichte. So unterschiedlich wie jeder von uns ist, so vielfältig zeigen sich auch manisch-depressive Stimmungszustände in ihrem Erscheinungsbild und Schweregrad.

Dabei arbeiten wir nach den Empfehlungen der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.

Worüber wir reden

Typische Themen bei unseren Gesprächsrunden sind beispielsweise:

- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht gerade manisch, hypomanisch oder depressiv?
- Wie kann ich verhindern, noch (hypo-) manischer oder depressiver zu werden?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Mit welchen Schwierigkeiten werde ich im Alltag durch die Krankheit konfrontiert?
- Welche Verhaltens- und Bewältigungsstrategien habe ich im Umgang mit der Krankheit?
- Wer darf von meiner Krankheit wissen?
- Welche Erfahrungen habe ich mit Therapien und Therapeuten, Ärzten, Kliniken, Psychologen?
- Welche Medikamente nehme ich ein, welche Nebenwirkungen stelle ich dabei fest?
- Wie lerne ich, mit der Krankheit (besser) zu leben und sie zu akzeptieren?
- Eventuell drohende Arbeitslosigkeit, Frühverrentung, sozialer Abstieg, Partnerverlust
- Schwierigkeiten mit Ämtern oder Krankenkassen
- Probleme im persönlichen Umfeld (Partner, Eltern, Freunde, Kollegen, Kinder)

Wichtige Voraussetzung ist die unbedingte Verschwiegenheit gegenüber Außenstehenden über Teilnehmer und das in der Gruppe Gesprochene!

Unsere Ziele

- Wissen über diese ernst zu nehmende und komplexe Krankheit erwerben
- Frühwarnzeichen erarbeiten, bei denen man noch gegensteuern kann
- Krisenmanagementsysteme entwickeln
- Selbstwertgefühl, Selbstheilungskräfte und eigene Ressourcen stärken
- Über den medizinischen Fortschritt bei unserer Krankheit informieren, um uns noch mehr zu Experten für diese Krankheit machen
- Information über Krankheitsbilder, sinnvolle Behandlung und Hilfsangebote austauschen
- Im anderen bipolar Erkrankten als Spiegelbild die Phasen sehen, erfahren und erkennen, die man bei sich oft ausblendet und nicht sieht
- Durch die Erfahrungen anderer angeregt werden, den eigenen Standort zu bestimmen und den persönlichen Umgang mit der bipolaren Erkrankung um weitere Handlungsmöglichkeiten zu bereichern
- Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig bei der Selbsthilfe stärken
- Konkrete Hilfestellungen für den Alltag Betroffener und ihrer Familien entwickeln
- Das Potenzial "Betroffene für Betroffene" für Bewältigungsstrategien nutzen
- Uns bei der Akzeptanz der Krankheit helfen: Mache das Beste daraus!