

Kontakt

Selbsthilfegruppe für Manisch-Depressive c/o Selbsthilfebüro Darmstadt

Poststraße 9
64293 Darmstadt

Gruppentreffen 14-tägig montags
19.00 Uhr - 20.30 Uhr

Weitere Informationen

Selbsthilfebüro Darmstadt

Telefon. 0 61 51-89 50 05

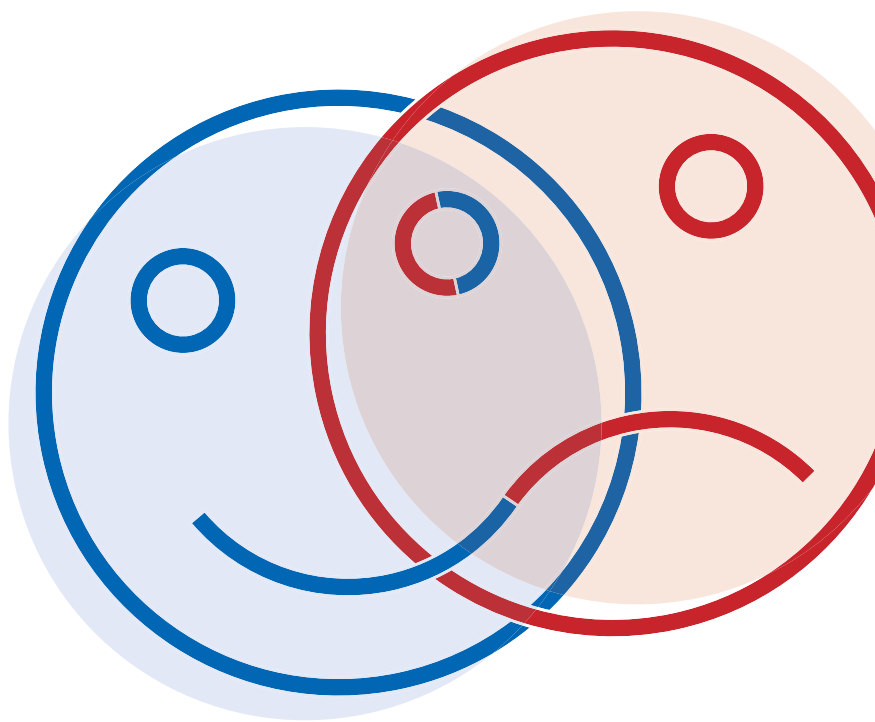
(Dienstag, Mittwoch & Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr)

E-Mail.

selbsthilfebuero.darmstadt@paritaet-hessen.org

Internet.

www.paritaet-hessen.org/hessen/sh-da.nsf



Selbsthilfegruppe für
Manisch-Depressive
in Darmstadt

Die Selbsthilfegruppe für Manisch-Depressive in Darmstadt

hat sich im Sommer 2004 gegründet. Sie ist offen für Betroffene, die an dieser Krankheit leiden, sowie auch deren Angehörige.

Weitere Mitglieder sind mehr als willkommen

und würden die Gruppe sicherlich bereichern.

Die Treffen finden zur Zeit alle 2 Wochen statt.

Aktuelle organisatorische Details können immer über das Selbsthilfebüro Darmstadt (siehe Rückseite) erfragt werden.

Vertraulichkeit ist absolut gegeben!

Wenn Sie den Entschluss fassen, sich unsere Gruppe einmal anzuschauen, dann können Sie dies - wenn es für Sie wichtig ist - **völlig anonym** tun.

Das Selbsthilfebüro Darmstadt stellt nur den Kontakt her, und in der Gruppe gibt es nur Vornamen. Sonst werden keine persönlichen Daten in der Gruppe ausgetauscht.

Vertraulichkeit gilt natürlich auch für alles, was an einem Gruppenabend besprochen wird:

Es bleibt in der Gruppe!

Hilfe durch Selbsthilfe

Wie in allen Selbsthilfegruppen ist der Kern **das gemeinsame Gespräch, der Austausch von Erlebnissen, von Erfahrungen.**

Wenn dies Menschen mit extremen Stimmungsschwankungen in einer Gruppe tun, dann ist das schon etwas Außergewöhnliches, denn hier treffen ja oft sehr polarisierte aktuelle Stimmungslagen aufeinander. So ergeben sich auch meist schnell lebhaft Diskussionen, an deren Ende jeder in der Regel auch ein kleines Stück über sich selbst gelernt hat.

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. So muss jeder seinen individuellen Weg finden, mit dieser Krankheit umzugehen.

Die Gruppe kann weder Ärzte, Therapeuten oder Medikamente ersetzen, aber sie kann helfen, durch das Gespräch mit Mitbetroffenen neue Mosaiksteinchen von sich selbst zu erkennen und letztendlich besser mit MD zu leben.