

**Selbsthilfegruppe**  
für Menschen mit  
**Bipolaren Störungen**  
Kehl



⇒ **Kennen Sie das auch?**

**Die Manie - Himmelhoch jauchzend**

- Stimmungshoch, Antriebssteigerung, gereizte Stimmung, Energieüberschuss
- Emotionale Erregung mit Euphorie, gesteigertem Selbstbewusstsein, Größenideen, möglichen psychotischen Symptomen, gesteigerter Sexualtrieb.
- Vermehrtes Risikoverhalten, übertriebene Unternehmungslust, vermehrtes Kontaktbedürfnis, Impulsivität, Aggressivität, Schlaflosigkeit
- Beschäftigungsdrang, vermehrte (meist ineffektive) Kreativität
- **Beschleunigung und Erregung** von psychischen Abläufen wie: Denken, Sprache, Motorik, Handeln, Fühlen, kurzschlüssiges – unüberlegtes Verhalten

**... zu Tode betrübt - die Depression**

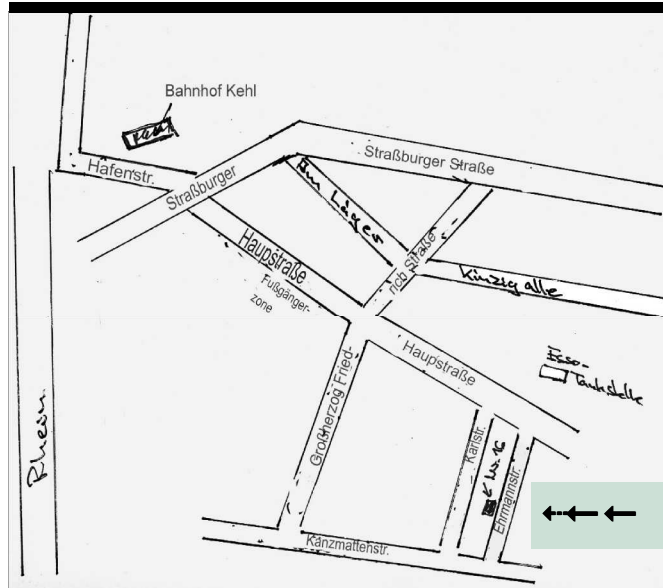
- Schwermut, gedrückte Stimmung, Selbstzweifel
- Gehemmte Emotionen, Gefühllosigkeit, Ängste, Pessimismus, Schuldgefühle, Mutlosigkeit
- Rückzugsverhalten, Interessen-, Ideen- und Motivationslosigkeit, kaum Sexualität
- Energielosigkeit, Erschöpfungsgefühl, Antriebsmangel, körperliche Missbefindlichkeit, verminderte Vitalität, Lebensüberdruß
- **Verlangsamung und Hemmung** von psychischen Abläufen wie: Denken, Sprache, Motorik, Handeln, Fühlen, Konzentration und Aufmerksamkeit

**Ein vielfältiges Informationsangebot zu bipolaren Erkrankungen bietet die Deutsche Gesellschaft fuer Bipolare Störungen (DGBS e.V.) an**

**Selbsthilfegruppe**  
für Menschen mit  
**Bipolaren Störungen**  
Kehl



⇒ **Wie Sie uns finden**



**Kontakt und Information:**

- Iris            **07808 - 913012**
- Irene        **07851 - 6160899**

**Selbstverständlich werden Ihre Anrufe vertraulich behandelt.**

**Genauso wird davon ausgegangen, dass das in den Gruppentreffen Besprochene nicht nach Aussen getragen wird.**

**Selbsthilfegruppe**  
Für Menschen mit  
**Bipolaren Störungen**  
(Manisch depressive Erkrankung)  
**in Kehl**



**Verantwortung für sich und sein Handeln übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen**

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolaren Störungen

Kehl

⇒ **Die Gruppe**



**Wir treffen uns jeden 2. Dienstag  
von 16 – 18 Uhr**

**Den aktuellen Termin erfragen Sie bitte telefonisch!  
Sie finden uns**

**in der Tagesstätte des Diakonischen Werkes  
Ehrmannstraße 16  
77694 Kehl**

**Für die Teilnahme an der Gruppe ist eine  
vermutete oder gestellte Diagnose sinnvoll.**  
*(Manisch-depressiv, Bipolar I/II oder schizoaffektiv)*

Die Bereitschaft verantwortlich mit sich und seiner  
Erkrankung umzugehen ist anzustreben, damit  
Sie die Gruppenarbeit erfolgreich nutzen können.  
Eine Kontaktaufnahme, vor der Gruppenteilnahme, ist der  
beste Weg, um in die Gruppe einzusteigen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
in unserer Selbsthilfegruppe!**

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolaren Störungen

Kehl

⇒ **Die Erkrankung**



## Was ist eine Bipolare Erkrankung ?

Jeder Mensch kennt es:

Schwankungen der Gefühle: manchmal ist die  
Stimmung gut, manchmal eher schlecht.

**Das ist aber normal !**

Menschen mit **Bipolaren Störungen** – auch  
**manisch-depressive Erkrankung** genannt –  
leben jedoch mit **extremen Emotionen**.

Zur Zeit der Manie und der Depression ist ein geregelter  
Leben kaum möglich und auch Beziehungen unterliegen  
einer starken Belastungsprobe.

Vor allem während der manischen Phasen fehlt beim  
Erkrankten in der Regel jegliche Krankheitseinsicht und  
selbst nahe Verwandte und Freunde scheitern bei dem  
Versuch, den Erkrankten von der Notwendigkeit einer  
ärztlichen Behandlung zu überzeugen.

Das wiederkehrende Auf und Ab der Emotionen,  
mit Schwankungen der Stimmung und des Antriebes,  
sind ebenso Realität wie ein stark erhöhtes Suizidrisiko.

Obwohl die Erscheinungsformen der bipolaren  
Erkrankung Ärzte schon seit 2000 Jahren beschäftigen,  
steht die Aufklärung immer noch ganz am Anfang.

Nur wenige Betroffene wissen um ihre Krankheit  
und finden den Weg zu einem **geschulten Arzt  
oder Psychologen**.

**Eine frühzeitige Diagnose und  
gezielte Behandlung können den  
Krankheitsverlauf wesentlich verbessern**

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Bipolaren Störungen

Kehl

⇒ **Unsere Ziele**



### ■ **Erfahrungsaustausch**

- *Austausch mit Betroffenen*
- *Akzeptieren der Erkrankung,,  
das Beste daraus machen  
Stärkung des Selbstwertes.*
- *Arzt als Behandlungspartner nutzen*

### ■ **Selbstwahrnehmung**

- *Eigene Positionierung*
- *Verbesserte Eigenkontrolle*
- *Liste persönlicher Warnzeichen  
erstellen und lernen mit den  
Warnzeichen umzugehen*

### ■ **Informierter Patient**

- *Information über Medikamente,  
über Nebenwirkungen und über  
den aktuellem medizinischen  
Fortschritt.*
- *Hilfestellung vor dem Arztgespräch  
und bei notwendiger Medikamenten-  
umstellung*
- *Aufbau eines gruppenspezifischen  
Erfahrungspools.*

**Innerhalb der Gruppe gibt es  
eine Adressenliste, somit können  
unabhängig von den Gruppentreffen  
Kontakte gepflegt werden**