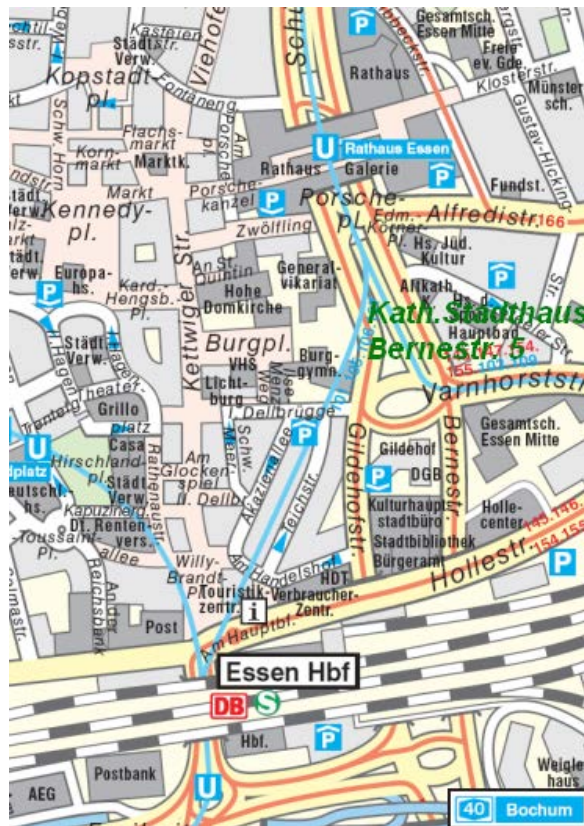


ANFAHRTSPLAN



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

SB 16, Tram Linien **101, 103, 105, 106, 107, 109** und **Busse** Linien **145, 147, 154, 155** und **196** bis zur Haltestelle **Rathaus Essen** (außer Tram **103** und **109** fahren alle über **Essen Hbf**).

Mit dem Auto:

Aus Norden: Von der Schützenbahn kommend nach der Rathaus-Galerie (über dem Porscheplatz) am Varnhorst-Kreisel links herum in die Bernestr. wenden, in der Häuserzeile rechts ist das Haus Nr. 5 das **Kath. Stadthaus** zwischen

dem Job-Center und der Altkatholischen Kirche.

Von Süden: Die Helbingstr. (A 40 Ausfahrt Essen-Zentrum) führt nach dem Bahntunnel geradeaus direkt zur Bernestr. (wie vor).

Von Osten: Von der Varnhorststr. (Verlängerung der Steeler Str.) am Kreisel rechts ab in die Bernestr. (wie vor).

Zu Fuß:

Vom **Hauptbahnhof** (Nordausgang) den Tunnel zur Innenstadt in die Teichstr., an der Bank im Bistum Essen vorbei um den Varnhorst-Kreisel entlang zur Bernestr. 5 (ca. 5 Minuten)

Von der Haltestelle **Rathaus Essen** an der Alten Synagoge, dem Jahrhundertbrunnen und der Altkatholischen Kirche zur Linken vorbei zum Stadthaus, Bernestr. 5 (ca. 2 Minuten).

Die Selbsthilfegruppe schließt sich der

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

an und arbeitet mit anderen bipolaren Selbsthilfegruppen in der Region zusammen.

SHG Stimmungsumschwünge in Essen e. V.

Treffpunkt: Kath. Stadthaus, Bernestr. 5,
45127 Essen; Tel: 0201 / 8132 - 0

Jeder 1. Mittwoch im Monat, 18 - 20 Uhr

Anmeldung per Telefon: 01575 – 9 44 12 16

E-Mail: info@change-of-moods.de

Internet: www.change-of-moods.de

„HIMMELHOCHJAUCHZEND - ZU TODE BETRÜBT“

Stimmungsumschwünge - Selbsthilfegruppe



für bipolar Erkrankte und Angehörige

in Essen e. V.

Internet: www.change-of-moods.de

E-Mail: info@change-of-moods.de



Internet: www.dgbs.de

STIMMUNGSUMSCHWÜNGE –

FÜR WEN?

Selbsthilfegruppe für Menschen mit manisch-depressiven und affektiven Störungen und ihre Angehörigen

ZIELE

- Heraus aus der Isolation: Kennenlernen von Angehörigen und Betroffenen
- Austausch mit anderen Angehörigen und Betroffenen, gegenseitige Unterstützung: Akzeptieren der Erkrankung und das Beste daraus machen, Stärkung des Selbstwertgefühls und der eigenen Ressourcen
- Hilfe zur Lebensbewältigung durch eine normale Tagesstruktur: Hilfe zur Selbsthilfe
- Aufbau eines Früherkennungs-Hilfesystems
- Information über Krankheitsbilder
- Informationen über Medikamente und Nebenwirkungen sowie den medizinischen Fortschritt
- Information über Behandlungspläne, Tipps zur Arzt- und Therapeutenwahl
- Informationen über Hilfeangebote

AKTIVITÄTEN

Wir treffen uns regelmäßig an jedem ersten Mittwoch im Monat (**nicht** in den Ferien):

Katholisches Stadthaus

Bernestr. 5, 45127 Essen

Der Offene Gesprächskreis (OG) findet in der Zeit von 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr statt.

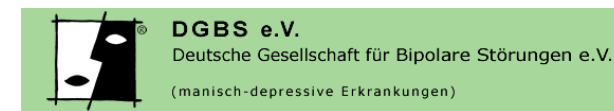
Zum offenen Gesprächskreis sind Sie herzlich eingeladen, wenn Sie oder ein Angehöriger von Ihrem behandelnden Arzt als bipolar erkrankt diagnostiziert sind, z. B. bereits einen oder mehrere Krankenhausaufenthalte hinter sich haben oder zur Prophylaxe mit Lithium, Carbamazepin, Valproinsäure oder neueren Stimmungsstabilisierern oder Medikamenten behandelt werden (Medikation ist keine Bedingung, schützt aber besser vor Rückfällen).

Der Verein Wiese e. V., Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Essen, steht mit Rat und Tat zur Verfügung, ob unsere oder eine andere Selbsthilfegruppe für Sie in Frage kommt.

Wir streben an, Fachärzte und Therapeuten als Berater zu gewinnen, um etwa einmal im Quartal ein dialogisches Gespräch zu führen.

Die Selbsthilfegruppe möchte eng mit den drei psychiatrischen Krankenhäusern, den sozial-pädiatrischen Zentren, den Psychiatern und Psychotherapeuten in Essen und sonstigen ambulanten Diensten und Vereinen, die sich um bipolar Erkrankte kümmern, zusammenarbeiten. Die Selbsthilfegruppe sieht ihre Aufgabe darin, die Hilfen für die Betroffenen besser zu koordinieren u. a. durch eine Verbesserung der Information aller Beteiligten und Interessierten.

Die Selbsthilfegruppe Stimmungsumschwünge e. V. arbeitet zusammen mit:



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

Postfach 80 01 30

21001 Hamburg

Tel.: 0700 333 444 55
(Beratungstelefon)

Montag: 10:00 bis 13:00 Uhr
Dienstag: 14:00 bis 17:00 Uhr
Mittwoch: 15:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag: 17:00 bis 20:00 Uhr
Freitag: 10:00 bis 13:00 Uhr

E-Mail: info@dgbs.de

KONTAKT UND ANSPRECHPARTNER

SHG Stimmungsumschwünge in Essen e.V.

Kontaktperson: Hans-Peter

01575 / 9 44 12 16