

## Warum eine Selbsthilfegruppe für Bipolare?

Durch Manie oder Depression erleben der Betroffene und sein soziales Umfeld starke Krisen. Der Verlust des Arbeitsplatzes oder des Partners ist häufige Folge. Die Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Betroffenen und versteht sich als Ergänzung zu Ärzten, Psychologen und Sozialarbeitern.

## Für wen ist die Gruppe interessant?

Die Selbsthilfegruppe ist bestimmt für Betroffene – gleich welchen Alters – aus der Umgebung von Hemer/Iserlohn/Menden- die am Austausch untereinander interessiert sind.

Die Gruppe arbeitet völlig unabhängig, es gibt keinerlei weltanschauliche oder kommerzielle Bindungen.

## Wie laufen die Gruppentreffen ab?

In der Gruppe soll eine vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre entstehen. Die Treffen beginnen und enden mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann, wie es ihm gerade geht. Bei Bedarf können wir uns dann über aktuelle Probleme unterhalten und dabei gegenseitig unterstützen. Wenn möglich, sprechen wir über ein bestimmtes Thema, für das gerade Interesse besteht. An bestimmten Abenden sind getrennte Diskussionen für die Betroffenen oder deren Angehörige vorgesehen

## Worüber sprechen wir?

Die Selbsthilfe basiert auf dem Austausch von Erfahrungen der Teilnehmer und dem persönlichen Miteinander. Typische Themen sind:

- Probleme mit Partner, Eltern, Freunden und Kollegen
- Erfahrungen mit Ärzten und Psychologen
- Schwierigkeiten mit Ämtern oder der Krankenkasse
- Wege, eine Manie, Hypomanie oder Depression zu verhindern.
- Methoden zu erlernen mit denen in Krisensituationen gegengesteuert werden kann.

Alle Inhalte werden von den Beteiligten absolut vertraulichbehandelt.

Wir sind eine Selbsthilfegruppe aus Menschen, die eine bipolare Störung haben, und verfolgen diese Ziele:

- Kontakte unter Betroffenen herstellen
- Erfahrungsaustausch von Betroffenen untereinander in der Gruppe konkrete Hilfestellungen für den Alltag
- Betroffener und ihrer Familien entwickeln Hilfen geben, um individuelle Frühwarnzeichen zu erkennen
- Wissen über Formen bipolarer Störungen vermitteln



Bipolare Selbsthilfegruppe:  
Zwischen Ebbe und Flut

E-Mail: [HaRa301@web.de](mailto:HaRa301@web.de)

Telefon: 02372/662717

Termine nach Vereinbarung

Vor einem Treffen führe ich ein  
Vorgespräch durch.

# Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt:



Jeder Mensch kennt Schwankungen der Gefühle.

Manchmal ist die Stimmung gut, manchmal eher schlecht. Das sind normale Reaktionen.

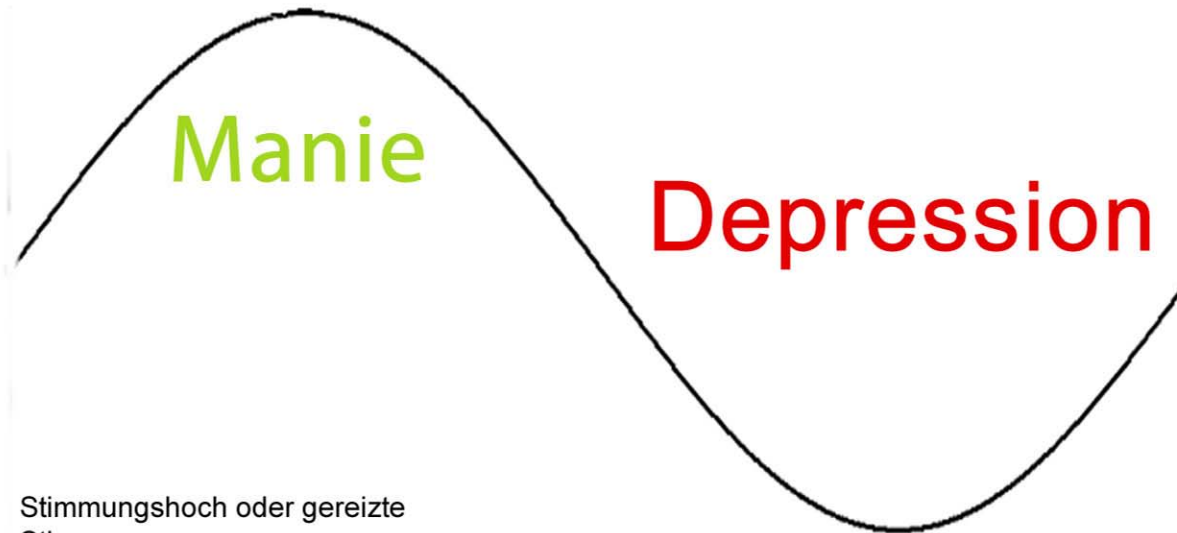
Menschen mit einer bipolaren Störung leben mit weitaus ausgeprägteren, extremen Emotionen. Zwischen Manie („himmelhochjauchzend“) und Depression (zu Tode betrübt“) ist ohne Behandlung ein geregelteres Leben kaum möglich.

Die bipolare Störung ist also eine ernste Stimmungs- und Antriebskrankheit des Nervensystems, die Ärzte schon mehr als 2000 Jahre beschäftigt.

## Bipolare Selbsthilfegruppe

Zwischen **Ebbe** und **Flut**

# Häufige Symptome einer bipolaren Störung



Stimmungshoch oder gereizte Stimmung  
Emotionale Erregung mit Euphorie oder Dysphorie  
Beschleunigung und Erregung aller psychischen Abläufe – Denken, Sprache, Motorik/Handeln  
Vermehrtes Risikoverhalten, übertriebene Unternehmungslust, verstärktes Kontaktbedürfnis, kurzschlüssig-unüberlegtes Verhalten, Impulsivität, Aggressivität, Antriebssteigerung, Energieüberschuss, Beschäftigungsdrang, vermehrte Kreativität, vermindertes Schlafbedürfnis  
Gesteigertes Selbstbewusstsein, Größenideen

Schwermut, niedergedrückte Stimmung  
Gehemmte Emotionen, Gefühl der Gefühllosigkeit, Ängste, Pessimismus  
Verlangsamung und Hemmung psychischer Abläufe:  
Denken, Sprache, Motorik/Handeln  
Rückzugsverhalten, Interessen- und Motivationslosigkeit, Ideenlosigkeit, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen.  
Antriebsmangel, verminderte Vitalität, Energielosigkeit, körperliche Missbefindlichkeit, Erschöpfungsgefühl  
Selbstzweifel, Schuldgefühle, Insuffizienzgefühle, Mutlosigkeit, Lebensüberdruß, Suizidalität  
Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis, Früherwachen, Unausgeruhtheit nach dem Nachtschlaf, Morgentief

## Fakten, Fakten, Fakten

- Bipolare Störungen (manisch-depressive Erkrankungen) sind häufig: Mindestens zwei Millionen Menschen sind in Deutschland betroffen.
- Bipolare Störungen haben sozioökonomische Auswirkungen: Gemäß WHO-Report 2000 gehören sie zu den zehn Erkrankungen, die weltweit am häufigsten zu andauernder Behinderung führen.
- Bipolare Störungen haben einen gravierenden Einfluss auf das Leben: Mindestens 20 % der Betroffenen unternehmen einen Suizidversuch. 15 % versterben am Suizid. Die Mortalitätsrate liegt insgesamt zwei- bis dreimal höher als im Bevölkerungsdurchschnitt.
- Bipolare Störungen werden in Deutschland unverändert unterdiagnostiziert: Schätzungsweise wird bei weniger als 50 % der Betroffenen eine korrekte Diagnose gestellt und eine Behandlung eingeleitet.
- Bipolare Störungen werden zu spät diagnostiziert: Im Schnitt vergehen zehn Jahre zwischen erster Krankheitsepisode, korrekter Diagnose und Beginn einer adäquaten Therapie.