

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 dem Allgäu, 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 den Betroffenen- oder Angehörigenkreis vorgesehen.

Worüber sprechen wir?

Die Selbsthilfe basiert auf dem Austausch von Erfahrungen seiner 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

Alle Inhalte werden von den Beteiligten absolut vertraulich behandelt. Wir geben keine Psychopharmaka- oder Therapieberatung.

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, Menschen in und nach Krisen zu unterstützen.



Bipolare Selbsthilfegruppe Allgäu

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

KONTAKT

Bipolare Selbsthilfegruppe Allgäu
Internet www.bipolare.de
E-Mail kontakt@bipolare.de
Telefon: 0 163 / 6 30 70 96

Termine nach Vereinbarung

Treffen finden jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.

Wir bitten, sich telefonisch oder per E-Mail mit uns in Verbindung zu setzen; bitte haben sie Verständnis, dass Spontanbesuche nicht erwünscht sind.



Unsere Arbeit wird unterstützt von:
**Deutsche Gesellschaft
für Bipolare Störungen e. V.**
www.dgbs.de



Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt:

DIAGNOSE BIPOLAR

Jeder Mensch kennt es: Schwankungen der Gefühle. Manchmal ist die Stimmung gut, manchmal eher schlecht. Das ist normal.

Informationen zu manisch-depressiven Erkrankungen

Jedoch Menschen mit bipolaren Störungen – früher manisch-depressive Krankheit genannt – leben mit weitaus ausgeprägteren, extremen Emotionen. Zwischen Manie („himmelhoch

jauchzend“) und Depression („zu Tode betrübt“) ist ohne Behandlung ein geregelter Lebenslauf kaum möglich.

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

Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, um mehr Stabilität und Lebensqualität zu gewinnen: das Ziel der Selbsthilfegruppe Bipolarer im Allgäu.



Bipolare
Selbsthilfegruppe
Allgäu

Häufige Symptome einer bipolaren Störung

MANIE

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

MANIE

DEPRESSION

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.



Bipolare
Selbsthilfegruppe
Allgäu