

Werden Sie Mitglied...

oder helfen Sie uns...

Wir tun was...

in Berlin und Brandenburg!

bei unserer Arbeit durch eine Spende!

Bitte unterstützen Sie uns dabei, Bipolar Betroffenen und deren Angehörigen zu helfen.

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE44 1002 0500 0001 1687 00  
BIC: BFSWDE33BER

Ihre Spende ist steuerlich abzugsfähig. Bitte teilen Sie uns mit, falls Sie eine Spendenbescheinigung benötigen.

Bitte in einem Umschlag  
an folgende Adresse senden:

**bipolaris e. V.**  
**Tegeler Weg 4**  
**10589 Berlin**

Wir informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Experten durch Beruf.

Wir klären die Öffentlichkeit auf und kämpfen für Akzeptanz und Selbstbestimmung.

Wir setzen uns für unsere gemeinsamen Interessen im Gesundheits- und Sozialwesen ein.

Als Landesorganisation der Selbsthilfe in Berlin und Brandenburg initiieren, unterstützen und vernetzen wir Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.

Wir sind ein unabhängiger  
und gemeinnütziger Verein  
von Menschen mit Bipolaren Störungen,  
deren Angehörigen, Selbsthilfegruppen und  
weiteren Personen, die sich mit  
diesem Thema beschäftigen

**bipolaris e. V.**  
Tegeler Weg 4 (3. OG links)  
10589 Berlin



Telefon: (030) 91 70 80 02  
Fax: (030) 89 37 22 61

bipolaris@bipolaris.de  
www.bipolaris.de  
www.facebook.com/bipolaris

**bipolaris**

Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.

**Bipolare Störung**  
**Depression & Manie**

Sie sind **Bipolar Betroffen** und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen?

Oder Sie sind **Angehöriger** eines Bipolar Betroffenen und fühlen sich allein gelassen mit den Belastungen?

Dann sind Sie in einer Selbsthilfegruppe richtig!

In einer **Selbsthilfegruppe** treffen sich Menschen in ähnlichen Situationen, tauschen sich untereinander aus, finden **Verständnis** und geben und nehmen **praktische Hilfe**.

unter [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de) finden Sie:

- Wissen zur Bipolaren Störung
- stets aktualisierte Informationen zu den **Selbsthilfegruppen**
- aktuelle Termine und Veranstaltungen
- Anlaufstellen und hilfreiche Adressen
- sowie mehr über bipolaris e. V.

**Wir tun was!**

Im innenliegenden Einleger finden Sie Adressen zu Selbsthilfegruppen in Berlin & Brandenburg.

„Ich könnte Bäume ausreißen“, „ich fühle mich wie gelähmt“, solche Gefühle kennt fast jeder. Bei Menschen mit Bipolaren Störungen (früher manisch-depressiv genannt) entwickeln sich diese Gefühle jedoch zu **krankhaften, andauernden Phasen**, die von dem Betroffenen **nicht mehr reguliert werden können**.

Die Bipolare Störung ist eine **ernsthafte und komplexe psychische Erkrankung**. Neben gesundheitlichen Folgen bringt sie oft schwerwiegende soziale Probleme, etwa in der Partnerschaft oder im Arbeitsleben.

Die Erkrankung führt zu einer **hohen Belastung** für das gesamte Umfeld. Besonders die Familienmitglieder leiden darunter. Unbeteiligte verstehen meist nicht, was in einem Erkrankten vorgeht, wieso er sich so verhält, und wie quälend die Situation für ihn und seine Angehörigen ist. So stehen Betroffene und Angehörige oft ohne Hilfe da.

### Symptome können sein:

#### (Hypo) Manie

- + ungewöhnlich gehobene oder gereizte Stimmung
- + gesteigerte Aktivität, Ruhelosigkeit
- + vermehrtes Reden, Rededrang
- + starke Selbstüberschätzung
- + Verlust von sozialen Hemmungen, Taktlosigkeit
- + überhöhte Risikobereitschaft
- + vermindertes Schlafbedürfnis
- + eventuell psychotische Symptome

#### Depression

- Schwermut, gedrückte Stimmung
- Freud- und Interessenlosigkeit
- Mutlosigkeit, Ängste
- fehlender oder verminderter Antrieb
- Verlust des Selbstvertrauens, Schuldgefühle
- Grübeln
- Schwierigkeiten Entscheidungen zu fällen
- vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen
- Schlafstörungen
- Lebensüberdruß, Selbsttötungsgedanken

**Selbsthilfe** bedeutet, die eigenen Belange ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen und **aktiv** an der **Besserung des eigenen Befindens** mitzuwirken. Die Selbsthilfegruppen werden **unabhängig von Ärzten** und Kliniken von denen geführt, die selber direkt mit der Bipolaren Störung im täglichen Leben konfrontiert sind.

Bei den Treffen werden **Erfahrungen und praktisches Wissen aus erster Hand** zum Leben mit der Bipolaren Störung, Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten, Krankenhausaufenthalten und Behörden ausgetauscht. Auch wenn es keine Patentlösungen gibt, stellen die Erfahrungen Anderer Anregungen dar, die im eigenen Leben sehr nützlich sein können.

Betroffene und Angehörige finden zudem endlich Verständnis, können über Belastungen reden, ohne viel erklären oder sich gar rechtfertigen zu müssen. Andere Teilnehmer von Selbsthilfegruppen können nachvollziehen, wie es sich anfühlt, bipolar oder Angehöriger eines Betroffenen zu sein, und mit den Problemen umgehen zu müssen, die sich daraus ergeben.

### Fragen, die oft besprochen werden, sind z. B.:

- Wie geht es mir heute?  
Bin ich vielleicht hypomanisch?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Medikamente oder Therapien können helfen?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Was wird aus meinen Kindern?  
Meiner Partnerschaft?
- Was mache ich, wenn Arbeitslosigkeit, Rente, sozialer Abstieg drohen?

## Von Bipolaren Störungen betroffene Menschen beraten Betroffene und deren Angehörige, Freunde und Kollegen.

Aus eigener Erfahrung verstehen wir, was andere nicht begreifen können. Wir wissen, wie sich Manien und Depressionen anfühlen und kennen deren Folgen. Es gibt für jeden einen Weg, trotz und mit Bipolaren Störungen gut zu leben.


Wir bieten Beratung bei Problemen mit z. B. der Erstdiagnose, der Erkrankung allgemein, Paarbeziehungen, dem sonstigen familiären Umfeld, der Arbeit bzw. dem Arbeitsverlust, sozialen Veränderungen, u.v.a.m.

Wir haben nicht alle Antworten, aber wir helfen Ihnen, welche zu finden.

Jeden Montag von 16 – 18 Uhr

Die Beratung dauert ca. 50 Minuten, ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Bitte melden Sie sich vorher an:  
(030) 12 06 42 47

The logo for bipolaris features the word "bipolaris" in a lowercase, bold, sans-serif font. A stylized circular arrow icon is positioned between the "o" and "l", pointing clockwise.

Besuchen Sie uns auf [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)

Anrede, Titel

Vorname \*

Nachname\*

E-Mail

Organisation

Straße, Hausnr.\*

PLZ, Ort\*

Telefon

Geburtsdatum

Ich bin  Betroffener  Angehöriger  
 Professioneller:

Beruf

## Ich möchte Mitglied werden.

Für den Mitgliedsantrag bitte auch die mit \* markierten Felder ausfüllen.

Jährlicher Beitrag\*

(Standard: 24€, ermäßigt: 12€, Förderer: 36€ oder mehr)

Bitte buchen Sie den Betrag bis auf Widerruf ab:

Inhaber\*

Bank\*

IBAN\*

BIC\*

Datum, Unterschrift\*