

Bipolar in Pankow/Weißensee

Was passiert beim Gruppentreffen?

Wir verstehen uns als Experten in eigener Sache, so dass während der Treffen keine Psychologen oder Ärzte anwesend sind.

Die Treffen beginnen und enden mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann (aber nicht muss), wie es ihm gerade geht. In einer vertrauensvollen Atmosphäre sprechen wir dann über aktuelle Probleme und mit der Bipolarität im Zusammenhang stehenden Themen. Einige der Fragen, die oft Thema sind:

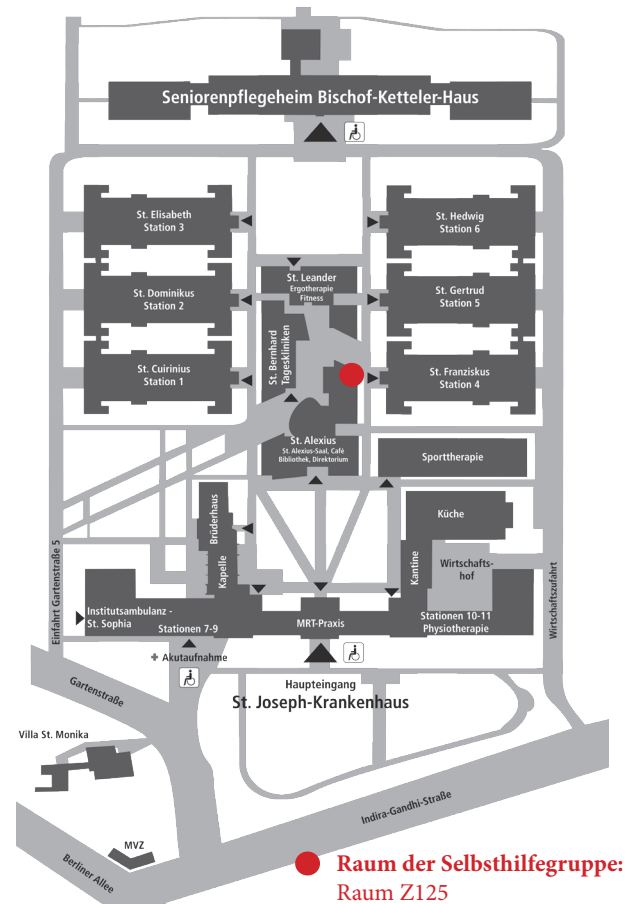
- Wie geht es mir heute? Bin ich vielleicht hypomanisch?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Welche Medikamente oder Therapien können helfen?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu leben?
- Was wird aus meinen Kindern? Meiner Partnerschaft?
- Was ist mit evtl. drohender Arbeitslosigkeit,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

Kontaktmöglichkeiten:

Telefon: [\(030\) 12 05 98 97](tel:03012059897)
(Anrufbeantworter wird von Anne abgehört)
Email: polarfuechse@bipolaris-mail.de
Homepage: www.bipolaris.de/polarfuechse

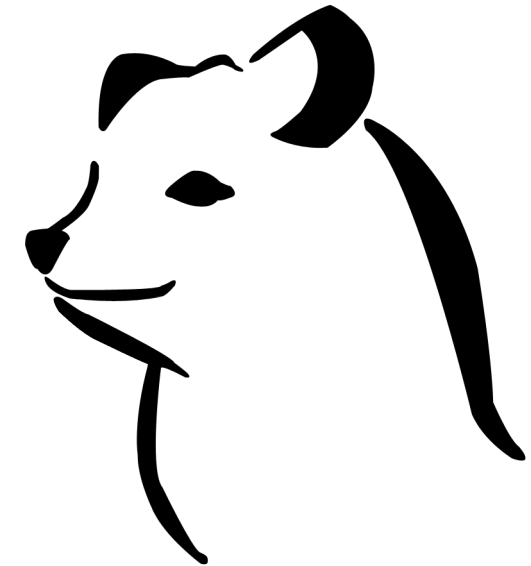
Bipolar in Pankow/Weißensee

Treffpunkt der Selbsthilfegruppe Die Polarfüchse



Alexianer St. Joseph-Krankenhaus
Berlin-Weißensee, Raum Z125
Gartenstraße 1
13088 Berlin

Bipolare Störung?!



Komm doch zur
Selbsthilfegruppe
Die Polarfüchse!
im Alexianer St. Joseph-Krankenhaus
Berlin-Weißensee

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit mit Leuten zu sprechen, die ähnliche Erlebnisse hatten und nachvollziehen können, wie du dich fühlst.

**Wir treffen uns jeden Montag von
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

Bipolare Störung?!

Leidest du an extremen Stimmungsschwankungen?

Kennst du auch folgende Symptome?!

Die 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

Die 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

Bipolar in Pankow/Weißensee

Wer sind wir?: Die Polarfüchse

Wir haben uns die Polarfüchse als Symbol für unsere Gruppe gewählt, weil uns ihre Eigenarten und Talente sehr beeindruckt haben.

Polarfüchse sind äußerst widerstandsfähig. Sie trotzen den schwierigsten Lebensumständen und überstehen die härtesten Winter. Sie sind Meister der Anpassung; im Winter weiß im Sommer grau.

Sie sind äußerst kluge und kreative Wesen. Sie sind Grenzgänger und gehen ihre eigenen Wege.

Außerdem rüsten sie sich für schwierige Zeiten, indem sie Nahrung für später vergraben.

Sie sind kraftvoll und haben jede Menge Lebensenergie.

Das Besondere an den Polarfüchsen ist, dass sie sowohl gesellig in Rudeln auftreten, wie auch als Einzelgänger glücklich unterwegs sind.

Dabei sind sie instinktsicher. Sie haben scharfe Sinne, um Gefahren zu erkennen und ihnen ausweichen zu können. Diese Sinne helfen Ihnen aber auch sich zu orientieren.

Mit Schlauheit gehen sie vor, um ihr Ziel zu erreichen.

Bipolar in Pankow/Weißensee

Komm doch vorbei!

Wir freuen uns auf dich.

