

## Selbsthilfegruppe



### Balance

für Menschen mit

## bipolaren Störungen

(manisch-depressive Menschen)

*Du bist bipolar betroffen und würdest Dich  
gern mit anderen Betroffenen austauschen?!*

*Dann bist Du bei uns richtig.*

*Wir nehmen gerne neue Mitglieder in unserer  
Selbsthilfegruppe auf.*

Jeden Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr  
Nachbarschaftsheim Schöneberg / JeverNeun  
Jeverstr. 9 (Seminarraum im 1. Stock)  
12157 Berlin-Steglitz

#### Kontaktmöglichkeiten:

*Uwe:* (030) 91 70 80 02  
*eMail:* kontakt@shg-balance.de  
*Web:* www.shg-balance.de



NACHBARSCHAFTSHEIM  
SCHÖNEBERG E. V.  
(030) 85 99 51 -30 / -33

## Wer sind wir?

Bipolar betroffene Männer und Frauen,  
zwischen 20 und 70, manche schon seit  
Jahrzehnten betroffen, manche mit frischer  
Diagnose. Wir haben viele Gemeinsamkeiten und  
Unterschiede in unserer Krankheit entdeckt.  
(Hypo-)Manien und Depressionen haben Spuren  
in unserem Leben hinterlassen.

## Wozu eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit  
mit Leuten zu sprechen, die ähnliche  
Erlebnisse hatten, die einen verstehen.  
Jeder kann die Erfahrungen der Anderen  
nutzen.

Viele haben langjährige Erfahrungen mit  
Psychopharmaka, Ärzten, Therapeuten und  
Krankenhausaufenthalten gemacht. Ebenso mit  
den Folgen, aber auch der Linderung ihrer  
Krankheit. Von diesen Erfahrungen profitieren  
die anderen Gruppenmitglieder.

Einige der Fragen, die oft Thema sind:

- Wie geht es mir heute?
- Was kann ich tun, damit es mir wieder  
besser geht?
- Wie helfen Medikamente, Therapie?
- Wie lerne ich mit der Krankheit (besser) zu  
leben?
- Wie geht es mit evtl. drohender  
Arbeitslosigkeit, Rente, sozialem Abstieg,  
Partnerverlust?
- Was wird aus unseren Kindern?

*Selbsthilfegruppenmitglieder sind  
Experten in eigener Sache.  
Wir werden nicht angeleitet.*