

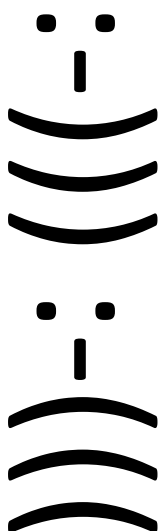
Selbsthilfegruppe im Aufbau

Bipolare Störung

(für Betroffene und Angehörige)

- Manchmal bist du voller Tatendrang, nichts und niemand kann dein masslos gesteigertes Selbstbewusstsein bremsen. Dabei gehen dir ständig neue Ideen durch den Kopf und die Tage vergehen im Nu.
- Manchmal bist du dagegen antriebs- und mutlos. Ängste, Grübeln und Schuldgefühle bedrücken dich. Dann magst du niemanden sehen und traust dich kaum aus dem Haus. Die Zeit vergeht nicht, sie steht still.

Du kennst diese extremen Stimmungsschwankungen zwischen *himmelhochjauchzend* und *zu Tode betrübt*, zwischen Manien und Depressionen. Möchtest du dich mit anderen Betroffenen darüber austauschen?



Dann bist du bei uns richtig!

Die Symptome und der Verlauf einer bipolaren Störung können sehr vielseitig und unterschiedlich sein. Allen gemeinsam ist die Schwankung zwischen *Alles ist möglich* und *Nichts geht mehr*.

Sich austauschen hilft!

Es ist hilfreich, wenn wir uns austauschen können. Wir können unsere Kompetenz im Umgang mit der bipolaren Störung stärken und von den Erfahrungen anderer lernen. Dafür treffen wir uns regelmässig in vertrauensvoller Runde.

Auch für dich als Angehörige/r kann der Besuch einer Selbsthilfegruppe sehr wertvoll sein. Hier kannst du lernen, mit der Erkrankung einer dir nahen Person besser umzugehen und diese wirksam zu unterstützen.

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

041 210 34 44

mail@selbsthilfeluzern.ch

www.selbsthilfeluzern.ch

