



Achterbahn der Gefühle: bipolar leben

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Biel



Menschen mit bipolarer Störung fallen von einem Extrem ins andere. Depressive Phasen voller Selbstzweifel und oft auch selbstzerstörerischem Verhalten wechseln sich ab mit Phasen voller Euphorie, Überaktivität und Enthemmung. Wie können die Phasen frühzeitig erkannt und die eigenen Grenzen wahrgenommen werden? Welche Strategien gibt es, um sich immer wieder ins Gleichgewicht mit sich selbst zu bringen?

In der Selbsthilfegruppe können Sie:

- ihre Erfahrungen mit Betroffenen teilen und herausfinden, wie die anderen mit bestimmten Situationen umgehen;
- diskutieren, welche Strategien hilfreich sind, um den Lebensalltag mit der Bipolarität zu meistern;
- Verständnis erfahren und sich gegenseitig ermutigen und stärken.

Interessiert? Melden Sie sich bei uns und wir geben Ihnen unverbindlich weitere Informationen zum kostenlosen Angebot von Selbsthilfe BE.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel/Bienne
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch