



Bipolar leben – eine Achterbahn der Gefühle

Gründung einer Selbsthilfegruppe in Thun / Berner Oberland



Menschen mit bipolarer Störung fallen von einem Extrem ins andere. Depressive Phasen voller Selbstzweifel und selbstzerstörerisches 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? Haben Sie diese Diagnose und möchten sich mit anderen betroffenen Personen austauschen?

In der Selbsthilfegruppe können Sie:

- Ihre Erfahrungen im geschützten Rahmen teilen und herausfinden, wie andere damit leben und umgehen
- diskutieren, welche Strategien hilfreich sind, um den Lebensalltag mit der Bipolarität zu meistern
- Verständnis erfahren, sich gegenseitig ermutigen und stärken

Interessiert? Melden Sie sich bei Selbsthilfe BE und erhalten Sie unverbindlich weitere Informationen zum kostenlosen Angebot.

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

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun, Marktgasse 17, 3600 Thun
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch