

Was ist *Bi-Po*?

Bei einer **B**ipolaren Störung handelt es sich um eine Stoffwechsel-Erkrankung des Gehirns. Oft ist von »manisch-depressiv« die Rede. Die psychische Erkrankung tritt meist erstmalig im Alter von 14 bis 30 Jahren auf, aber es gibt auch Ausnahmen.

Betroffene bewegen sich in einem Gefühlsspektrum zwischen himmelhochjauchend bis hin zu Tode betrübt – es sind die wechselnden Extreme zwischen euphorischer Hyperaktivität (Manie) und gedrückter Stimmung, lähmender Antriebslosigkeit und Verzweiflung (Depression).

Die Auslöser sind so individuell wie die Erkrankung selbst: z. B. Stress, Druck, Schlafstörungen, Grübelschleifen, diverse Reize, Ängste, Traumata etc., auch Drogenmissbrauch kann ein Auslöser sein.



Scan mich mit dem Smartphone!
Ich leite Dich zur Website der Selbsthilfegruppe bipo-nienburg.de

Gedruckt mit freundlicher Unterstützung der AOK.



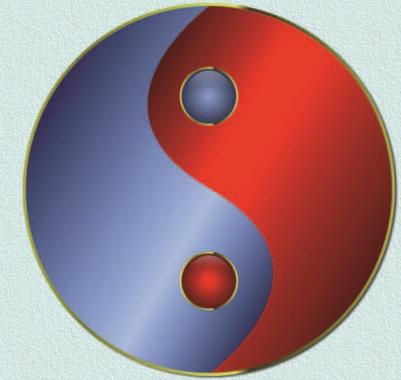
Wir treffen uns ...

jeden 3. Donnerstag im Monat
im Begegnungszentrum »Sprotte«
von 15.00 bis 17.00 Uhr
(Keine Treffen während der Schulferien in Nds.)

Lehmwandlungsweg 36
31582 Nienburg (Weser)

Infos & Anmeldung
Melanie, Tel. 0160 98 643 184
E-Mail: bipo-nienburg@outlook.com

Internet:
www.bipo-nienburg.de



Bi-Po Gruppe - Nienburg -



Symptome

Manie

- unangemessen euphorische Stimmung
- deutlich gesteigerter Antrieb
- Sprunghaftigkeit in Gedanken u. Handlungen
- Selbstüberschätzung, Größenwahn
- Starker Rededrang und Gedankensprünge
- Vermindertes Schlafbedürfnis
- Verminderter oder gesteigerter Appetit
- Grenzüberschreitendes Verhalten gegenüber anderen Menschen
- Enthemmung (z. B. Kaufrausch, Putzzwang, Libidosteigerung)
- Verfolgungswahn, Halluzinationen
- Stimmen hören, die nicht da sind

Depression

- Appetitlosigkeit oder Frust-/Stress-Essen
- Gefühlsleere, Müdigkeit, Traurigkeit
- Kein Selbstwertgefühl, kein Selbstvertrauen
- Desinteresse an Dingen, die früher Freude bereitet haben
- Apathie oder Unruhe
- Schuldgefühle
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Angstgefühle ohne Anlass
- Ausweglosigkeit, Suizidgedanken

Die Symptome einer Bipolaren Störung sind immer individuell – es müssen nicht alle Merkmale auftreten. Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Wichtig: Unsere Selbsthilfegruppe kann den Arztbesuch nicht ersetzen!

Hilfe ist möglich!

PSYCHE NICHT OK !?

Steh´ zu dir! Du bist nicht allein.

Du bist wertvoll! Wir helfen uns gegenseitig, unsere Krankheit zu akzeptieren. Von den Gruppengesprächen wird nichts nach »draußen« getragen. Auch wer sich bei uns trifft, erfahren Außenstehende nicht.

Wir gehen freundlich, sachlich und respektvoll miteinander um – wir wollen alle so liebevoll behandelt werden, wie Du selbst behandelt werden möchtest! Bei uns bist Du willkommen.

Gemeinsame Unternehmungen

Professionelle Hilfen

... findest Du bei Ärzten, Psychiatern, Psychologen und Psychotherapeuten.

Auch das kann hilfreich sein ...

Ergotherapie, Stress-Reduzierung, YOGA, Entspannungstechniken, Atem-Techniken, Schwimmen, Nordic-Walking, Physiotherapie, Musiktherapie, Tiergestützte Therapie, verträgliche Medikamente etc.

Telefonseelsorge 0800 111 0 111
Psychiatrie KRH-Wunstorf 05031 930
PIA Nienburg (KRH-Nienb.) ... 05021 922 900
Sozialpsychiatrischer Dienst
Landkreis Nienburg 05021 967 900
Selbsthilfekontaktstelle Nienburg
..... 05021 922 415

Im akuten Notfall 112 wählen!

In guter Gesellschaft

Du hast mit diesen bekannten Persönlichkeiten etwas gemeinsam ...

Hans Christian Andersen, Honoré de Balzac, Wilhelm Busch, Lord Byron, Agatha Christie, Charles Dickens, William Faulkner, Hugo Wolf, J.-W. von Goethe, Graham Greene, Ernest Hemingway, Hermann Hesse, Victor Hugo, Ernst Jandl, Jack London, Sylvia Plath, Edgar Ellen Poe, Friedrich Schiller, August Strindberg, Ray Charles, Tennessee Williams, Virginia Woolf, **DEIN NAME**, Ludwig van Beethoven, Frederic Chopin, Gaetano Donizetti, Georg Friedrich Händel, Sting, Mel Gibson, Wolfgang A. Mozart, Sergej Rachmaninow, Robert Schumann, Sinead O'Connor, Falco, Conny Francis, Janet Jackson, Kurt Kobain, Axel Rose, Britney Spears, Robbie Williams, Amy Winehouse, Marlon Brando, Liz Taylor, Vivien Leigh, Marilyn Monroe, Robin Williams, Paul Gauguin, Vincent van Gogh, Mark Twain, Michelangelo, Edvard Munch, Pablo Picasso, Peter Paul Rubens, Napoleon Bonaparte, Winston Churchill, Abraham Lincoln, Richard Nixon, Theodor Roosevelt.

... alle haben /hatten eine psych. Erkrankung.

