# Über uns

Wir sind junge Menschen im Alter von 18 bis 40 Jahren mit der Diagnose bipolare Störungen (manisch-depressiv Erkrankte). Nach stationärer Behandlung oder zusätzlich zu ambulanter Therapie unterstützen wir uns bei der Bewältigung des täglichen Lebens, der Arbeit, Berufstindung oder des Studiums. Wir wollen unsere Erfahrung unter Gleichaltrigen, die Ähnliches erlebt haben, austauschen. Unsere Gruppen werden von Selbsthilfe erfahrenen Betroffenen moderiert.

### **Unsere Themen**

- · Dialog über aktuelle Probleme der Betrof fenen
- · Umgang innerhalb des sozialen Umfeldes
- · Hilfe zur Strukturierung und Krisenintevention
- · Austausch im Bereich Therapie
- · Unterstützung auf dem Weg zur Stabilität

## Interesse?

Dann melde dich bitte im Vorfeld bei uns!

- → Telefon 0157 883 683 43
- → mail jungebipolare@gmail.com oder telefonisch bei der Selbsthilfe Kontaktstelle Wiese e.V. unter der Nummer
- → 0201 207676

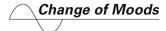
# **Ort und Zeit**

Wir treffen uns jeden 1. Dienstag im Monat von 18.00 bis 20.15 Uhr im Katholischen Stadthaus. Bernestraße 5, 45127 Essen

## Interesse?

Wir arbeiten eng mit der Selbsthilfegruppe Stimmungsumschwünge zusammen.

 $\rightarrow$  www.change-of-moods.de



Fundierte Hinweise findest du auch auf der Hornepage der DGBS, bei der wir Mitglied sind.

→ www.dqbs.de



# Die jungen Bipolaren -

Selbsthilfegruppe für bipolar Erkrankte und Angehörige zwischen 18 und 40 Jahren.

# Ou bist nicht allein! Raus aus der Isolation.