

## 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 Betroffenen
- Umgang innerhalb des sozialen Umfeldes
- Hilfe zur Strukturierung und Krisenintervention
- Austausch im Bereich Therapie
- Unterstützung auf dem Weg zur Stabilität

## Interesse?

Dann melde dich bitte im Vorfeld bei uns!  
→ Telefon 0174 2870282  
→ mail [info@change-of-moods.de](mailto:info@change-of-moods.de)  
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.  
→ [www.change-of-moods.de](http://www.change-of-moods.de)



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

→ [www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)

**Die jungen Bipolaren -**  
Selbsthilfegruppe für  
bipolar Erkrankte und Angehörige  
zwischen 18 und 40 Jahren.

Du bist  
nicht  
allein!  
Raus aus  
der  
Isolation.



**DGBS**  
Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.