

Change of Moods

Stimmungsumschwünge -
Selbsthilfegruppe für
bipolar Erkrankte und Angehörige
in Essen e.V.
www.change-of-moods.de

Über uns

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit manisch-depressiven und affektiven Störungen und ihre Angehörigen. Raus aus der Isolation: Wir bieten die Möglichkeit, Betroffene und Angehörige mit der gleichen Erkrankung kennenzulernen. Denn manchmal ist geteiltes Leid eben doch halbes Leid. In unserem moderierten Gesprächskreis tauschen wir Erfahrungen aus. Hier kann vertraulich und in einem geschützten Rahmen Erkrankten und Angehörigen Unterstützung gegeben werden, mit der Diagnose bipolar lebenswert zu leben. Wir streben an, Fachärzte und Therapeuten als Berater zu gewinnen, um ein trialogisches Gespräch zu führen.

Unsere Ziele

- Austausch mit anderen Betroffenen und Angehörigen
- Gegenseitige Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Akzeptieren der Erkrankung
- Tipps zur Arzt und Therapeutenwahl
- Stärkung des Selbstwertgefühls und der eigenen Ressourcen
- Information über Krankheitsbilder und Behandlungspläne
- Informationen über Hilfeangebote
- Hilfe zur Lebensbewältigung durch normale Tagesstruktur
- Erfahrungsaustausch z.B. über ein Früherkennungs-Hilfesystem.

Wann?

Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat von 18:00 bis 20.00 Uhr.
Bitte frag uns vor dem ersten Besuch, ob ein Treffen stattfindet und melde dich an.
→ Email: info@change-of-moods.de
→ Telefon: 0174 2870282

Himmel
hoch
jauchzend -
zu Tode
betrübt?

Und wo?

Stimmungsumschwünge/
Change of Moods -
Selbsthilfegruppe in Essen e.V.
Katholisches Stadthaus
Bernestraße 5, 45127 Essen

Zu unserem offenen
Gesprächskreis bist du
herzlich eingeladen!*

* wenn du oder ein Angehöriger als bipolar erkrankt diagnostiziert bist.

Mehr Infos

Der Verein Wiese e.V., Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen in Essen, steht dir mit Rat und Tat zur Verfügung, um für dich die richtige Selbsthilfegruppe heraus zu suchen.
→ www.wiesenetz.de
→ Telefon: 0201 207676

Die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS) vertritt die Interessen der Selbsthilfegruppen aller Bipolaren in Deutschland gegenüber der Öffentlichkeit und der Politik. Auf der Homepage der DGBS findest du sehr gute, fundierte Hinweise. → www.dgbs.de



DGBS

Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V.