

Die Depression und die bipolare Störung sind Gefühlserkrankungen (affektive Störungen)

Die Ursachen der uni- wie auch der bipolaren Störung sind nicht eindeutig geklärt. Nach heutigem Wissensstand kann man davon ausgehen, dass immer mehrere Faktoren eine Rolle spielen, die einander bedingen und beeinflussen. So kann das Zusammenwirken von Faktoren einerseits im genetischen, biologischen und andererseits im psychologischen Bereich diese starken Gefühlsveränderungen auslösen. Es können aber auch Fehlfunktionen oder Mangelsituationen im Körper daran beteiligt sein oder sogar diese Störung auslösen (z.B. hormonelle Störungen, Durchblutungsstörungen im Gehirn, chronische Schmerzen usw.).

Durch die Möglichkeit der zweigleisigen Therapie (medikamentös/psychotherapeutisch) können diese Erkrankungen meistens gut behandelt werden.

Für detaillierte Informationen:

www.dgbs.de
www.buendnis-depression.de/muenchen
www.psychosoziale-gesundheit.net
www.verein-horizonte.de

Das wichtigste Ziel unserer Selbsthilfegruppe: Jede/r soll eine ausgeglichene, stabile Lebensbalance erreichen oder halten - damit sie/er ein aktives, zufriedenes Leben führen kann.

Charakteristik der Gruppe mit inhaltlichen Schwerpunkten

Die Sitzungen dienen dazu, dass die Teilnehmer/innen sich über ihre Erkrankung, deren Ursachen und die Behandlungsmöglichkeiten Klarheit verschaffen.

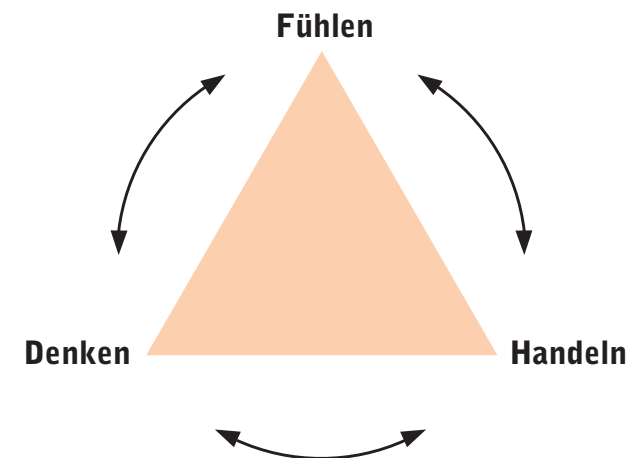
Dabei werden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Studien über Therapien und Medikamente miteinbezogen (Weiterbildung und eigene Infothek).

Die Betroffenen werden dabei unterstützt, ihre Erkrankung zu verstehen und zu akzeptieren. Dadurch können sie bei der Behandlung aktiv mitwirken und für sich eine Bewältigungsstrategie finden.

Über die Gespräche in der Gruppe wird Außenstehenden gegenüber Stillschweigen bewahrt (SHG - Schweigeverpflichtung).

Die Auswirkungen der Erkrankung auf die betroffene Person und deren soziales Umfeld sind zentrale Themen in der Arbeit der Selbsthilfegruppe.

Unsere Gruppe lebt vom respektvollen, freundschaftlichen Umgang miteinander, wir schätzen die Individualität unserer Mitglieder. Eine möglichst positive Einstellung, lösungsorientierte Information und Begleitung statt „guter Ratschläge“ und endloser Problematisierung ist unsere Maxime.



Da sich diese drei Begriffe gegenseitig bedingen, gefährden extreme Gefühlsveränderungen die natürliche Balance dieses Systems.

Das tägliche Leben mit der gesamten Tagesstruktur und alle menschlichen Grundbedürfnisse können durch das veränderte Fühlen gravierend beeinflusst sein.

Während eine Veränderung von Gedanken und Gefühlen schwierig ist, lassen sich auf der Handlungsebene oft schneller und einfacher Veränderungen erreichen.

Diese Erkenntnis sollte unbedingt genutzt werden. Wenn angenehme Aktivitäten im Tagesablauf eingeplant sind, die man auch durchführen kann, steigt die Stimmung und man fühlt sich rundum besser.

Bei manischen Symptomen sollten die Reize von außen so gering wie möglich sein.