

Bipolar München

Selbsthilfegruppe



BIPOLAR
MÜNCHEN

Aussagen von GruppenteilnehmerInnen:

- "Über die Störung sprechen können"
- "Erfahrungsaustausch, was ist diese Krankheit, wie kann ich sie greifen"
- "Viele lebenspraktische Infos von verschiedenen Menschen zu verschiedenen Themen wie Arbeitsmarkt, Reha-Einrichtungen..."
- "Ich bin nicht die/der Einzige mit dieser Erkrankung"
- "Geborgenheit, Erleichterung"
- "Hier entscheiden nicht andere für mich, sondern ich selbst"
- "Meine Angst, noch mehr belastet zu werden, hat sich nicht bewahrheitet, im Gegenteil: die Gruppe hilft mir, meine eigene Situation besser einzuschätzen, und ich kann mit den anderen auch über heftige Erlebnisse gemeinsam lachen!"
- "...Depressionen hatte ich schon kennengelernt. Meine erste Manie hat mein Leben völlig auf den Kopf gestellt. Mein Klinikarzt hat mir den Besuch einer Selbsthilfegruppe empfohlen. So bin ich hier gelandet.
Ich habe Menschen kennengelernt, die meine Situation schon durchlebt hatten. Die anderen Teilnehmer sind die wahren Experten für meine Krankheit und haben mir dabei geholfen, selbst eine zu werden. Mein Psychiater und mein Verhaltenstherapeut sind von "professioneller" Seite eine wichtige Unterstützung für mich. Alle diese Faktoren haben dazu beigetragen, dass ich mein Leben heute wieder im Griff habe und verhalten optimistisch in die Zukunft blicke..."
Teilnehmerin, 35 Jahre
- "...Irgendwie ist man ja eine Schicksalsgemeinschaft. Auf gleicher Augenhöhe, also unter Betroffenen, lassen sich Probleme manchmal besser diskutieren als zwischen Arzt und Patient. Aber: Die Chemie muss stimmen, damit Frau/Mann sich wohlfühlt.
Auch wenn mich einzelne Teilnehmer manchmal nerven, ist mir die Gruppe eine echte Unterstützung. Insbesondere dann, wenn es mir nicht so gut geht.
Die Selbsthilfegruppe war für mich Ansporn, mich wieder unter Leute zu wagen und so eine Art grobe Struktur aufzubauen. Wenn Du eine längere Episode hast, dann sieht es mit deinem Sozialleben häufig nicht mehr ganz so gut aus. Da ist die Gruppe ein Anfang. Mir gefällt der positive Ansatz. Also nicht nur Auskotzen die ganze Zeit, sondern auch Lösungsstrategien entwickeln..."
Teilnehmer, 43 Jahre

- "Die Selbsthilfegruppe ist mir eine wirkliche Hilfe im täglichen Umgang mit meiner Erkrankung, bietet mir Unterstützung bei auftretenden Problemen und trägt auch einfach dazu bei die Gefahr für eine neue Phase nicht aus den Augen zu verlieren, da man sich beständig mit der Erkrankung auseinandersetzt. In der Gruppe finde ich Menschen mit ähnlichen Erfahrungen, im Austausch mit ihnen fühle ich mich zum Teil besser verstanden als durch Arzt oder Therapeut, da sie sich besser in meine Situation versetzen können. Ich habe in der Gruppe auch viel über mich und meine Krankheit gelernt und fühle mich nun ein Stück weit mehr als Experte in eigener Sache. In der Gruppe ist es ein Geben und Nehmen, ich kann sowohl Unterstützung finden, gehe aber auch gerne hin, wenn es mir selbst gut geht und ich vielleicht anderen helfen kann. Gut gefällt mir auch, wenn wir nach der Gruppe noch etwas trinken gehen oder am Wochenende einmal etwas gemeinsam unternehmen. Gerade im Anschluss an eine längere Episode hilft das wieder unter Leute zu kommen und am "normalen" Leben teilzunehmen."

Teilnehmer, 37 Jahre