

Bipolar München

Selbsthilfegruppe



BIPOLAR
MÜNCHEN

Was Sie für sich tun können

- Der Umgang mit einem depressiven Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst auf vieles verzichten. Auf Dinge, die Ihnen lieb sind, wie Hobbies, Sport, Kontakte, Kultur. Es mag Ihnen egoistisch erscheinen, dass Sie sich vergnügen, während der andere leidet. Doch dem Betroffenen ist nicht geholfen, wenn Sie auf sich nicht genügend achten. Und Ihnen geht irgendwann möglicherweise die Kraft verloren, für den anderen da zu sein. Stellen Sie sich darauf ein, dass die Behandlung einer Depression Zeit braucht.
- Um die Herausforderung zu meistern, können Sie auch selbst Hilfe in Anspruch nehmen, zum Beispiel psychotherapeutische Unterstützung. Sie können sich auch an Selbsthilfegruppen wenden. Alles, was Sie entlastet, hilft auch Ihrem Angehörigen.
- Indem Sie Ihren Angehörigen ermutigen, professionelle Hilfe anzunehmen, entlasten Sie sich auch selbst. In manchen Fällen ist es hilfreich, an gemeinsamen Therapieangeboten teilzunehmen, zum Beispiel an einer Paar- oder Familienberatung.