

# Bipolar München

Selbsthilfegruppe



BIPOLAR  
MÜNCHEN

## Weitere Hilfe

- Gegebenenfalls Herausholen aus der sozialen Isolation
- Verbesserung der Konfliktfähigkeit (Konflikte sind "normal" und müssen möglichst konstruktiv/lösungsorientiert durchgezogen werden)
- Stabilisierung des psychischen Zustandes: Auch kleinere, individuelle Aktivitäts-Schritte eines Gruppenteilnehmers durch positives Feedback hervorheben und bekräftigen. Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten (Ausflüge, Ausstellungen, Treffen)
- Gegebenenfalls: Wiedergewinnen einer normalen Tagesstruktur, Auffangen in Krisensituationen
- Die Störung oder Erkrankung akzeptieren - besseres Zurechtkommen durch neue und bessere Therapiemöglichkeiten, versuchen, "immer das Beste daraus zu machen"
- Erkennen und offenes Ansprechen einer möglichen aufkommenden manischen oder depressiven Phase bei einzelnen Teilnehmern durch andere Gruppenteilnehmer (Feedback, Spiegelung)
- Wenn gewünscht und vorher so mit der Selbsthilfegruppe vereinbart, Aktivierung eines persönlichen Krisenplanes
- Versuchen mit Hilfe des Modells "DENKEN-FÜHLEN-HANDELN" eine individuelle Verbesserung der Lebenssituation zu erreichen
- Gegebenenfalls Aufbau oder Wiedergewinnung eines positiven Selbstwertgefühls
- Die TeilnehmerInnen sollen "Experten-Manager" ihrer Gesundheit werden