



Selbsthilfegruppe

Bipolar Manisch-Depressiv

für Betroffene



Ein Leben zwischen Extremen

Was ist eine Bipolare Störung?

Eine bipolare Störung bedeutet, dass Phasen der Depression von kurzen Zeiten der übergrossen Energie abgelöst werden.

Wie zeigt sich eine Depression:

- Selbstvorwürfe
- Antriebslosigkeit
- Verlust von Interesse & Freude
- Unentschlossenheit
- Rückzugverhalten
- Diffuse Ängste
- Todes- & Suizidgedanken
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit

Wie zeigt sich eine Hypomanie/ Manie:

- Hochstimmung
- Rededrang
- Überhöhte Selbsteinschätzung
- Gesteigerte Aktivität
- Enorme Leistungsfähigkeit
- Ausgeprägte Kontaktfreudigkeit
- Gedankenrasen
- Grössenideen
- Vermindertes Schlafbedürfnis

Leben auf der Achterbahn

Wahnsinn im Kopf
schwer zu verstehn.

Mal ist alles bunt

1000 Ideen.

Alles geht schnell.

Farben sind intensiver zu sehn,
manchmal fast grell.

Alles gelingt.

Die Ausstrahlung stimmt.

Leben ist geil,

es geht nur noch bergauf.

Schlafen ist vertane Zeit.

Wie lange hält man das aus?

Dem Höhenflug folgt der Fall.

Dunkel wird die Welt.

Ich habe Angst.

Schwer zu verstehn.

Der Weg führt bergab.

Alles ohne Sinn.

Weiter leben—warum?

Gib niemals auf!

Auch Wahnsinn hat seinen Sinn.

Finde ihn und dann verlass die Achterbahn.

S. Birkner 2009

Sind dir solche Achterbahnfahrten der Stimmung bekannt?

Hast du das Bedürfnis, dich mit anderen Men-
schen auszutauschen, die...

- ... Euphorie & Depression kennen
- ... wissen, wie du dich fühlst
- ... sich gegenseitig unterstützen
- ... Verständnis haben
- ... zuhören & Mitgefühl zeigen?

Wo und wann treffen wir uns?

Wir treffen uns jeden 3. Dienstag im
Monat um 18 Uhr in Weinfelden.

Bist du interessiert?

Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Freiestrasse 10

Postfach 429

8570 Weinfelden

E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch

Telefon 071 620 10 00

www.selbsthilfe-tg.ch