



---

## Herzlich willkommen!

---

Wir freuen uns, Dich kennenzulernen, um gemeinsam in der Selbsthilfegruppe zu arbeiten. Haben wir es schon erwähnt, dass wir Betroffene alle untereinander „per Du“ sind, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Herkunft etc.? - Das schweißt die Gruppe zu einer Einheit zusammen, wo Vertrauen untereinander groß geschrieben wird.

Die Kapazität unserer Gruppe liegt zur Zeit bei 10 Personen.

Aktueller Flyer zum downloaden unter:

<https://shg-bipolar-saar-pfalz.de.cool/flyer>



---

## Wir sehen uns im Café Goethe

---

Wir, Bipolar-Betroffene und Psychose-Erfahrene, treffen uns jeweils **alle 14 Tage, dienstags**, in den **ungeraden** Kalenderwochen, von **14:30 - 16:00 Uhr** im **Café Goethe** (Tageszentrum der PSP, Psychosoziale Projekte Saar-pfalz gGmbH).

Genauere Termine kann man einsehen unter:

<https://shg-bipolar-saar-pfalz.de.cool/unsere-termine>

### **Treffpunkt:**

Café Goethe  
Kaiserstr. 62  
66424 Homburg

### **Ansprechpartner:**

Herr Michael Braun (Diplom-Sozialarbeiter)  
Telefon: 06841 174231

Bitte nimm vor dem ersten Besuch bei uns mit Herrn Braun Kontakt auf. Er ist der Ansprechpartner der PSP



---

## Selbsthilfegruppe Bipolar Saar-Pfalz

---



Lass uns den Weg  
ein Stück zusammen gehen...

<https://shg-bipolar-saar-pfalz.de.cool>  
mail: [shg.bipolar.saar-pfalz@gmx.de](mailto:shg.bipolar.saar-pfalz@gmx.de)



## *Bipolare Störung, was ist das?*

Bipolare Störungen – auch bekannt unter der Bezeichnung „manisch depressive Erkrankung“ – gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und können jeden treffen. Das Wort „*Bipolar*“ heißt wörtlich „*zwei Pole*“ und weist auf die *zwei extremen Stimmungszustände* hin, zwischen denen Betroffene in der Regel schwanken: zum Beispiel euphorisches Glücksgefühl mit z. T. Antriebsüberschuss (Manie) und vollkommene Verzweiflung (Depression). Dazwischen gibt es eine Vielzahl an Ausprägungen und Verläufen, die das ganze Spektrum menschlicher Stimmungszustände widerspiegeln können. Jedoch gehen die Symptome weit über reine „Stimmungsschwankungen“ hinaus, denn bipolare Störungen betreffen das gesamte Denken, die Gefühle, den Körper und die Fähigkeit zur Lebensbewältigung.

Hier gegenüber stehen einige Warnzeichen einer manischen oder depressiven Verstimmung. Wenn die eine Seite oder andere Seite zutrifft, wird es Zeit einen Arzt zu konsultieren!

Bei schwachen Ausprägungen der rechts beschriebenen Symptome kannst du auch uns fragen, wie man auf dem Teppich bleibt, ohne sich vor lauter Frust von der Teppichkante zu stürzen.



## *Frühwarnzeichen Manie*

- erhöhte Kreativität
- Unruhe; man braucht wenig Schlaf
- Musik wird laut aufgedreht, schneller gefahren
- viel mehr Aktivität, nicht mehr davon loskommen
- stärkere Kontaktbereitschaft
- Mehr Interesse für Erotik und Sex
- man verliert den Bezug zu Geld, man wird freigiebiger
- Rededrang - lauter, schneller Reden als sonst
- man fängt vor übersprudelnden Ideen alles an und bringt nichts zu Ende
- man ist beratungsresistent in Bezug auf das eigene Fehlverhalten
- gesteigerte Aggressivität
- Größenwahn



## *Frühwarnzeichen Depression*

- keine Energie
- gedrückte Stimmung
- rasch ermüdbar, gesteigertes Ruhebedürfnis
- alles fällt schwer
- vieles ist auf einmal egal
- man fühlt eine unsichtbare Mauer zwischen sich und den anderen, die Beziehung wird egal
- vermehrtes Grübeln, sich Sorgen machen, kaum Selbstbewusstsein haben
- am liebsten würde man im Bett liegenbleiben
- die Kontaktbereitschaft lässt nach (telefonieren, sich mit dem Gegenüber unterhalten)
- man will nicht mehr rausgehen
- man ist entscheidungs-unwillig
- man vernachlässigt sich selbst