

10 gute Gründe für den Besuch der Selbsthilfegruppe Bipolar Offenburg

Der 1. Grund: Selbsthilfe ist wirksam.

In unserer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die von der gleichen Krankheit betroffen sind oder die gleichen „Probleme“ haben. Wir sprechen über unsere Schwierigkeiten im Alltag, lernen voneinander und machen uns gegenseitig Mut. Selbsthilfe kann helfen, mit der chronischen Erkrankung „Bipolar“ und den Herausforderungen des Lebens besser klarzukommen. Du arbeitest aktiv an deinem Selbstmanagement. Selbsthilfe wirkt in vielen Lebensbereichen!

Der 2. Grund: Unsere Selbsthilfegruppe fängt Dich auf. Nicht nur, wenn's kritisch wird.

Manchmal kommt die Krise aus dem Nichts. In solchen Situationen können wir ein Anker sein, um die schwierige Zeit zu überstehen. Du kannst mit den anderen Betroffenen in der Gruppe über deine Probleme und Erlebnisse sprechen. Sie kennen die Scham, die Hoffnungslosigkeit, den Ärger und den Stress. Wir werden Dir Mut geben, Dich nicht hängen zu lassen und für Dich und deine Angelegenheiten und Bedürfnisse einzustehen.

Der 3. Grund: Du bist nicht allein.

Gleichbetroffene sind Gleichgesinnte. Das heißt: Du wirst verstanden und erhältst Mitgefühl. Mit allem, was Dich beschäftigt und verzweifeln lässt. Verständnis entlastet und macht das Leben etwas leichter. Vielleicht hat sich Dein Freundeskreis und die Familie von Dir zurückgezogen oder Du begegnest immer wieder gut gemeinten Ratschlägen, die sich dennoch verletzend anfühlen. Du fühlst Dich mit dem Hamsterrad „Bipolar“ alleingelassen. Die Selbsthilfegruppe ist eine Chance wieder neue Kontakte zu finden und Dich nicht wie ein*e Außenseiter*in zu fühlen.

Der 4. Grund: Du triffst Menschen aus dem Netzwerk „Bipolar“.

In unserer Selbsthilfegruppe kannst du Dich nicht nur mit Menschen austauschen, die das Gleiche durchmachen wie Du. Du hast die Möglichkeit auch Personen, die Teil des Netzwerkes „Bipolar“ sind, zu treffen und dich über fachliche Anliegen austauschen. Du wirst viel Wissenswertes erfahren und erhältst verlässliche Informationen zu verschiedenen Themen rund um das die bipolare Erkrankung. Du kannst deine Fragen stellen, für die zum Beispiel in Sprechstunden nicht so viel Zeit war. Du kannst dein Netzwerk erweitern und erhältst viele nützliche Adressen.

Der 5. Grund: Selbsthilfe macht stark!

Selbsthilfe bedeutet, das Leben mit dem Bipolar selbst in die Hand zu nehmen. Du wirst aktiv. Denn Du bist nicht dem Schicksal ausgeliefert, sondern Dein eigener Schmied. In unserer Selbsthilfegruppe lernst Du andere Menschen kennen und sammelst Wissen und Erfahrungen. Du bestimmst, was Du mitteilen möchtest und was nicht. Unsere

Selbsthilfegruppe soll Dir Gemeinschaft ermöglichen, Mut und Stärke geben, aber auch Zuversicht und Selbstvertrauen im Umgang mit dem Bipolaren.

Der 6. Grund: Selbsthilfe bedeutet: Gute Aussichten und den Blick nach vorne!

Du bekommst die Möglichkeit, alte Dinge in einem neuen Licht zu sehen und Deine Probleme aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Du lernst Dich und andere besser zu verstehen. Rund um das Bipolare lernst Du, achtsam und selbstfürsorglich mit deinem Körper und deiner Seele umzugehen – und es auch zu bleiben. Gestärkt, ermutigt und angespornt von Betroffenen, die schon viele Herausforderungen, gemeistert haben. Sie sind Beispiele dafür, dass es geht und dass auch Du das aus eigener Kraft schaffen kannst – weil es Selbsthilfe ist!

Der 7. Grund: Selbsthilfe funktioniert. Ganz ohne Bürokratie!

Für den Zugang zu unserer Selbsthilfe müssen keine Anträge ausgefüllt, Fristen eingehalten und Wartezeiten ausgehalten werden. Denn wir treffen uns aus eigener Initiative an jedem ersten Mittwoch im Monat in Präsenz im Caritashaus in Offenburg (außer während der Sommerferien). Du bist jederzeit herzlich willkommen. Du musst keinerlei Voraussetzungen erfüllen. Melde dich einfach per E-Mail an und komm vorbei! Brauchst Du eine Begleitung oder bist unsicher, ob du wegen einer anderen Beeinträchtigung teilnehmen kannst, dann nimm vorab gerne Kontakt zu uns auf. Wir finden eine Lösung!

Der 8. Grund: Selbsthilfe ist überall.

Ob Du in einer Großstadt leben oder in einem Dorf lebst – der Weg zu unserer Selbsthilfegruppe ist nicht weit. Wir sind erreichbar. In der Selbsthilfe gibt es weder festgelegte Öffnungszeiten noch Wartezeiten – ein Anruf, ein Blick auf die Homepage oder eine E-Mail genügen, um den neuen Termin des nächsten Gruppentreffens zu erfahren oder ein wichtiges Anliegen zu besprechen. Wir sind für Dich da und melden uns schnellstmöglich zurück!

Der 9. Grund: Es bleibt unter uns. Versprochen.

Alle Gespräche in der Selbsthilfegruppe sind streng vertraulich. Was immer Du erzählst, bleibt in der Gruppe. Außenstehende erfahren nichts davon, weder Kolleg*innen noch Deine Familie. Selbsthilfe ist etwas Freiwilliges. Du allein entscheidest darüber, wie viel Du von dir preisgibst. Austausch ohne Scham und die Erfahrung nicht allein zu sein, können Mut machen, den einen Weg zu finden – und ihn zu beschreiten. Du darfst immer wiederkommen, auch wenn Du nur still zuhörst. In einer Selbsthilfegruppe sind alle Teilnehmenden gleichwertig. Du wirst akzeptiert und geschätzt, auch wenn Du nicht immer dabei sein kannst.

Der 10. Grund: Selbsthilfe ist auch für Angehörige da.

Du weißt nicht mehr weiter, weil Dein*e Partner*in, Dein Kind oder Dein*e Freundin zum Beispiel mit der Diagnose „Bipolar“ überfordert ist? Niemand in Deinem Umfeld kann verstehen, wie schwer Dich das belastet. Selbsthilfe ist für Dich als Angehörige und

Mitbetroffene da. Wir können Dich beraten und dir Wege aufzeigen mit dieser Situation umzugehen. Nimm gerne Kontakt zu uns auf!

Wir freuen uns auf Dich!