

27. Januar
2025

Achterbahn der Gefühle: bipolar leben

Neue Selbsthilfegruppe in Biel

Menschen mit bipolarer Störung fallen von einem Extrem ins andere. Depressive Phasen voller Selbstzweifel und oft auch selbstzerstörerischem Verhalten wechseln sich ab mit Phasen voller Euphorie, Überaktivität und Enthemmung. Wie können die Phasen frühzeitig erkannt und die eigenen Grenzen wahrgenommen werden? Welche Strategien gibt es, um sich immer wieder ins Gleichgewicht mit sich selbst zu bringen?

In der neu entstehenden Selbsthilfegruppe können Sie:

- Ihre Erfahrungen mit Betroffenen teilen und herausfinden, wie die anderen mit bestimmten Situationen umgehen,
- Diskutieren, welche Strategien hilfreich sind, um den Lebensalltag mit der Bipolarität zu meistern,
- Verständnis erfahren und sich gegenseitig ermutigen und stärken.

Interessiert?

Das Gründungstreffen findet am 27. Januar 2025 statt. Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wann	Wo	Für wen	Kontakt
27.01.25	Biel	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Biel
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne