



SELBSTHILFEAARGAU

Selbsthilfegruppe

Bipolare Störung – Ein Leben zwischen zwei Extremen

Die Bipolare Störung ist ein Ungeheuer und zerstört nicht nur Träume, Beziehungen und Bankkonten. Dieses Wechselbad der Gefühle erfordert ein fast übermenschliches Mass an Geduld und Durchhaltevermögen. Der Schmerz ist real – genauso aber die Hoffnung, uns mit den erlebten und erlittenen Erfahrungen gemeinsam zu unterstützen.

«Es geht nicht darum was wir haben, sondern darum was wir daraus machen»

- Diagnose «Bipolare Störung»/ Depression und Manie
- Frühwarnzeichen – Auslöser – Krisenplan
- Kreativität konstruktiv nutzen
- Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Recovery
- Wie gehe ich mit dem Stigma «psychische Erkrankung» um?
- Skills – Training (individuelle Strategien zur Bewältigung)

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20 oder per E-Mail info@selbsthilfe-ag.ch