

Mitstreiter\*innen für Gründung gesucht

# "Mitten im Leben und bipolar"

Mein Leben ist seit Jahren eine einzige Achterbahnfahrt, von himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt. Lange war mir nicht klar, was mit mir los ist.

2012 dann die Diagnose: Bipolare Störung (manisch-depressive Erkrankung).



Foto von blueberry Maki auf Unsplash

Es gibt Wochen, ach was Monate, in denen ich im Job und privat Vollgas gebe, alles, was ich mir vornehme (und das ist nicht gerade wenig) umsetze und realisiere, mich dabei richtig toll, sooo gut und stark fühle – und dann, ganz plötzlich, geht gar nichts mehr. Viele Klinikaufenthalte, Psychotherapien und verschiedene Medikamente, gehören seit 2012 zu meinem Leben.

Ich habe für mich gemerkt, wie wichtig und hilfreich eine Selbsthilfegruppe sein kann. Die Idee ist, sich gegenseitig zuzuhören, sich auszutauschen und auch mal über die Tage zu sprechen, die man echt in die Tonne hauen kann – ganz ohne ungefragte Ratschläge.

Deshalb möchte ich nun selbst eine Selbsthilfegruppe für Menschen zwischen 30 und 65 Jahren mit Diagnose Bipolare Störung initiieren. Wichtig sind mir Erfahrungen mit Psychotherapie und Medikation. Die Treffen sollen an einem "realen" Ort in Frankfurt alle zwei Wochen stattfinden.

Hast Du Lust, dich mit Gleichbetroffenen zu treffen?  
Dann melde dich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt.

## **Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

069 55 94 44

[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

