

Bipolaire stoornis

Blijf jij ook zo moeilijk in balans?



**Zelfhulpgroepen
voor mensen met een
bipolaire stoornis
en hun naasten**

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

**Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in
onderstaande gemeenten:**

Eindhoven

Veldhoven

Helmond

Laarbeek

Geldrop-Mierlo

Asten

Best

Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op
locatie mogelijk.*

“Wat mij eenzaam maakt, is
dat ik niet uit kan leggen hoe
het van binnen voelt en dat
je dat aan de buitenkant ook
niet kunt zien.

Lotgenotencontact helpt mij
hierbij.”

Deelname is gratis

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt
niet op prijs gesteld.*

www.zelfhulpnetwerk.nl



Bipolaire kwetsbaarheid

Als je een bipolaire aandoening hebt, dan ben je kwetsbaar voor stemmingswisselingen. Die kunnen worden veroorzaakt door heftige gebeurtenissen. Denk aan het overlijden van een naaste, een echtscheiding of ontslag. Maar ook minder heftige gebeurtenissen, zoals werkdruk, relatieproblemen en lichamelijke klachten.

Door goede behandeling nemen symptomen af of worden de stemmingswisselingen minder heftig. Een passende behandeling en zelf leren omgaan met je aandoening is hierbij belangrijk. Deelname aan een zelfhulpgroep kan je helpen om te leren omgaan met je bipolaire kwetsbaarheid.



Praten met lotgenoten

In de regio Eindhoven zijn er meerdere zelfhulpgroepen voor mensen met een bipolaire aandoening of hun naasten.

In een lotgenotengroep wissel je van gedachten met mensen die zelf of een dierbare met een bipolaire aandoening hebben. Ervaren dat je niet de enige bent met vaak moeilijk te begrijpen en uit te leggen problemen, kan heel steunend zijn.

Enkele, door deelnemers genoemde, positieve aspecten van een zelfhulpgroep:

- leren accepteren van de aandoening;
- opener worden/kunnen relativeren;
- kleine groepsgrootte bevordert nodige veiligheid;
- het hebben van een 'soort familie';
- preventieve werking;
- niet bij de pakken neerzitten, maar aanpakken, ondanks je beperkingen;
- niet langer denken dat je gek bent;
- ontdekking niet de enige te zijn met deze stoornis;
- zonder groep eenzaam gebleven.



Bijeenkomsten

Bijeenkomsten worden op verschillende dagen gehouden en in verschillende plaatsen:

- Eindhoven
- Helmond
- Bergeijk

Er zijn twee groepen die zich richten op **jongeren**.

Er is een aparte groep waar **naasten** van iemand met een bipolaire stoornis ervaringen kunnen uitwisselen.

Informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk (zie achterzijde)