



# Achterbahn der Gefühle: bipolar leben

## Neue Selbsthilfegruppe in Thun

Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

Menschen mit bipolarer Störung fallen von einem Extrem ins andere: Depressive Phasen voller Selbstzweifel und selbstzerstörerisches 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? Haben Sie diese Diagnose und möchten sich mit anderen Betroffenen austauschen?

### Interessiert?

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.

Wo	Für wen	Kontakt
Thun	Betroffene	0848 33 99 00

In der neu entstehenden Selbsthilfegruppe können Sie:

- Ihre Erfahrungen im geschützten Rahmen teilen und herausfinden, wie andere damit leben und umgehen
- diskutieren, welche Strategien hilfreich sind, um den Lebensalltag mit der Bipolarität zu meistern
- Verständnis erfahren, sich gegenseitig ermutigen und stärken

