

Wer sind wir?

Eine gemischte Gruppe von Frauen und Männern, die alle mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen haben.

Was machen wir?

Unsere Gruppenabende finden 4x pro Monat statt. - Der Austausch in der Selbsthilfegruppe wird als Ergänzung zu Therapie und Medikamenten betrachtet. Sonstiges: Ausflüge, Bowling, Wandern

Mitgliedschaft ?

Neue Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen. Mitglied kann werden, wer Betroffener oder Angehöriger ist oder die Ziele der SHG unterstützt.

Es sind dies im Einzelnen

- Selbsthilfe fördern. "Betroffene helfen Betroffenen".
- Förderung der Gesundheit durch Aufklärung und Information.
- Unterstützung der Mitglieder bei der Verarbeitung psychischer Krisen.
- Wahrnehmung von Patientenrechten.

Mitgliedsbeitrag ?

z.Z. € 20,- pro Jahr.

IBAN: DE81 4945 0120 0210 0572 95

SWIFT-BIC: WLAHDE44XXX

Treffpunkt?

Jeden **1./2./3.** und **4. Mittwoch** im Monat, **18 - 20.00 Uhr** in der Altentagesstätte, Klinikstraße 18b, 32257 Bünde


Ansprechpartner:

Hiltrud Tel. 05223 - 7922318 AB
Jürgen Tel. 05221 - 31674
Hans-Georg Tel. 05226 - 591447
Wilhelm Tel. 05223 - 85239 AB

Adresse: SHG "Auf und nieder"
Postfach 1101, 32211 Bünde

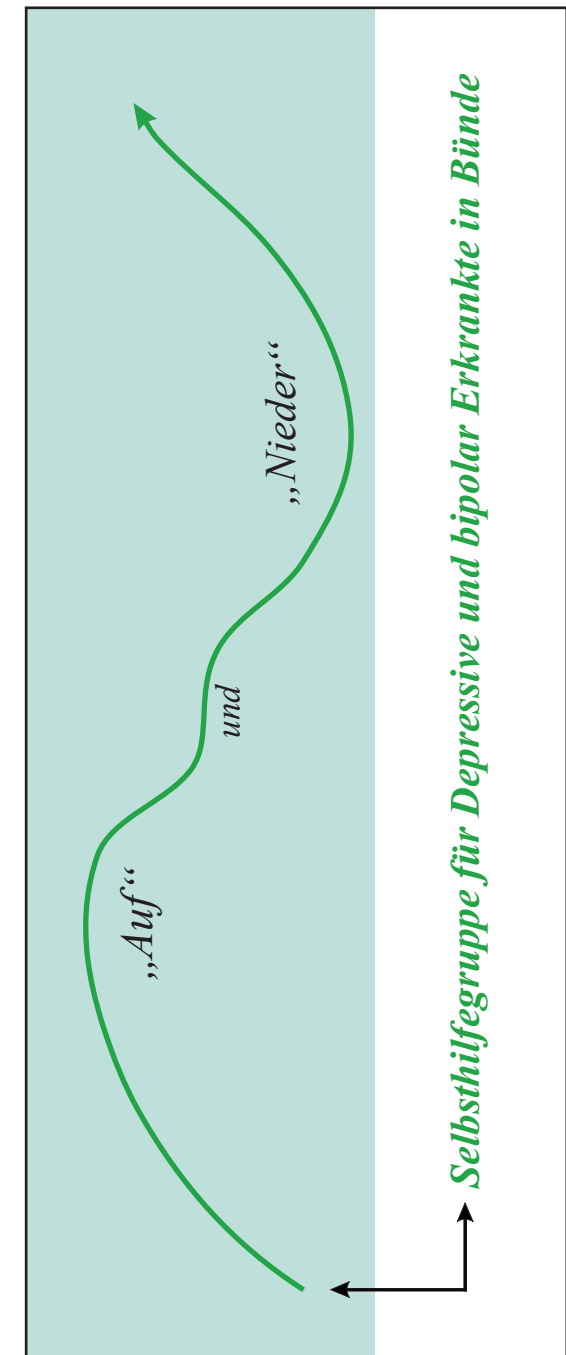
e-mail: wilhelm.reher@t-online.de
www.shg-aufundnieder.de

Kooperationen: AG Selbsthilfe im Kreis Herford / **BIKIS** / **VPE** Bielefeld + **BPE** Bonn /

 "Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V." in Frankfurt am Main www.dgbs.de
Deutsche DepressionsLiga e.V.

 **Sparkasse Herford**

Mit freundlicher Unterstützung.



Wie äußert sich eine Depression?

Typische Symptome für eine Depression sind:

- Verlust des Leistungsvermögens
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und Entscheidungen zu fällen
- Verlust des Antriebs
- Verlust von Freude am Leben
- Schlafstörung / Angst
- Grübelneigung bis hin zu Suizidgedanken

Depressionsformen

Ursachen und Formen gibt es reichlich, z.B.:

- Reaktive Depression bei Verlust des Arbeitsplatzes
- Erschöpfungsdepression nach lang andauernder psychischer Belastung
- Depression mit Kindheitstrauma
- Winterdepression bei Lichtmangel
- Endogene Depression

Bei der endog. Depression kommt es zu einer Störung der Biochemie im Gehirn. Der Patient verarmt an den Botenstoffen Serotonin und Noradrenalin. Daher die Bezeichnung endogen, d.h. **von innen kommend**. - Je nach Schwere und Art der Erkrankung wird mit Gesprächen und / oder Medikamenten behandelt. - Schlafentzug und Lichttherapie sind bei Depression bewährt.

Weitere nicht-medikamentöse Verfahren

NVS Nervus vagus Stimulation

EKT Elektrokramptherapie

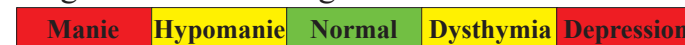
rTMS Repetitive Tanskranielle
Magnetstimulation

THS Tiefenhirnstimulation

Was ist bipolare Störung?

Die *bipolare Störung*, früher *manisch-depressive Erkrankung* genannt, ist eine besondere Form der **endogenen Depression**. Das Krankheitsbild beinhaltet Stimmungsschwankungen, die ähnlich einer Wellenbewegung, mal zu tief (Depression) oder zu hoch (Manie) sein können. In der Depression richtet der Patient Frustrationen gegenüber sich selbst, in der Manie wirft er seine Über-Ich über Bord.

Es gibt fünf Abstufungen



Die Stimmungsschwankungen können durch äußere Anlässe getriggert werden (Verlust, Trauma, psych. Stress oder Frust), mitbeteiligt ist auf jeden Fall eine Veränderung der Botenstoffe im Gehirn.

Der Noradrenalin-, Gaba-, Serotonin-, Tyramin- sowie Dopaminstoffwechsel sind gestört. Die bipolare Störung ist daher auch eine "endogene Erkrankung."

Medikamente unterstützen, geben Symptomfreiheit. Hierzu zählen Antidepressiva bei Depression oder Atypika in der Akutphase einer Manie sowie sog. *Stimmungsstabilisierer* als Phasenprophylaxe.

Neben der medikamentösen Behandlung gehört heute eine begleitende Psychotherapie zum medizinischen Standard.

Hat ein Patient einmal in seinem Leben Depression oder Manie erfahren, bleibt die Möglichkeit, erneut zu erkranken, bestehen.

Wie wirken sich die Krankheitsphasen auf den Patienten aus?

Depressive und bipolare Patienten sind oft leicht verletzbar (Vulnerabilität). In psychisch stark belastenden Situationen können sie manisch oder depressiv werden.

Mit wiederholten Krankheitsphasen geht oft die Berentung einher, weil mit jedem neuen Krankheitsfall Kräfte verzehrt werden.

Ein erneuter Start (im alten Beruf oder bei einer neuen Stelle) kostet auch viel Kraft, denn die Doppelbelastung lautet: "ich muss zeigen, dass ich (noch) arbeiten kann und darf dabei möglichst nicht krank werden."

Schwierigkeiten, mit den Krankheitsbildern "Depression" oder "bipolare Störung" umzugehen, gibt es bei Betroffenen wie Angehörigen.

Was kann Selbsthilfe leisten?

Die Selbsthilfegruppe bietet Informationsaustausch auf der Ebene von Gleichgesinnten: "Betroffene helfen Betroffenen". Der Patient bekommt hier die wohlthuende Entlastung:

"Ich bin mit meinem Problem nicht allein".

Gegenseitiges Verständnis und Unterstützung sollen Mut machen zur aktiven Auseinandersetzung mit der Krankheit.

Schritt für Schritt lernt der Betroffene den offenen Umgang mit seiner Erkrankung, um sie im engeren sozialen Umfeld nicht länger totschweigen zu müssen.