

## Selbsthilfegruppe für Angehörige von Manisch-Depressiven / Bipolaren Menschen

Sind Dir folgende Gedanken auch schon durch den Kopf gegangen:

„Ich halte das Rauf und Runter fast nicht mehr aus.“

„Ich komme oft zu kurz, es dreht sich alles nur um Dich!“

„Wut, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Vorwürfe, Ungeduld; bin ich die Einzige mit diesen Gefühlen?“

„Ich suche einen Platz, wo ich meine Ängste, Zweifel, Schuldgefühle und Bedürfnisse mit anderen Angehörigen austauschen, und wo ich Leute mit ähnlichen Erfahrungen kennen lernen kann.“

„In der Gruppe fühle ich mich mit meinem ‚Schicksal‘ nicht mehr alleine.“

„Der Austausch von Erfahrungen, Gefühlen, Erlebnissen ist eine Bereicherung für uns Angehörige. Wir ermutigen uns gegenseitig.“



Fühlst Du Dich angesprochen? Dann wärest Du eine Bereicherung für uns.

Diesen September gründen wir eine Selbsthilfegruppe für Eltern, Partner, Kinder und Geschwister. Am Anfang wird die Gruppe vom Zentrum Selbsthilfe an drei Abenden begleitet. Im Anschluss daran wird die Gruppe unter das Dach der Angehörigen-Selbsthilfe der Stiftung Melchior integriert.

Bitte melde Dich unter:

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
Tel.: 061/ 689 90 90  
[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)  
[www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)