

Bipolargruppen i København

13. januar 2017

Du er meget velkommen i vores gruppe, som er en Selvhjælpsgruppe med fokus på bipolar lidelse, under DepressionsForeningen.

BIPOLARGRUPPEN

Har du lyst til at dele erfaringer, glæder og sorger med andre med bipolar lidelse (maniodepressiv sygdom), så er du meget velkommen til BAL-møde (**BAL** er forkortelse af **B**ipolar **A**ffektiv **L**idelse). Vi støtter, hjælper og inspirerer hinanden gennem at fortælle vores egen historie og hvad vi har gjort for at få det bedre (recovery). Bipolargruppen er en selvhjælpsgruppe – det er ikke terapi og der er ikke knyttet en psykiater eller psykolog til gruppen.

Gruppen bestemmer selv hvilke aktiviteter den vil lave udover møderne. Der er også mulighed for at søge penge til forskellige aktiviteter gennem DepressionsForeningen, som til fx udflugter - hvis nogen/nogle har lyst til det. Vores sekretariat vil gerne hjælpe med dette.

BAL-møde

Depressionsforeningens retningslinier: Bipolargruppen er som sagt tilknyttet DepressionsForeningen og skal derfor følge DepressionsForeningens retningslinjer for lokalgrupper, som bl.a. betyder:

- At der er **tavshedspligt**
- At der hver gang til møderne skal være en kontaktperson eller anden ansvarlig til stede, en tovholder, så ingen skal behøve at gå forgæves
- Gruppemedlemmernes primære opgave er at "lytte". Det er meget vigtigt at de andre i gruppen ikke afbryder, ikke kommenterer, ikke kommer med gode råd
- Det er heller ikke tilladt at blande sig i en persons behandling.

Mødernes indhold:

- Mødet starter med information om relevante arrangementer fx foredrag.
- Derefter finder vi en mødeleder som sørger for talerækkefølge, overholdelse af tid og holder styr på emnerne som bliver aftalt til mødet.
- Efter dette en runde, hvor hver især får 3-4 min. Har man ikke lyst til at sige noget, er det helt i orden. Her fortæller man hvad man er optaget af og om der er et særligt emne man gerne vil drøfte i anden runde. Dette foregår uden afbrydelser eller kommentarer fra gruppen.

KONTINUITET

For at få en kontinuitet og godt udbytte af møderne - både for en selv og andre - er det en god ide at man jævnligt møder op til gruppemøderne, så vidt muligt. Hvis man ikke kommer, bliver man savnet. Man må gerne give besked hvis man ikke kommer.

HVEM KAN DELTAGE I GRUPPEN?

Det kan medlemmer af Depressionsforeningen med bipolar lidelse samt efter aftale pårørende hertil. Du behøver ikke at have en diagnose.

NETVÆRK

Som medlem i bipolargruppen får du et netværk, der selv kender til at have bipolar lidelse og gruppemedlemmerne har mulighed for at kontakte hinanden.

BIPOLARGRUPPEN PÅ FACEBOOK

Vi har et lukket forum på facebook – hvor vi kan snakke sammen, støtte og dele med hinanden. Den hedder BAL KBH og du kommer med i denne gruppe ved at sende en besked til "Kim Bach" på facebook om at du ønsker medlemskab.

MØDESTED OG MØDETID

Siden juli 2012 mødes vi i SR-Bistands lokaler på Tagensvej 70, 2200 København N. Brug ringeklokken, ved gadedøren - hvor der står FRIVILLIGCENTER, BISTAND.

Vi mødes mandage i lige uger kl. 18.45 og laver kaffe/te sammen. Selve mødet starter kl. 19 og slutter kl. 21.

Nogle gange har kontaktpersonerne et formøde inden (ca kl. 17.30), som er åbent for alle som er interesserede i at være med.

KONTAKT

Du er velkommen at kontakte kontaktpersonerne forinden, hvis du vil blive medlem i gruppen, har spørgsmål eller ønsker mere information.

Gudmunda (Mynte) Arnardottir 2423 2971 bal.kbh.depressionsforeningen@gmail.com	Kim Bach 2225 6951 Kim.bach@gmail.com
--	---