

Bipolargruppen i København og Hillerød

6. juni 2021

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 sundhedsprofessionel behandler i 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 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 komme 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 og kun giver råd og feedback hvis det er ønsket.
- 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.
- Vi har to runder, først 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.

HVEM KAN DELTAGE I GRUPPEN?

Det kan medlemmer af Depressionsforeningen med bipolar lidelse samt efter aftale pårørende hertil. Du må gerne være med til et par møder inden du melder dig ind i foreningen. 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 og HJEMMESIDE

Vi har et lukket forum på facebook – hvor vi kan snakke sammen, støtte og dele med hinanden. Du kommer med i denne gruppe ved at tale med en af kontaktpersonerne. Vi har også en hjemmeside www.bipolargruppen.dk

MØDESTED OG MØDETID

Fysisk mødested

- København: Frivilligcenter Amager, Sundholmsvej 8. - mandage lige uger kl. 19 -21 du må gerne drysse ind kl. 18.45
- Hillerød: Frivilligcenter, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød – onsdage lige uger kl. 19-21
- online møder hver anden mandag kl. 19-21. Kontakt os via mail så får du vejledning til dette.

KONTAKT

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

København Gudmunda (Mynte) Arnardottir 2423 2971 bal.kbh.depressionsforeningen@gmail.com	København Kim Bach 2225 6951 bal.kbh.depressionsforeningen@gmail.com	Hillerød Allan Sørensen 26790264 Allan3630@gmail.com
---	---	---