

Актуальный список групп здесь, переходите!

https://docs.google.com/document/d/1MkEuugpiaC9JVwOjL94HZbs5KOoZYyYGHNYoGBd_ik/edit?usp=sharing

Сейчас список групп ведётся в другом файле, ссылка выше. Переходите!

Если вы хотите открыть группу поддержки в своём городе, или уже открыли её и нуждаетесь в интервизиях и информации о ведении групп, добавляйтесь в <https://vk.com/bipolarhelp> - это полезный и совершенно бесплатный проект дружественного НКО "Партнерство Равных".

● **Москва:**

1. "Воскресный БАР"

Приглашаем тех, кому поставлены диагнозы БАР, ШАР и циклотимия, на очную группу поддержки в Москве, мы встречаемся по воскресеньям в 13.00.

Записаться можно здесь - [Воскресный БАР \(vk\)](#) или здесь - [Воскресный БАР \(fb\)](#)

Организационный взнос - 250 рублей.

Будем рады новым участникам!

Важный нюанс:

- без ответа на контрольный вопрос в группы не вступить - не игнорируйте его при подаче заявки.

2. "БАР для своих"

Это группа поддержки для родственников, друзей, вторых половин - всех, чьи близкие люди страдают биполярным расстройством и циклотимией. Встречи проходят каждое последнее воскресенье месяца в 15.30. Записаться можно здесь - [Воскресный БАР \(vk\)](#) или здесь - [Воскресный БАР \(fb\)](#)

Организационный взнос - 250 рублей.

Будем рады новым участникам!

Важный нюанс:

- без ответа на контрольный вопрос в группы не вступить - не игнорируйте его при подаче заявки.

3. "Компас"

Группа для людей с биполярным расстройством и циклотимией. Встречи проходят в Москве по четвергам, с 19.00 до 21.00, недалеко от метро Новокузнецкая / Третьяковская.

На группе делимся опытом, разбираемся с трудными ситуациями, поддерживаем друг друга.

Подробная информация и заявки на участие в группе [ВКонтакте](#).

Организационный взнос - 250 рублей.

● **Санкт-Петербург:**

1. Группа поддержки для людей с биполярным расстройством и циклотимией. Встречи длятся 1,5 часа и проходят по средам. Запись обязательна! Встреча состоится при количестве участников от 3 человек. Подайте заявку в группе [Вконтакте](#). Для участия предполагается взнос 300 рублей на орг.расходы.

2. Группа поддержки для людей с биполярным расстройством и циклотимией «**Равновесие**», встречи по понедельникам в 19.30. <https://vk.com/club200281663>, бесплатно.

- Воронеж:

“Воскресный БАР в Воронеже”

Встречи для людей с БАР и циклотимией проходят по воскресеньям в 17.00, длительность 2 часа. Записаться можно во [Вконтакте](#) или [Фэйсбуке](#). Для участия предполагается взнос 300 рублей на орг.расходы.

Важный нюанс:

- без ответа на контрольный вопрос в группы не вступать - не игнорируйте его при подаче заявки

- Петрозаводск:

“Не тот БАР”

Группа для людей с БАР и циклотимией - https://vk.com/not_that_bar

Важный нюанс: обязательно прочтите описание группы.

- Омск:

- Группа для людей с БАР, ШАР и циклотимией - https://vk.com/bipolyar_omsk или можно добавиться в инстаграм - https://www.instagram.com/bipolyar_omsk/

Важный нюанс: обязательно прочтите описание группы.

- Иркутск

“Биполярники Иркутск 38” - <https://vk.com/public158023605>

- Ростов-на-Дону

“Воскресный БАР в Ростове-на-Дону” (БАР и циклотимия) - <https://vk.com/club199726725>

- Онлайн-группы поддержки:

1. “Воскресный бар ОНЛАЙН”

Встречи для людей с БАР, ШАР и циклотимией проходят по вторникам в 20.00 по мск., мы встречаемся в сервисе для видеозвонков Jitsi meet. Запись в группах Записаться можно здесь - [Воскресный БАР \(vk\)](#) или здесь - [Воскресный БАР \(fb\)](#)

Участие - любой донат ведущему.

Важный нюанс: без ответа на контрольный вопрос в группы не вступить - не игнорируйте его при подаче заявки

2. “Биполярники” - самая «старая» и самая большая печатная группа поддержки для людей с биполярным расстройством и циклотимией от пациентского сообщества “Ассоциация Биполярники”, действует с 2017 года. Онлайн-группа поддержки — это территория взаимопонимания и уважения. Критика и оскорбления участников недопустимы.

Отправить заявку для участия можно [в Фейсбук](#).

Участие бесплатное.

● Группы поддержки, о которых мы знаем, но не являемся организаторами:

1. Онлайн-группа поддержки для людей с БАР в Skype

Встречи еженедельно по воскресеньям с 13.00 до 14.30 по московскому времени.

Группа открытая, можно присоединиться с любой встречи.

На встречах доброжелательная атмосфера, мы рады новичкам.

[Присоединиться к группе.](#)

Участие бесплатное.

2. Группа поддержки для людей с БАР в Екатеринбурге:

<https://vk.com/club189649502>

3. Группа поддержки для людей с БАР в Томске.

Встречи по воскресеньям в 18.30, для записи пишите в WhatsApp +79138502442 (Илья).

4. Группа поддержки для людей с БАР “БАРвинОК” в Харькове:

https://t.me/joinchat/FbyrcBoprZXKwdySrAmpew?fbclid=IwAR2cZjMi683Fdr7but5VJkX_UA_NMmSQrcCWlJWpc0txL5RbzxIj0ID-vCIM (это ссылка на чат в telegram, где можно узнать всю информацию).