

Selbsthilfegruppe
für
psychiatrieerfahrene
Menschen

Jeden 2. Freitag
Im GPZ Friedrichshafen
Paulinenstr. 12, 3. Stock
Zeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kontakt:

Albrecht 07541 / 377483
0171/7832659

Claudia 0176/25528228

Wer sind Wir?

Psychiatrieerfahrene aus dem Raum Friedrichshafen mit unterschiedlichen psychischen Beeinträchtigungen.

Unsere Regeln:

Gesprächsinhalte werden vertraulich behandelt.

Dem Gegenüber aufmerksam zuhören, so wie ich es auch für mich erwarte!

Seine persönliche Meinung auch als solche äußern (Ich-Botschaften).

Den Anderen ausreden lassen und einander ernst nehmen.

Sagen, wenn es mir heute schwer fällt mich zu beteiligen und zu wissen, dass ich trotzdem gern dabei sein kann.

Miteinander, nicht übereinander reden.

Was wollen wir?

- Erfahrungs- und Informationsaustausch
- Unterstützung zur Krisenbewältigung auch am Wochenende
- Netzwerkbildung
- Gesellschaftliche Anerkennung
- Kontakt zu anderen Selbsthilfegruppen
- Mitarbeit im Gemeinde-Psychiatrischen- Verbund (GPV)
- Kontakt zum Landesverband Psychiatrieerfahrener Baden-Württemberg
- Psychoedukation
- Gemeinsame Freizeitgestaltung
- Besuch überregionaler Veranstaltungen

Themen, die uns zur Zeit

beschäftigen:

- Antistigmaarbeit
- Das Unterbringungsgesetz UBG
- Gesprächsrunde mit der Polizei „Umgang mit psychisch Kranken“
- Erwerbsminderungsrente, wie geht das?
- Förderungen an den GPV
- Sonntagstreff / GPZ Bistro
- Wie können wir uns bei aktuellen Problemen unterstützen?
- Umgang mit Trauer und Suizid
- Stimmen hören
- Wie können Konflikte untereinander gelöst werden?
- Welche Konzepte haben Firmen für Mitarbeiter mit psychischen Problemen?