

Gruppentermine

Derzeit existieren zwei Selbsthilfegruppen, die unabhängig voneinander sind. Die Gruppentreffen finden in den Räumen des Psychosozialen Diakonieentrums Altenburger Land der HORIZONTE gGmbH statt, welches sich in der Carl-von-Ossietzky-Str. 19 in Altenburg befindet.

Die *Abendgruppe* trifft sich dienstags von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr im Begegnungstreff im Untergeschoß der HORIZONTE gGmbH - nicht jedoch am zweiten Dienstag im Monat.

Die *Nachmittagsgruppe* findet donnerstags statt von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr im Gruppenraum der Tagesstätte für psychisch Kranke im ersten Stock der HORIZONTE gGmbH.

Wir versuchen, die Termine planmäßig abzuhalten. Änderungen im Terminplan werden kurzfristig auf der Homepage des Vereins unter <http://einblicke-altenburg.de> bekanntgegeben. Auch können die nächsten Termine telefonisch erfragt werden unter der Rufnummer 03447-31 70 75.

Kommen Sie doch einfach vorbei, um mit uns über Ihr Leben und Ihre Probleme zu reden!

Unsere Angebote

- regelmäßige Gruppentreffen
- Unterstützung und Informationen
- Erfahrungs- und Bücheraustausch
- gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Verständnis für Probleme
- Hilfe bei der Lösungssuche
- Ermutigung, eigene Wege zu gehen

Für wen gelten die Angebote ?

Die Angebote gelten für alle Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die nach seelischen Krisen einen neuen Anfang suchen, noch mittendrin stecken oder Vorsorgetreffen möchten.

Kontakt und Impressum

- Telefon (03447) 31 70 75 - Rainer
- Telefax (03447) 31 70 76
- <http://einblicke-altenburg.de>
- einblicke.altenburg@gmx.de

Die Selbsthilfegruppe ist eine Initiative des Altenburger Selbsthilfevereins „Einblicke“

Selbsthilfegruppen für seelische Gesundheit



Treffpunkt

in den Räumen der
HORIZONTE gGmbH
in der Carl von Ossietzky-Straße 19
in 04600 Altenburg

NEU

Es existieren inzwischen
zwei Gruppen,
nämlich eine Nachmittagsgruppe und
eine Abendgruppe

**Gruppenangebote und Zeiten stehen auf
der Innenseite des Flyers**

Was Selbsthilfe ist

Oft begegnet Ablehnung den Menschen mit seelischen Problemen in der Öffentlichkeit. Um dies zu überwinden, stärken wir uns gegenseitig.

- ich mache mich auf den Weg und will kein Opfer mehr sein
- ich übernehme die Verantwortung für mein Denken, Handeln und Fühlen
- ich will mein Verhalten ändern, neue Wege und Möglichkeiten nutzen und ein Ziel anstreben

Selbsthilfegruppen sind eine wichtige Ergänzung zu den bestehenden Einrichtungen der Gesundheitsversorgung und ein zentraler und wichtiger Baustein für die Gesundung.

Verschwiegenheit ist ein wichtiges Merkmal der Gruppe. Was in der Gruppe besprochen wird und zu Tage kommt, das wird auch nicht an Dritte weitergegeben.

Offene Selbsthilfegruppe

Wir verstehen uns als eine offene Selbsthilfegruppe. Diese ist offen für alle Menschen mit unterschiedlichen seelischen Problemen und Erkrankungen inklusive Suchterkrankungen. Der Mensch steht dabei im Mittelpunkt und nicht die ihn betreffende Diagnose.

Grundsätze

- Zwar können wir Deine Probleme oft nicht lösen, doch kannst Du bei uns den Mut fassen, selbst eine Lösung zu finden
- Wir sind weltanschaulich offen und legen großen Wert auf unsere Unabhängigkeit
- Wir treten entschieden gegen die gängige Abwertung von Menschen mit psychischen oder anderen Beeinträchtigungen und gegen die Einschränkungen ihrer Rechte ein
- Wir helfen uns gegenseitig bei der Suche nach individuellen Lösungen
- Wir wünschen und unterstützen ganz ausdrücklich das Gespräch zwischen den Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten (Triadlog)
- Wir setzen auf Verständigung und lehnen Gewalt und Zwang ab

Unsere Selbsthilfearbeit basiert dabei auf Anerkennung, Vertrauen, Verständnis, Respekt und gegenseitiger Wertschätzung.

Ziele

- Aufbau eines sozialen Netzwerkes
- Förderung von Selbstvertrauen, Eigenverantwortung und Selbstbestimmung
- Vermeidung von bedrückender Isolation
- Sich selbst in der Begegnung mit anderen Menschen besser kennen lernen
- Neue Freundschaften zu schließen
- Wiedereingliederung in die Gesellschaft
- Abbau von Vorurteilen und positive Veränderung des Bildes psychisch Kranker in der Gesellschaft
- Lebensfreude und Selbstbewußtsein wecken
- Überwindung von Ängsten
- Kennenlernen, Akzeptanz und Annahme der jeweiligen Beeinträchtigungen
- Konflikte ansprechen und bewältigen
- Lernen, Kritik zu äußern und anzunehmen
- Krisen als Chancen begreifen