

## Auskunft

---

Diakonisches Werk e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Maistraße 8, 84034 Landshut

Sarah Honemann  
Martina Laue  
☎ 0871 / 609-114  
✉ info@selbsthilfe-niederbayern.de  
www.selbsthilfe-niederbayern.de

### Sprechzeiten:

Mo. – Do. 09:00 – 12:00 Uhr  
Do 14:00 – 17:00 Uhr

Hans (Gruppensprecher)  
☎ 0871 / 716 59  
0174 788 74 88

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Die Teilnehmenden verpflichten sich  
zur Verschwiegenheit.

**Diakonie**   
**Landshut**

Verkehrsanbindung:  
Buslinie: 1, 2, 4, 10  
Haltestellen:  
Stadtauswärts: Christuskirche  
Stadteinwärts: Stadtpark  
Ab Bahnhof ca. 20 Min. Fußweg

## Regelmäßige Treffen

---

Die Gruppe trifft sich an jedem  
2. und 4. Montag im Monat  
**Jan – Dez.: 16.00 – 18.00 Uhr**

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle Maistraße 8,  
Seminarraum/EG  
84034 Landshut

### Alle Termine für 2021:

11.01.	25.01.
08.02.	22.02.
08.03.	22.03.
12.04.	26.04.
10.05.	
14.06.	28.06.
12.07.	26.07.
Sommerpause	
13.09.	27.09.
11.10.	25.10.
08.11.	22.11.
13.12.	27.12.

Betroffene sind herzlich eingeladen!

# W a a g e

**Selbsthilfegruppe  
für Psychiatrie-Erfarene**



*Willst Du etwas wissen, so frage eher einen  
Erfahrenen als einen Gelehrten.*

(Chinesisches Sprichwort)

## Wen wir ansprechen wollen

---

Angesprochen sind Menschen, die Erfahrungen mit stationären und ambulanten psychiatrischen Behandlungen gemacht haben.

Angesprochen sind Menschen, die unter seelischen Störungen leiden wie Psychosen, starken Ängsten, Zwangsstörungen, Depressionen, komplexen Störungen usw.

Psychiatrie-Erfahrene haben sich auf der ganzen Welt zusammengefunden, um sich für eine bessere Lage einzusetzen.

Grundlage aller Bestrebungen ist eine Veränderung in Richtung von mehr Menschlichkeit, von rechtlicher Gleichstellung, besseren Lebensbedingungen und sinnvollen Alternativen.

Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

## Was ist Selbsthilfe?

---

Erfahrungen austauschen

Lebensmut schöpfen

Hilfe geben und nehmen

Teilnehmen und verstehen

Sich selbst bestimmen lernen

Beziehungen aufbauen

Erkennen und Handeln

Schwierigkeiten überwinden

Informationen sammeln

Fähigkeiten stärken

Das Leben neu gestalten



## Anliegen und Ziele unserer Selbsthilfegruppe

---

Wir wollen Mut machen, sich der Krankheit und den damit verbundenen Einschränkungen zu stellen.

Wir wollen die Gemeinschafts- und Beziehungsfähigkeit fördern, um Ängste und Isolation abzubauen.

Wir wollen zu individuellen Problemlösungen anregen.

Wir wollen uns nicht von den Wertmaßstäben der Leistungsgesellschaft in die Ecke drängen lassen, sondern deutlich machen, dass der Wert eines Menschen nicht in erster Linie von seiner Leistungsfähigkeit abhängig ist.

Wir wollen innerhalb der Gruppe ein Selbstwertgefühl fördern, das sich gründet auf das einmalige und unverwechselbare Wesen des Einzelnen.