



## **Selbsthilfe-Infostand am Zentralinstitut für seelische Gesundheit (ZI)**

### *Beschreibung:*

---

Alle zwei Monate (in den ungeraden Monaten) bauen Mitglieder von je zwei Selbsthilfegruppen für je zwei Stunden am Nachmittag einen Informationsstand im Foyer des ZI Therapiegebäudes (Hauptgebäude) auf. Am Stand beraten und informieren die Mitglieder der Selbsthilfegruppen zur Selbsthilfe im Allgemeinen und lotsen Betroffene oder Angehörige an die jeweils zuständige Selbsthilfegruppe, Kontaktstelle oder sonstige Stelle und versorgen sie mit Informationsmaterial. Und sie informieren zu ihrer Indikation und der Arbeit in ihrer Selbsthilfegruppe im speziellen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppen kümmern sich komplett selbst um den Stand mit Auf- und Abbau, Dekoration bzw. Auslage von Informationsmaterial.

Nachfolgend die Belegung des Infostands für das Jahr 2020:

<b>Monat</b>	<b>Termin</b>	<b>Kontakt</b>
Januar	Mo 27.1.	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression Kreuzbund Selbsthilfegruppe Angst Selbsthilfegruppe Bipolar für Betroffene und Angehörige
März	Fr 27.3.	Angehörige von Borderline Borderline DSL-Selbsthilfegruppe „Schmerz lass nach!“ IBB Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle Psychiatrie
Mai	Mo 25.5.	Zwangserkrankungen Selbsthilfegruppe Angst PTBS Frauen Freundeskreis „Die Lotsen“
Juli	Mo 27.7.	Kreuzbund Borderline Depression Overeaters Anonymous
September	Mo 28.9.	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression Jüngere Trauernde nach Partnerverlust (K)ein Burnout Café PTBS Frauen
November	Mo 30.11.	Selbsthilfegruppe Bipolar für Betroffene und Angehörige Freundeskreis „Die Lotsen“ Depression Mannheimer Initiative Psychiatrieerfahrene (MIPE)

*Ziel:*

---

Ziel des Infostandes ist es, den Selbsthilfegedanken bekannter zu machen und dabei den Zugang zur Selbsthilfe möglichst niedrigschwellig zu gestalten. Direkt vor Ort können sowohl ambulante als auch stationäre Patienten sowie deren Angehörige erreicht werden, zusätzlich noch Mitarbeiter des ZI. In persönlichen Gesprächen lässt sich vieles einfacher klären, wo ansonsten vielleicht auch der Mut oder der Antrieb fehlen. Ein niedrigschwelliges Angebot ist gerade in den Indikationsbereichen von Sucht und psychischen Erkrankungen besonders wichtig.

Selbsthilfegruppen in diesem Bereich können natürlich keine Therapie ersetzen, aber sie sind eine sehr wichtige und wertvolle Ergänzung, die nachhaltig zu einer Besserung der individuellen Situation einen Beitrag leisten können und damit nicht nur eine Stütze für das Individuum, sondern letztlich auch für die Gesellschaft.