

Psychoedukative Gruppen für Angehörige

Psychoedukation bedeutet Aufklärung über die Erkrankung, emotionale Entlastung und Unterstützung.

Psychoedukative Gruppen für Angehörige von Menschen mit Psychosen

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
J5, 68159 Mannheim

Ansprechpartner: Christine Schaefer

Telefon: 0621 17 03 - 28 32

E-Mail: christine.schaefer@zi-mannheim.de

Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.

In Selbsthilfegruppen unterstützen und stärken sich Menschen gegenseitig. Sie tauschen wertvolle Informationen und Erfahrungen aus. Sie lernen miteinander, ihr eigenes Erleben und Wissen ernst zu nehmen. Sie gewinnen Zuversicht und können ihren Alltag besser meistern. Selbsthilfegruppen bündeln Informationen, sie kennen wichtige AnsprechpartnerInnen und können als Lotsen dabei helfen, die nächsten Schritte zu gehen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Gruppe für Sie geeignet sein könnte, oder sonstige Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit den Selbsthilfebeauftragten des ZI auf oder wenden Sie sich direkt an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

Selbsthilfefreundliches ZI

Das ZI beteiligt sich am Projekt Selbsthilfefreundliches Gesundheitswesen und ist seit 2012 als Selbsthilfefreundliches Krankenhaus zertifiziert.



Zentralinstitut für Seelische Gesundheit J 5 · 68159 Mannheim

Ansprechpartner

Dr. Jens Bullenkamp

Abteilung Gemeindespsychiatrie

Telefon: 0621 1703 - 6101

E-Mail: jens.bullenkamp@zi-mannheim.de

Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. Max-Joseph-Str. 1 · 68167 Mannheim

Telefon: 0621 3391818

E-Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 4, 5 und 7
Haltestellen Abendakademie und Marktplatz



Selbsthilfe für Angehörige am ZI

In Kooperation mit dem
Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Selbsthilfegruppen von Angehörigen für Angehörige

Psychische Erkrankungen und Suchterkrankungen betreffen immer auch die Angehörigen. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann sehr hilfreich und entlastend sein.

Al-Anon Familiengruppen (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Internet: www.al-anon.de

Treffen: wöchentlich, jeden Samstag, 17:00 - 19:00 Uhr, in der Katholischen Familienbildungsstätte, F2, 6, 68159 Mannheim, Nebeneingang, 2. OG.

Selbsthilfearbeit gemäß 12-Schritte-Programm.

Al-Anon Erwachsene Kinder von Alkoholikern

Internet: www.al-anon.de

Treffen: wöchentlich, jeden Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr, in der Universitätsmedizin Mannheim, Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim, Ostflügel Altbau, Haus 8, Ebene 4, Zimmer 116.

Selbsthilfearbeit gemäß 12-Schritte-Programm.

Angehörige von Borderlinern

E-Mail: kingcrimson@hotmail.de

Treffen: monatlich, jeden zweiten Montag im Monat, 19:30 - 21:00 Uhr, beim Gesundheitstreffpunkt, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim.

Angehörige von Menschen mit Depression

E-Mail: avmd@sh-mannheim.de

Internet: www.sh-mannheim.de

Treffen: monatlich, jeden dritten Montag im Monat, 17:30 - 19:30 Uhr, beim Gesundheitstreffpunkt, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim.

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

Eltern / Angehörige von Jugendlichen mit Computerspielsucht („Klicks für Eltern“)

E-Mail: elternklicks@sags-per-mail.de

Treffen: monatlich, am Montag, 18:00 - 20:00 Uhr, in den Räumen der Suchtberatung der Caritas, D 7, 5, 68159 Mannheim. Konkrete Terminauskunft bitte beim Ansprechpartner erfragen.

Angehörige psychisch erkrankter Menschen (ApK)

Ansprechpartner: Sozialpsychiatrischer Dienst

Telefon: 0621 39 74 90

E-Mail: h.aumueller@spdi-mannheim.de

Internet: www.lvbwapk.de

Treffen: monatlich, jeden dritten Donnerstag im Monat, 17:30 - 19:00 Uhr, in der Sozialpsychiatrischen Tagesstätte, J 3, 8, 68159 Mannheim. Die Gruppe ist abwechselnd selbstorganisiert bzw. angeleitet durch den Sozialpsychiatrischen Dienst.

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern (EKS)

Ansprechpartner: Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Telefon: 0621 339 1818

E-Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

Internet: www.eksev.org

Treffen: monatlich, jeden ersten, dritten und fünften Montag im Monat, 19:45 - 21:15 Uhr, beim Gesundheitstreffpunkt, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim.

Selbsthilfearbeit gemäß 12-Schritte-Programm.

Initiative Pflegende Angehörige (IPM)

E-Mail: renate.leber3@googlemail.com

Treffen: unregelmäßig, in den Räumen der Familiengenossenschaft, Q 4, 10, 68159 Mannheim. Offen auch für Angehörige von Menschen mit Demenz. Konkrete Terminauskunft bitte bei der Ansprechpartnerin erfragen.

Selbsthilfegruppen für Angehörige gemeinsam mit Betroffenen

Es kann auch von Nutzen sein, wenn Betroffene und Angehörige gemeinsam an einer Gruppe teilnehmen.

Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige bei Alkohol- und Medikamentensucht

- ▶ Freundeskreis Alternativ
- ▶ Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“
- ▶ Freundeskreis Nova Vita
- ▶ Kreuzbund e.V. Mannheim
- ▶ Selbsthilfegruppe „Der Wasserturm“
- ▶ Selbsthilfegruppe für schwule Männer und deren Angehörige
- ▶ Veritas Selbsthilfegruppe

Zur Weitervermittlung an diese Selbsthilfegruppen wenden Sie sich bitte an den Gesundheitstreffpunkt.

Selbsthilfegruppe Zwangserkrankungen für Betroffene und Angehörige

E-Mail: laberle@web.de

Internet: www.zwaenge.de (Bundesverband)

Treffen: 14-tägig, mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr, in der Universitätsmedizin Mannheim, Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim, Haus 3, Ebene 3, Zimmer 108.

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

Bipolar für Betroffene und Angehörige Rhein-Neckar

Ansprechpartner: Hajo Hanson

E-Mail: hajo.hanson@web.de

Internet: www.ja-ich-bin-bipolar.de

Treffen: zweimal monatlich, jeden zweiten Mittwoch und vierten Dienstag im Monat, 19:30 - 21:00 Uhr, beim Gesundheitstreffpunkt, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Außerdem monatliche Treffen mittwochs in Heidelberg.

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

Angeleitete Gruppen für Angehörige

Manchmal ist die Belastung so groß, dass selbst die Teilnahme an einer Gruppe eine starke Herausforderung darstellt. In diesen Fällen ist eine angeleitete Gruppe sinnvoll.

Angeleitete Gruppe für pflegende Angehörige von Alzheimer-Erkrankten

Alzheimer Gesellschaft Mannheim - Selbsthilfe Demenz e.V.

Telefon: 0621 74 48 64 (Alzheimer-Telefon Mannheim)

E-Mail: info@alzheimer-mannheim.de

Internet: www.alzheimer-mannheim.de

Treffen: monatlich, jeden zweiten Mittwoch im Monat, 10:00 - 12:00 Uhr, im Pflegeheim Almenhof, Neckarauer Str. 229, 68199 Mannheim.

Angeleitete Gruppe für Angehörige von Demenz-Erkrankten

VIVA - Beratungsstelle für ältere Menschen und ihre Angehörigen

Jenaer Weg 7/2, 68309 Mannheim

Telefonische Beratung: 0621 70 34 35, Montag, Mittwoch und Freitag, 10:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

E-Mail: kontakt@beratungsstelle-viva.de

Internet: www.beratungsstelle-viva.de