

Selbsthilfe-Stand im ZI

Jeden zweiten Monat von 15:00 - 17:00 Uhr können Sie Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen persönlich am ZI treffen und sich mit ihnen austauschen.

Die genauen Termine entnehmen Sie den Aushängen.



Ausgezeichnet vom Netzwerk

Selbsthilfefreundlichkeit[®]
und Patientenorientierung
im Gesundheitswesen

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

Selbsthilfegruppen

In Mannheim gibt es ca. 30 Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige im Bereich psychische Erkrankungen sowie etwa 60 Gruppen für Suchtkranke und Angehörige.

Themen sind unter anderem:

ADHS – Adipositas – Alkoholabhängigkeit – Angst – Beziehungsabhängigkeit – Bipolar – Angehörige von Borderlinern – Borderline – Burnout – Depression – Angehörige von Menschen mit Depressionen – Drogenabhängigkeit – Essstörungen – Liebes- und Sexsucht – Medikamentenabhängigkeit – Messies – Onlinesucht – Posttraumatische Belastungsstörung – Psychiatrie-Erfahrene – Schwule Männer mit Alkoholproblemen – Soziale Phobie – Verwitwet – Zwangserkrankungen

Informationen hierzu erhalten Sie beim
Gesundheitstreffpunkt Mannheim.

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
J 5 · 68159 Mannheim

Ansprechpartner

Dr. Jens Bullenkamp
Abteilung Gemeindepsychiatrie
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 am ZI

In Kooperation mit dem
Gesundheitstreffpunkt Mannheim



Stand 07/2020 - Titelfoto: istockphoto.com / © Halfpoint

www.zi-mannheim.de

Selbsthilfefreundliches Krankenhaus

Selbsthilfegruppen sammeln die Erfahrungen von Patientinnen und Patienten und können wichtige Anstöße zur Optimierung der Abläufe im Krankenhaus geben.

Im Qualitätszirkel „Selbsthilfefreundliches ZI“ arbeiten Selbsthilfegruppen gemeinsam mit dem ZI und dem Gesundheitstreffpunkt daran, die Angebote für PatientInnen am ZI weiter zu verbessern.

Die folgenden Selbsthilfegruppen beteiligen sich aktiv am Programm „Selbsthilfefreundliches ZI“:

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.

Angst

E-Mail: shg-angst-mannheim@web.de

Treffen: wöchentlich, jeden Montag, 19:00 - 21:00 Uhr, im Bürgerhaus Neckarstadt-West, Lutherstr. 15-17, 68169 Mannheim.

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.

Borderline

E-Mail: borderlineshigma@web.de

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

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

Depression

E-Mail: depressionsselbsthilfe@gmx.de

Treffen: wöchentlich, jeden Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr. Treffpunkt bitte erfragen.

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

Freundeskreis Mannheim „Die Lotsen“ e.V.

Selbsthilfegruppe für alle suchtkranken Menschen und deren Angehörige

E-Mail: info@die-lotsen.de

Internet: www.freundeskreis-sucht-lotsen.de

Treffen: wöchentlich, jeden Montag und Mittwoch bis Freitag, 20:00 - 22:00 Uhr, M 7, 22, 68161 Mannheim.

Kreuzbund

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

E-Mail: suchtfrei@kreuzbund-mannheim.de

Internet: www.kreuzbund-mannheim.de

Treffen: wöchentlich, jeden Montag bis Mittwoch und Freitag, im Erdgeschoß des Caritasverbands Mannheim e. V., Suchtberatungsstelle in D 7, 5, 68159 Mannheim. Termine auf der Website.

MIPE - Mannheimer Initiative

Psychiatrie Erfahrener

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

Internet: www.mipe-mannheim.de

Treffen: Das politische Forum der MIPE trifft sich, um aktiv die Situation von Psychiatrie Erfahrenen in Mannheim zu verbessern. Beim MIPE-Stammtisch kommen wir gemütlich zusammen. Termine auf der Website.

Narcotics Anonymous (N.A.)

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke

Internet: www.narcotics-anonymous.de

Treffen: wöchentlich, jeden Dienstag und Donnerstag bis Sonntag, in Mannheim-Innenstadt oder MA-Neckarstadt. Termine auf der Website.

Schmerz lass nach!

E-Mail: info@schmerz-lass-nach-weinheim.de

Internet: www.schmerz-lass-nach-weinheim.de

Treffen: monatlich, jeden ersten Donnerstag im Monat, 18:30 - ca. 20:30 Uhr, in der Universitätsmedizin Mannheim, Theodor-Kutzer-Ufer 1-3, 68167 Mannheim, Haus 3, Ebene 3, Zimmer 108.

Selbsthilfegruppe für jüngere Trauernde nach Partnerverlust

Telefon: 0621 653647

Internet: www.verwitwet-info.de

Treffen: monatlich, jeden zweiten Samstag im Monat, 10:00 - 12:30 Uhr, Bernhardushof, Kolmarer Str. 86, 68229 Mannheim-Friedrichsfeld.

Bitte nehmen Sie vorab Kontakt auf.

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.

Informations-, Beratungs- und Beschwerdestelle (IBB) Mannheim

c/o Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim

Telefon: 0621 156 6151

E-Mail: info@ibb-mannheim.de

Internet: www.beschwerde-psychiatrie.de/liste.html

Sprechstunde: jeden Donnerstag, 16:00 - 17:00 Uhr. Die IBB-Stelle informiert und berät zum Thema Psychiatrie und nimmt auch Beschwerden entgegen. Sie arbeitet unabhängig und unterliegt der Schweigepflicht.