

## Gemeinsam statt einsam

Wir sind Menschen, die Erfahrungen mit schweren psychischen Krisen gemacht haben. Wir haben alle eine psychiatrische Diagnose.

Wir treffen uns seit 2012, um bei anderen Menschen, die ähnliche Situationen wie wir selbst erlebt haben Verständnis und Unterstützung zu finden und zu geben.

Immer noch ist es nicht selbstverständlich im sozialen Umfeld über eigene psychische Belastungen zu sprechen. Dafür bieten wir Raum.

Unsere Erfahrungen sind ein wertvoller Schatz, den wir miteinander teilen. Niemand kann so genau nachempfinden, wie der selbst Erfahrene.

Bei allem Leiden, das wir erfahren haben und teilweise noch aushalten müssen, kommen Alltagsthemen bei uns nicht zu kurz. Wir bewegen uns im ganzen Spektrum zwischen Oberfläche und Tiefe.

## Wir...

- Wir akzeptieren das Anderssein unseres Gegenübers.
- Wir unterstützen uns gegenseitig bei unseren Alltagsorgen und begleiten uns auf unseren Genesungswegen.
- Wir teilen Freud und Leid.
- Wir werden Experten in eigener Sache.
- Wir treffen uns auch außerhalb der Gruppentermine.
- Wir überlegen, wie die Psychiatrie besser werden könnte.
- Wir freuen uns über neue Mitglieder unserer Selbsthilfegruppen.
- Wir suchen Hilfe, sind aber auch bereit Hilfe zu geben, wenn wir in der Lage dazu sind.
- Wir sind füreinander da, aber jeder von uns hat seine eigenen Grenzen, was er geben kann und will.
- Wir haben nicht die Absicht uns gegenseitig zu therapieren.

## Kontakt

### **GRUPPE 1:**

Jeden **2. und 4. Freitag** im Monat

### **GRUPPE 2:**

Jeden **1. und 3. Freitag** im Monat

Jeweils von **17:00-18:30 Uhr** im **Markt 15** im Haus der Diakonie (altes Gasthaus zum Engel) in der **Karl-Friedrich-Straße 20 in Emmendingen.**

### **Ansprechpartner:**

- Silke und Stefan Hall

Tel. 07641 46 87 195

shallbbw@yahoo.de

- Rainer Höflacher

Tel.: 07641 96 82 065

hoeflacher61@gmail.com

**Bitte vor dem Besuch der Gruppe telefonisch Kontakt aufnehmen!**

Siehe auch:

[selbsthilfegruppe-emmendingen.de](http://selbsthilfegruppe-emmendingen.de)

Wir bedanken uns beim Diakonischen Werk Emmendingen für die Unterstützung unserer Selbsthilfegruppen.

## Unser Konzept

Das Konzept unserer Selbsthilfegruppe: h

- Teilnahme ist erst nach einem Telefonat mit der Gruppenleiterin bzw. dem Gruppenleiter möglich.
- Die Gruppengröße ist auf max. 10 Personen begrenzt.
- Wenn nötig, wird eine Warteliste geführt. Gerne nehmen wir Sie auf.
- Wenn genug Menschen auf der Warteliste stehen, wird versucht, wenn möglich, eine weitere Gruppe zu gründen.
- Da eine kontinuierliche Teilnahme gewünscht ist, sollte sich das neue Gruppenmitglied nach 3 Besuchen, entscheiden, ob es regelmäßig verbindlich teilnehmen möchte bzw. kann.

Gegenseitige Wertschätzung, Annahme der anderen Person und Wohlwollen füreinander sind für uns zentrale Werte im persönlichen Umgang.



**Miteinander wachsen...!**

**Wir freuen uns darauf,  
Sie kennenzulernen!**



**Selbsthilfegruppen  
Psychiatrieerfahrener  
Emmendingen**