

## Auskunft und Anmeldung

Diakonisches Werk e.V.  
Selbsthilfe-Kontaktstelle für Niederbayern  
Gabelsbergerstr.46, 84034 Landshut

**Wir bitten vor erstmaliger Teilnahme um  
Anmeldung:**

☎ 0871 / 609-114 o.116  
✉ [info@selbsthilfe-niederbayern.de](mailto:info@selbsthilfe-niederbayern.de)  
[www.selbsthilfe-niederbayern.de](http://www.selbsthilfe-niederbayern.de)

### Sprechzeiten:

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

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

**Diakonie**   
**Landshut**



### **Verkehrsanbindung:**

Buslinie: 10 Arnimstrasse  
Buslinie: 1, 2, 4, 10 Ländtor  
Buslinie: 7, 1, 10 Kupfereck  
Grieserwiese über Isarsteg  
**Haltestelle: Gabelsbergerstraße**  
Ab Bahnhof ca. 30 Min. Fußweg

## Regelmäßige Treffen

Die Gruppe trifft sich an jedem  
2. und 4. Montag im Monat  
**Jan – April: 15.00 – 17.00 Uhr**  
**Mai – September 16.00 – 18.00 Uhr**  
**Oktober – Dezember: 15.00 – 17.00 Uhr**

In der Selbsthilfe-Kontaktstelle  
Gabelsbergerstr 46, EG Raum Fliedner,  
84034 Landshut

### Alle Termine für 2026

12.01.	26.01.
09.02.	23.02.
09.03.	23.03.
13.04.	27.04.
11.05.	25.05.
08.06.	22.06.
13.07.	27.07.
10.08.	24.08.
14.09.	28.09.
12.10.	26.10.
09.11.	23.11.
14.12.	28.12.

Betroffene sind herzlich eingeladen!

# W a a g e

**Selbsthilfegruppe  
für Psychiatrie-Erfahrenere**



*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.

## 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.

Stand 15.12.2025