

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 0.116
✉ info@selbsthilfe-niederbayern.de
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-Erfahrene**



*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.