

Neue Selbsthilfegruppe

Alltagsbewältigung mit psychischen Erkrankungen

„Unter Gesundheit verstehe ich nicht ‚Freisein von Beeinträchtigungen‘, sondern die Kraft mit ihnen zu leben.“
Johann Wolfgang von Goethe

Menschen mit psychischen Erkrankungen stehen in vielerlei Hinsicht vor Herausforderungen, die das tägliche Leben beeinflussen.

In der neuen Selbsthilfegruppe soll ein Ort zum Austausch und Verständnis geschaffen werden. Die Diagnose spielt dabei keine Rolle.

Ein wohlwollender Umgang miteinander wird vorausgesetzt, hierdurch soll ein freies Sprechen über sich und die eigenen Probleme ermöglicht werden. Zusätzlich zu den geplanten Austauschtreffen sind gemeinsame Aktivitäten oder auch Spaziergänge angedacht.

Themen können u. a. sein:

Umgang mit der psychischen Erkrankung
Umgang mit sozialen Beziehungen
Berufsalltag/ Berentung
Bewältigung von Krisenerfahrungen
das eigene Selbstbild
Bedürftigkeit/ Altersarmut
Umgang mit Belastungsfaktoren
Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen

Fühlen Sie sich angesprochen?

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 94 93 33 17

selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bonn.de

Stand: November 2023