

### Kontakt über:

Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen (KISS)  
im  
Gesundheitsamt Erfurt  
Juri-Gagarin-Ring 150  
99084 Erfurt

Telefon: 0361 655 4204  
E-Mail: [kiss@erfurt.de](mailto:kiss@erfurt.de)

Internet:  
[www.selbsthilfe-thueringen.de](http://www.selbsthilfe-thueringen.de)

## Selbsthilfegruppe

S.elbsterfahrung  
E.rfahrungswissen  
E.xpert\*innenwissen

### Begegnungsstätte:

EX-IN Teilhabezentrum  
Neuwerkstraße 52  
99084 Erfurt

(beim Alten Angerbrunnen zwischen  
Spielwarenladen und  
Hörgeräteakustiker)

### Gruppentreffen:

2. Samstag des Monats  
von 14 bis 16 Uhr  
und nach Absprache

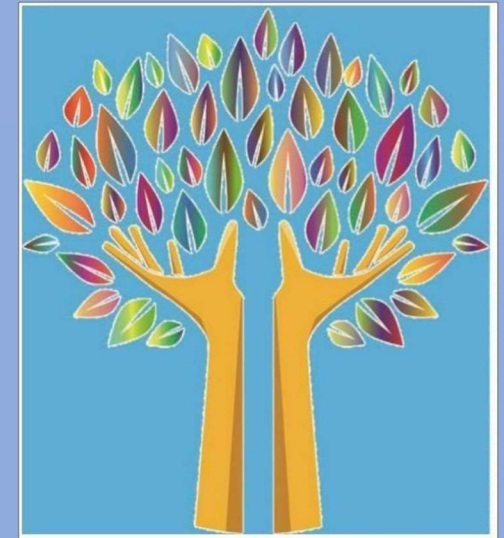
Möglich sind auch Online-Meetings  
über:  
[www.sichere-videokonferenz.de](http://www.sichere-videokonferenz.de)

Wir sind auch zu erreichen unter:

E-Mail: [shg-see@posteo.de](mailto:shg-see@posteo.de)

## Selbsthilfegruppe

„S.E.E.“



**Für Menschen mit  
psychischen Erkrankungen  
und  
in seelischen Krisen**

**Hilfe zur Selbsthilfe**

**Zusammen sind wir stark**

## Hilfe und Unterstützung werden ermöglicht durch:

- ✓ Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- ✓ Weiterbildungsangebote
- ✓ Gegenseitiges Mutmachen
- ✓ Entgegenwirken sozialer Isolation
- ✓ Wir-Gefühl

Jede\*r, die\*der sich angesprochen fühlt, kann in unserer Gemeinschaft Halt und Antworten finden.

Vertraulichkeit ist für uns selbstverständlich.

**„Willst du etwas wissen, so frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.“**

Fernöstliches Sprichwort

### Unser Grundsatz:

Jeder Mensch hat das Potential zur Genesung.

## S.E.E.

Im Oktober 2012 haben wir die Selbsthilfegruppe gegründet.

Es findet ein Zusammentreffen von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen/Erkrankungen in einem geschützten Raum statt.

### **Selbsterfahrung** heißt:

Wir haben selbst seelische Lebenskrisen und Erschütterungen erfühlt, durchlebt und erfahren.

### **Erfahrungswissen** heißt:

Wir tauschen unser Erfahrungswissen aus, lernen voneinander und finden Wege zur Selbststabilisierung – vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen.

### **Expert\*innenwissen** heißt:

Wir erlangen Wissen in eigener Sache.

Möchten Sie uns kennenlernen?

**Sie sind herzlich willkommen.**

## Ich möchte Ihre SHG S.E.E. kennenlernen.

Vorname: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefon/E-Mail: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich bitte um Rückmeldung.

Diesen Abschnitt bitte in den Briefkasten einwerfen.

**EX-IN Landesverband Thüringen e. V.**  
Neuwerkstraße 52  
99084 Erfurt