

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: _____

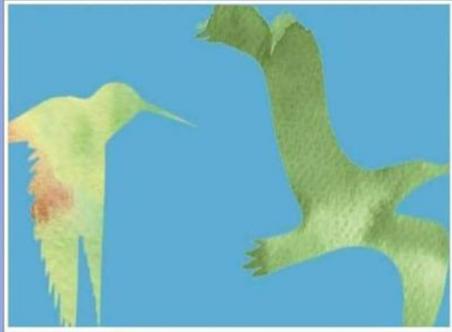
Wohnort: _____

Telefon/E-Mail: _____

Ich bitte um Rückmeldung.

Diesen Abschnitt bitte in den Briefkasten einwerfen.

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



Kontakt über:

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

Telefon: 0361 655 4204
E-Mail: kiss@erfurt.de

Gefördert von:  Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN

Internet:

www.selbsthilfe-thueringen.de

Selbsthilfegruppe

S.elbsterfahrung
E.rfahrungswissen
E.xpert*innenwissen

Begegnungsstätte:

EX-IN Begegnungsoase
Neuwerkstraße 52
99084 Erfurt

(beim Alten Angerbrunnen zwischen
Spielwarenladen und
Hörgeräteakustiker)

Gruppentreffen:

1mal pro Monat
am 2. Samstag des Monats
von 14 bis 16 Uhr
und nach Absprache

Möglich sind auch Online-Meetings
über:

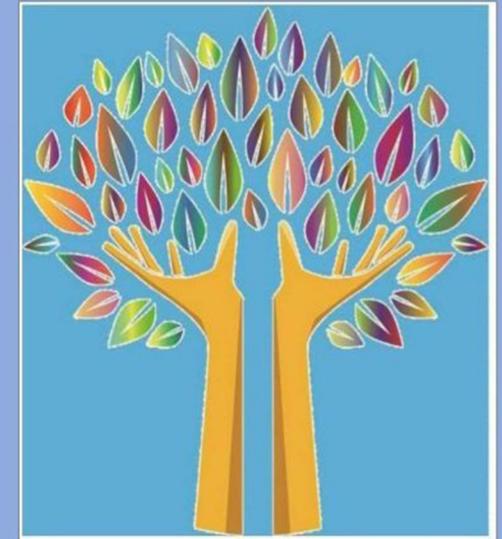
www.sichere-videokonferenz.de

Wir sind auch zu erreichen unter:

E-Mail: shg-see@posteo.de

Selbsthilfegruppe

„S.E.E.“



Für Menschen mit
psychischen Erkrankungen
und
in seelischen Krisen

Hilfe zur Selbsthilfe

Zusammen sind wir stark