

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. wurde im Jahr 1984 gegründet. Der gemeinnützige Verein finanziert sich ausschließlich über Spenden, Mitgliederbeiträge und Zuschüsse von staatlichen Institutionen. Hauptzweck des Vereins mit Kontaktstelle ist die Koordinierung, Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit seelischen Problemen gegenseitig helfen.

Mit seelischen Problemen sind dabei psychosomatische Erkrankungen wie Depressionen, Angst-, Panik-, Anpassungs- und Persönlichkeitsstörungen und deren Symptome gemeint. Die Kontaktstelle dient Betroffenen daneben als eine Anlaufstelle für die Vermittlung von Informationen. Die Arbeit dort verteilt sich auf viele Schultern, wie Vereinsfunktionäre und ehrenamtliche Mitarbeiter.

Daneben werden in der Kontaktstelle eine Sozialpädagogin und für bestimmte Vorträge oder bspw. Gruppen-Supervisionen Honorarkräfte wie Psychotherapeuten oder Psychiater beschäftigt. Mit derzeit 13 aktiven Selbsthilfegruppen und unterschiedlichen Themenfeldern sowie rund 170 Mitgliedern bietet der Verein eine wichtige Hilfestellung für Menschen mit seelischen Problemen.

Kontaktstelle

Werbachstraße 13
(Freihofsgasse)
63739 Aschaffenburg

Telefon: 06021 236 26
info@redenundhandeln.de
www.redenundhandeln.de

Büro- und Telefonzeiten

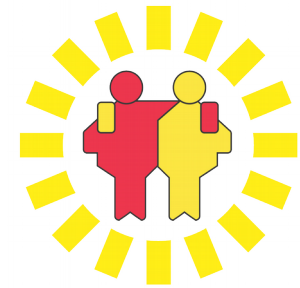
Mo-Do: 9:30-12:30 Uhr
Mi: 13:30-16:00 Uhr

Bankverbindung

Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau
IBAN: DE34 7955 0000 0000 0023 11
SWIFT-BIC: BYLADEM1ASA



Spenden Sie uns!



SelbstHilfe bei
Depressionen e.V.
Reden und Handeln

die Gruppe 18+
für junge Leute

www.redenundhandeln.de/18plus

...auch bei Google+, Twitter und Facebook!

Konzept der Gruppe

Die Gruppe 18+ für junge Leute ist – wie der Name schon vermuten lässt – speziell für junge Menschen mit seelischen Problemen gedacht, die lieber unter sich bleiben möchten. Dabei werden etwa folgende Themen intensiver behandelt:

- Unabhängigkeit
- Partnerschaft
- Start ins Berufsleben

Die Gruppe hat einige Besonderheiten:

- niedriger Altersdurchschnitt
- keine einheitlichen Krankheitsbilder
- intensive Betreuung durch den Verein
- eigene Gruppen-Regeln

Wie in allen Selbsthilfegruppen gibt es auch in dieser Gemeinschaft keine Moderation, wie es bspw. in Kliniken der Fall ist; d. h. alle Mitglieder sind gleichberechtigt. Dadurch wird bei jedem Teilnehmer ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein gefördert.

Trau dich, sag deinen Problemen den Kampf an!

Teilnahme

Nachdem du dich in der Kontaktstelle gemeldet hast, wird zunächst ein Termin zu einem Vorgespräch vereinbart. Hierin besprichst du mit einer Fachkraft deine Beschwerden und ob bzw. welche Gruppe sinnvoll für dich ist. Eine Selbsthilfegruppe kann eine professionelle Behandlung nicht ersetzen, aber diese stärkend begleiten.



Sollte nichts gegen eine Teilnahme sprechen, wirst du zu einem kostenfreien Probetermin eingeladen. Etwa 30 Minuten vor Gruppenbeginn triffst du dich mit einer Ansprechperson zu einem Begrüßungsgespräch. Hier werden nochmals offene Fragen und die Regeln erläutert, sowie das Konzept der Gruppe vorgestellt. Wir begleiten von Beginn an jeden einzelnen Betroffenen.

- du bist mindestens 18 Jahre alt
- der Jahresbeitrag beträgt 60 € (Ermäßigungen sind im Einzelfall möglich)

Unsere Regeln

Die Einhaltung von Regeln ist im Gruppenalltag wichtig, damit sich kein Mitglied gekränkt oder verletzt fühlt.

schweigepflicht

krisen haben vorrang

sprich offen

sorge für dich

beibehaltung der grundthematik

abgrenzen, distanz wahren

ratschläge nur auf wunsch

respektvoller umgang

ehrliches feedback

es kann nur einer reden

Bestimmte Kommunikationsregeln (z. B. Erzählweise in der „Ich-Form“) oder Verhaltensregeln wie Abmeldungen (sofern man keine Zeit hat), sind der Gruppe sehr wichtig.