

Der Slogan

Reden und Handeln sind die Grundpfeiler unseres Hilfsangebots. Zum Reden stellen wir die Basis, das Handeln ist die logische Konsequenz hieraus.

Reden heißt, die Mauer des Schweigens niederzureißen, mit der wir uns aufgrund unserer psychischen Erkrankung umgeben haben. Wir lernen in den Gruppengesprächen, offen mit unseren Problemen umzugehen. Wir **Reden** über das, was uns beschäftigt, was uns das Leben schwer macht. Wir **Reden** mit Menschen, die uns zuhören, die uns Verständnis entgegen bringen, weil sie selbst am eigenen Leib erfahren haben, was es heißt, psychisch krank zu sein.

Handeln ist der nächste Schritt. Wir wollen kein Geheimnis aus unserer Erkrankung machen, denn Geheimnisse können eine große zerstörerische Kraft auf uns ausüben. **Handeln** heißt auch, in den Gruppenübergreifenden Angeboten unseres Selbsthilfevereins die soziale Kompetenz zu stärken und Lebensfreude zu entwickeln. **Handeln** kann letztlich auch die ehrenamtliche Tätigkeit sein, durch die unser Verein lebt.



SelbstHilfe bei
Depressionen e.V.
Reden und Handeln

Kontakt

Werbachstraße 13
(Eingang Freihofsgasse)
63739 Aschaffenburg

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

Büro- & 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!



Copyright © 2015-2017 Selbsthilfe bei Depressionen e.V.
Die abgebildeten Bildwortmarken sind eingetragene Marken der entsprechenden Unternehmen und urheberrechtlich geschützt.

Hilfe für Menschen mit seelischen Erkrankungen oder psychosomatischen Beeinträchtigungen.



SelbstHilfe bei
Depressionen e.V.
Reden und Handeln

www.redenundhandeln.de

PHINEO empfiehlt uns:
"Bei diesem Projekt können Sie sicher sein nicht nur Gutes zu tun, sondern auch Gutes zu bewirken."



Der Verein

Selbsthilfe bei Depressionen e.V. wurde im Jahr 1984 gegründet. Er ist als gemeinnützig anerkannt und finanziert sich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und Zuschüsse von staatlichen Institutionen. Zweck ist die Koordinierung, Gründung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, in denen sich Menschen mit seelischen Problemen gegenseitig helfen.

*Unabhängig, selbstständig, gemeinnützig
Über 220 Mitglieder in 17 Selbsthilfegruppen
Eine Gruppe im Raum Obernburg*

Mit seelischen Problemen sind dabei beispielsweise Depressionen, Angst-, Panik-, Anpassungs- und Persönlichkeitsstörungen - sowie auch andere psychosomatische Erkrankungen - gemeint. Mit den Themen wird in der heutigen Gesellschaft zwar offener umgegangen, jedoch scheinen sie noch immer tabuisiert zu werden.

Der Selbsthilfeverein ist für Betroffene eine Plattform und Möglichkeit zum offenen Austausch.

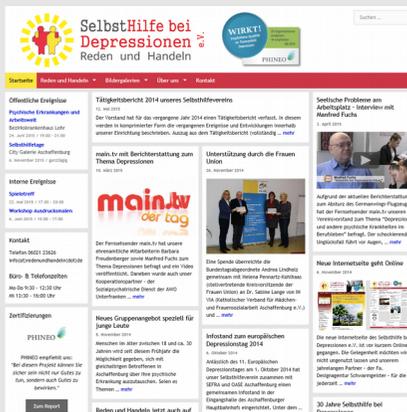
Die Kontaktstelle

Unsere Kontaktstelle ist eine Gesprächs- und Anlaufstelle für Menschen in einer seelischen Krise. Arbeitsschwerpunkt der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sowie unserer sozialpädagogischen Fachkraft ist der Aufbau, die Koordination und die Unterstützung der Selbsthilfegruppen.

Sie begleiten von Beginn an jede(n) einzelne(n) Betroffene(n), die/der in eine bestehende Gruppe eingegliedert werden möchte. Bei auftretenden Schwierigkeiten jeglicher Art in den Gruppen kann unsere Fachkraft darüber informiert werden.

Diese kann dann als Moderatorin / Mediatorin die Problemlösung in der Gruppe unterstützen.

Mehr Informationen auch im Internet unter: www.redenundhandeln.de



Was wir bieten

Unsere Selbsthilfegruppen

In unseren Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die unter seelischen Problemen leiden. Die Gruppenmitglieder finden hier Gleichgesinnte, mit denen sie sich im intensiven Gespräch austauschen können.

Sie erfahren in wechselseitigen Gesprächen Unterstützung. Die Isolation mindert sich und das Selbstvertrauen wächst. Die Gruppenmitglieder können auf diese Weise Krisen und Probleme angehen und besser bewältigen.

Vorträge

In unseren Vortragsveranstaltungen informieren Experten über psychologische und soziale Themen.

Gemeinschaftsangebote

Für unsere Mitglieder organisieren wir auch Veranstaltungen wie Ausflüge, Frühstückstreffen, Grillfeste, gemeinsames Singen, Kreativ- und Spieletreffs, Malen oder Entspannungstrainings sowie Theater-Workshops. Hierdurch wird der Gemeinschaftssinn gefördert und ein Zugehörigkeitsgefühl entwickelt.