



## Tätigkeitsbericht 2018 des Selbsthilfe bei Depressionen e.V.

Die Entwicklung der letzten Jahre innerhalb des Selbsthilfevereins zeigt, dass Menschen mit psychischer Erkrankung im Großraum Aschaffenburg neben Medikation und Psychotherapie in immer höherem Maße die Möglichkeit der Selbsthilfe in Gesprächsgruppen in Anspruch nehmen.

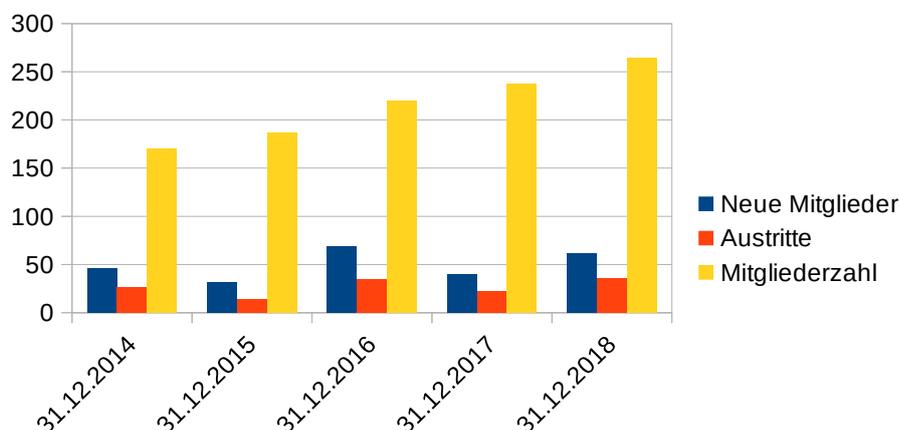


### Mitgliederentwicklung

Der Mitgliederbestand hat sich im Jahresvergleich um 26 auf 264 erhöht. Die Zahl der Selbsthilfegruppen hat sich weiter erhöht. In 17 Gesprächsgruppen (eine davon in Obernburg am Main) wird Interessierten die Basis für einen kommunikativen und konstruktiven Austausch geboten.

Die hohe Nachfrage nach der Teilnahme an Gruppengesprächen zeigt sich unverändert an den über hundert Kontaktgesprächen, die Rosa Massek, die Sozialpädagogin des Vereins, im Verlauf des letzten Jahres geführt hat. Ein Großteil dieser Menschen nimmt inzwischen an den laufenden Gruppengesprächen teil.

Stand	Neue Mitglieder	Austritte	Mitgliederzahl
31.12.2014	46	26	170
31.12.2015	31	14	187
31.12.2016	69	35	220
31.12.2017	40	22	238
31.12.2018	62	36	264



**Selbsthilfe bei Depressionen e.V.  
ist ein gemeinnütziger Verein**

**Kontaktstelle**  
Werbachstraße 13  
(Eingang Freihofsgasse)  
63739 Aschaffenburg

**28. Februar 2019**

**Ansprechpartner**  
Der Vorstand

**Kontaktadressen**  
Telefon: 06021 236 26  
E-Mail: info@redenundhandeln.de  
Internet: www.redenundhandeln.de

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

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

**Allgemeines**  
Eingetragen im Vereinsregister  
Amtsgericht Aschaffenburg

Gemeinnützige Anerkennung durch  
Bescheid Finanzamt  
Aschaffenburg vom 20.03.1984

Steuernummer: 204/110/7014



### **Gesprächsgruppen**

Thema der Gesprächsgruppen sind überwiegend Depressionen. Der Verein bietet daneben Gruppen mit dem Schwerpunkt Ängste, Panikattacken und soziale Ängste an. Eine der Gruppen legt ihren Fokus speziell auf das Thema „Burnout“. Die Gruppen treffen sich überwiegend abends, teils auch vor- oder nachmittags. Um Alter bzw. Lebenssituation zu berücksichtigen, gibt es spezielle Angebote für junge Erwachsene (2 Gruppen für 18 bis 30 Jahre alte Menschen) und Senioren.

### **Workshops**

In den Vereinsräumen wurden u.a. Vorträge/Workshops zu den Themen Abgrenzung, Gedankenstopp, Umgang mit dem „inneren Kritiker“ / alten Glaubenssätzen und „EFT – Klopftherapie“ angeboten.

### **Ausflüge**

Im Rahmen dreier gemeinsamer Ausflüge nach Speyer, Fulda und Frankfurt, organisierter Wanderungen, einem Sommerfest und einer Weihnachtsfeier gab es Gelegenheit zur Stärkung der sozialen Kompetenz. Darüber hinaus fanden Workshops für Entspannung (Zen-Meditation, Yoga, Qi Gong), Ausdrucksmalen, kreatives Schreiben, Singen, Tanzen und Theaterspielen sowie regelmäßig Spiele- und Frühstückstreffe statt.

### **Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit**

Auch im abgelaufenen Jahr stand die Öffentlichkeitsarbeit im Fokus des Vereinsvorstands. Neben der Teilnahme an der 1. Aschaffener Sozialkonferenz im Martinushaus wurden Infostände im Rahmen der Aschaffener Selbsthilfetage (2./3.3.) und der Aschaffener Gesundheitsmesse (13/14.10.) eingerichtet. Daneben ist der Verein in den Gremien PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft am Bayrischen Untermain) und dem Arbeitskreis der regionalen Selbsthilfegruppen ständig vertreten.

### **Danksagung**

Die Hilfsangebote können nur mit Hilfe von Spendern und Sponsoren aufrecht erhalten werden. Der Vorstand des Selbsthilfevereins dankt neben diesen ganz besonders seinen ehrenamtlichen Mitarbeitern, die durch ihren großen Einsatz den Verein mit Leben füllen.

Die Entwicklung der letzten Jahre innerhalb des Selbsthilfevereins zeigt, dass Menschen mit psychischer Erkrankung im Großraum Aschaffenburg neben Medikation und Psychotherapie immer mehr die Möglichkeit der Selbsthilfe in Gesprächsgruppen in Anspruch nehmen.

Der Vorstand  
des Selbsthilfe bei Depressionen e.V.