



Tätigkeitsbericht 2019 des Selbsthilfe bei Depressionen e.V.

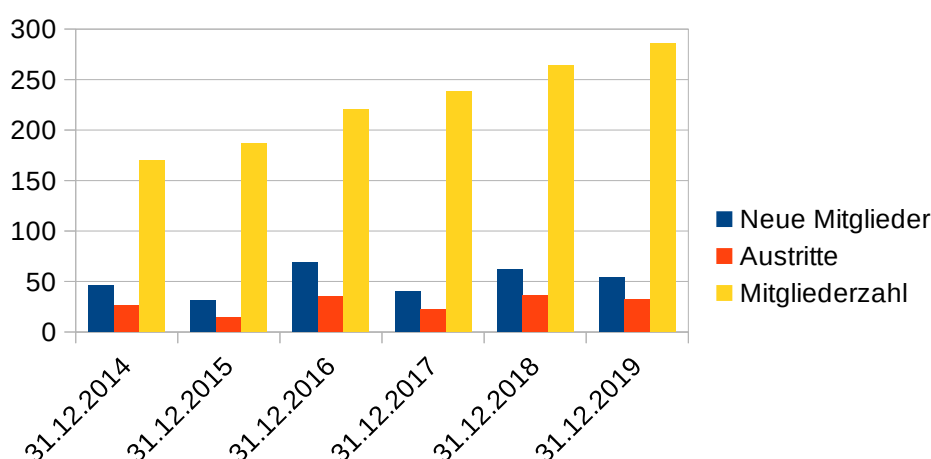
Die Entwicklung der letzten Jahre innerhalb unseres Vereins zeigt, dass Menschen mit psychischer Erkrankung im Großraum Aschaffenburg neben Medikation und Psychotherapie immer mehr die Möglichkeit der Selbsthilfe in den von uns organisierten Gesprächsgruppen in Anspruch nehmen.



Mitgliederentwicklung

Unser Mitgliederbestand hat sich auf 286 erhöht, in 19 Selbsthilfegruppen (eine davon in Obernburg am Main) schaffen wir für unsere Mitglieder die Basis für einen kommunikativen und konstruktiven Austausch.

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
31.12.2019	54	32	286



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

Kontaktstelle
Werbachstraße 13
(Eingang Freihofsgasse)
63739 Aschaffenburg

26. Februar 2020

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



Entwicklung der Selbsthilfegruppen

Die hohe Nachfrage nach der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe zeigt sich unverändert an den 135 (Vj. 114) Erstgesprächen, die mit Interessenten geführt wurden. Ein Großteil dieser Menschen nimmt inzwischen an den laufenden Gruppengesprächen teil.

Um die Qualität der Gruppentreffen aufrecht zu erhalten, besteht ein regelmäßiger Austausch zwischen den Gruppenteilnehmern und dem Vereinsvorstand. Zweimal im Jahr haben die Gruppenteilnehmer zudem die Möglichkeit, relevante Themen mit einer externen Psychologin zu besprechen.

Allgemeine Aktivitäten für Mitglieder

Wir haben unseren Mitgliedern im abgelaufenen Jahr auch die Teilnahme an verschiedenen externen Seminaren ermöglicht und veranstalteten selbst verschiedene Vorträge/Workshops („Familienstellen“, „Atem“, „Stressmanagement“, „Die eigene Wahrheit erkennen und erleben“, „Resilienz“, „Ich bin ich und du bist du“, „Improvy your life“).

Im Rahmen von 4 gemeinsamen Ausflügen (Limburg, Ronneburg, Heidelberg, Miltenberg), organisierter Wanderungen, einem Sommerfest und einer Weihnachtsfeier hatten wir Gelegenheit, unsere soziale Kompetenz zu stärken. Darüber hinaus boten wir Workshops für Entspannung, therapeutisches Tanzen, kreatives Schreiben, Singen und Theaterspielen an, regelmäßig fanden auch Spiele- und Frühstückstreffe statt. Zudem feierten die Vereinsmitglieder das 35-jährige Bestehen des Selbsthilfevereins in Form einer Faschingsveranstaltung im MIZ Aschaffenburg.

Verstärkte Öffentlichkeitsarbeit

Auch im abgelaufenen Jahr stand die Öffentlichkeitsarbeit in unserem besonderen Fokus. Wir haben dazu Infostände im Rahmen der Aschaffener Selbsthilfetage (11./12.10.), und anlässlich des Europäischen Depressionstags (1.10.) eingerichtet. Zudem informierten wir über unsere Angebote an einem Infostand vor der Volkshochschule Aschaffenburg am 1.6.

Zusammenarbeit mit anderen Organisationen

Der Austausch mit anderen psychosozialen Organisationen ist uns unverändert wichtig. Wir halten dazu engen Kontakt mit den leitenden Mitarbeitern des Bezirkskrankenhauses Lohr am Main und dem sozialpsychiatrischen Dienst der Arbeiterwohlfahrt am Rosensee in Aschaffenburg. Wir nehmen regelmäßig teil an den Versammlungen der PSAG (Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft am bayrischen Untermain) und den von den Behindertenbeauftragten organisierten Treffen der Selbsthilfegruppen von Stadt und Landkreis Aschaffenburg.



Danksagung

Unsere Hilfsangebote können wir nur mit Hilfe von Spendern und Sponsoren aufrecht erhalten. Neben diesen danken wir ganz besonders den ehrenamtlichen Mitarbeitern, die durch Ihren großen Einsatz unseren Selbsthilfeverein mit Leben erfüllen.

Der Vorstand
des Selbsthilfe bei Depressionen e.V.