

Kontakt:

Beate: 0151-14219859
beate.ackermann@baype.info
Martina: 0176-45616169
m.heland-graef@baype.info

Wir arbeiten mit dem Bayerischen Landes-
Verband Psychiatrie Erfahrener e.V.
zusammen, bei dem wir auch Mitglied sind.

Finanziell werden wir vom regionalen Runden
Tisch der Krankenkassen unterstützt.

Die EUTB Stelle ist für uns ein wichtiger
Ansprechpartner in Coburg und Umgebung

Wer:

Wir sind Menschen, die eine psychische Krise
erlebten, und oder weitere andere
Behinderungen haben.
Das was uns ausmacht sind unsere Erfahrungen,
die wir während der Krise gemacht haben.
Mit unserem Wissen helfen wir uns Gegenseitig
und unterstützen bzw. motivieren uns, um Mut
zu haben den Alltag zu bewältigen oder seine
Berufstätigkeit wieder aufzunehmen.

Wann:

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat
Von 15:30 bis 17:00 Uhr

Wo:

Wir treffen uns in der AWO Mehrgenerationen
Haus
Oberer Bürglaß 3
In 96450 Coburg

Selbsthilfegruppe Psychiatrie Erfahrene Coburg

SehiCo



Warum

Die Selbsthilfegruppe Psychiatrie Erfahrene möchte einen geschützten Raum für Erfahrungsaustausch bieten.

- Selbsthilfe wirkt
- Soziale Kontakte finden
- Nicht allein sein
- Erfahrungsaustausch untereinander durch Informations- und Fortbildungs-Veranstaltungen
- Möglichkeiten zur **Vorbeugung** psychischer Krisen zu entwickeln und die Entwicklung **alternativer Methoden** der Krisenbewältigung zu fördern
- Achtsam miteinander umgehen
- Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann zu einer wichtigen Ergänzung und Bereicherung werden.



Ihre
Notizen

Neue Teilnehmer sind willkommen!

Die Gruppenmitglieder sind
verschwiegen