

Wer wir sind

Wir sind eine Gruppe von Frauen und Männern, die bereits selbst eine psychische Erkrankung durchlebt haben. Nach der Entlassung bzw. Stabilisierung verspürten einige von uns das Bedürfnis, sich über ihr Krankheitsbild und ihr Erlebtes mit anderen Betroffenen auszutauschen. So suchten wir Kontakt zueinander. Der Bedarf war, wie sich zeigte, groß.

Um der Nachfrage gerecht zu werden, gründeten wir 2002 diesen Verein:

"Selbsthilfe mit Köpfchen e.V."

In unseren Selbsthilfegruppen (SHG) können wir offen über persönliche Empfindungen reden, die andere vielleicht nur schwer verstehen können, da ihnen das entsprechende Erlebnis fehlt. Genauso können alltägliche Themen angesprochen werden. Obwohl in den letzten Jahrzehnten die Akzeptanz gegenüber psychischen Erkrankungen besser geworden ist, erleben wir immer wieder soziale Ausgrenzung. Das führt u. a. dazu, dass es vielen von uns noch schwerer fällt, sich aufgrund der durch die Krankheit verursachten Einschränkungen anzunehmen. Das soll sich durch unsere Arbeit ändern. In der Selbsthilfegruppe haben sie die Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen angstfrei auszutauschen, da Schweigepflicht besteht.

Wir möchten ...

- andere Menschen kennen lernen, die Ähnliches erlebt haben wie wir.
- Erfahrungen und Informationen austauschen.
- uns gegenseitig unterstützen, um mehr Mut und Selbstvertrauen zu fördern.
- Freude und Leid teilen.
- das eigene Leben (wieder) lebenswerter erleben
- an Genesung und unsere Fähigkeiten glauben und die Hoffnung nicht aufgeben.
- Experten in eigener Sache werden.
- uns für eine bessere psychiatrische und psychosoziale Begleitung einsetzen.

Was wir bieten

Selbsthilfegruppen

- schneller Einstieg in eine passende Gruppe
- unverbindlicher Probetermin (nach Absprache)
- In der Gruppe haben Sie die Möglichkeit, über die Erkrankung mit anderen Betroffenen zu sprechen, sich auszutauschen, sich verstanden zu fühlen.

Aktive Gruppen

- Depressions-Erfahrene-Gruppe
depression@smkev.de
- Psychose-Erfahrene-Gruppe
psychose@smkev.de
- Initiative Psychiatrie-Erfahrener (IPE) Freiburg
post@ipe-freiburg.de; www.ipe-freiburg.de
- Bipolare-Erfahrene-Gruppe
post@smkev.de
- Borderline
post@smkev.de
- Zwänge-Erfahrene-Gruppe
post@smkev.de
- Psychiatrie Erfahrene Emmendingen
psychiaterfahrene-em@smkev.de

Hilfe bei der Gründung neuer Gruppen

- Erfahrungsaustausch rund um die Selbsthilfearbeit
- Gute Netzwerk-Kontakte
- Unterstützung bei Organisation und Raumsuche

BiBA

(Betroffene informieren Betroffene und Angehörige)

- jeden 2. & 4. Freitag im Monat (14.30 – 16.00) im ZfP Emmendingen, Rollerhaus, EG, Eingangsbereich
 - Termine nach Absprache auch in Freiburg Mo – Do 14.00 Uhr - 15.30 Uhr
- Kontakt: Silvana Scheinost, 0761/270 - 66620
oder abends (07665) 94 22 127

Freizeit, mehr unter Angebote bei www.smkev.de

Fußballgruppe

Samstags von 13.00 – 15.00 Uhr

Der Ort wird bei Anfrage mitgeteilt

Es ist jedes Alter willkommen, Frauen und Männer.

Duschmöglichkeit vorhanden,

Vor dem ersten Mal bitte anmelden bei:

Marco, Tel.: (0761) 766 37 55 (auch AB)

Mail: fussball@smkev.de

Frauenfrühstückstreffen für Frauen in Lebenskrisen

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, ab 9:30 Uhr,

Ort: Selbsthilfebüro, Schwabentorring 2

Info: selbsthilfe@kur.org

0761/21687-35 oder 07665/ 94 22 127 abends

Kegeln

Jeden 2. Sonntag, in den ungeraden Kalenderwochen

Ort: Heinrich-Hansjakob-Haus, Talstraße 29, 79102

Freiburg.

Info: deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

Männer-Frühstückstreffen

Jeden Donnerstag 10 Uhr, abwechselnd, in den

geraden Wochen im IKEA- oder ungeraden Wochen

im Karstadt-Kaffe, (geringe Kosten)

Info: deprus@gmx.de oder 07664/ 914453

Weitere Freizeit-Angebote

wie Wandern, Radfahren, Feste, Freizeitgruppe und

Aktuelles unter:

www.smkev.de

Hinweis

Unsere Arbeit ist ehrenamtlich!

Um unser vielfältiges Angebot weiter ausbauen zu können, sind eure Ideen und eure Mitarbeit herzlich willkommen.