

Zentrales Anliegen  
der Selbsthilfegruppe ist der  
Austausch persönlicher  
Erfahrungen, die gegenseitige  
Beratung und emotionale  
Unterstützung.

Welche Faktoren verschlimmern  
meine Situation?

Welche Tätigkeiten helfen mir im  
Alltag?

Es wächst ein Klima der  
**Geborgenheit**, das zur „Oase“  
werden kann. Somit kann die Gruppe  
**Halt** geben, Etappenziel und Anker  
werden.

Der Austausch und die Gruppe ist  
ein wesentlicher Teil einer  
**Rückfallprophylaxe**.

So bauen wir in gegenseitiger Unter-  
stützung eine **Resilienz**  
(Widerstandsfähigkeit) für kritische  
Situationen auf.

**Glaube** und Spiritualität können uns  
dabei zusätzlichen Halt geben.

## Wir treffen uns am Dienstag

- 9. Januar
- 13. Februar
- 12. März
- 9. April
- 14. Mai
- 11. Juni
- 9. Juli
- 13. August
- 10. September
- 8. Oktober
- 12. November
- 10. Dezember

um 19:00 Uhr  
im Pfarrheim

**Maria unterm Kreuz**  
**Kemptener Straße 99**  
**86343 Königsbrunn**

(Straßenbahn Linie 3 Haltestelle  
„Mindelheimer Straße“)

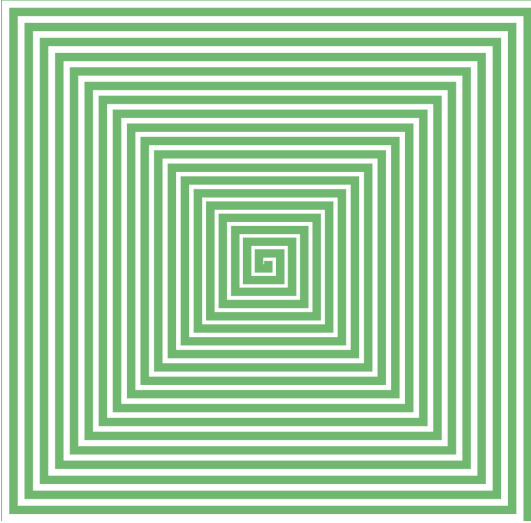
Begleitung:  
Rudolf Dietze  
0163 6346038

Selbsthilfegruppe  
Austausch und Beratung  
**seelisch**  
**belastet**



Bild: Heidi Esch

Ein Angebot für  
Menschen mit  
seelischen  
Belastungen  
2024



### Seelische Erkrankungen ...

- ... sind keine Modekrankheiten
- ... sind keine Rückzugszone für Leistungsverweigerer
- ... sind ernsthafte Erkrankungen, die der Hilfe bedürfen

### Menschen mit seelischen Erkrankungen ...

- ... haben ein tieferes Verständnis für seelische Not
- ... wissen aus Not nicht mehr weiter

Absolute Hilflosigkeit und Verzagtheit treiben den erkrankten Menschen in die Vereinsamung und soziale Isolation.

Die üblichen Kontakte von Mensch zu Mensch brechen weg.

Was übrig bleibt, ist Resignation und Verzweiflung.

### Wie geht es dir?

Nur der/die Erkrankte selbst weiß, was er/sie erleidet.

Jede/r erlebt und beschreibt es vielleicht anders.

Die grundlegende Erfahrung ist jedoch oft gleich. Auf der Basis dieser Erfahrung können wir miteinander ins Gespräch kommen.

### Gemeinschaft und Solidarität hilft!

**Wir bestärken uns gegenseitig darin, Freude und Hoffnung zu erleben.**

## Treten Sie heraus aus der Isolation!

Selbsthilfegruppen arbeiten auf Augenhöhe nach dem Prinzip: Betroffene helfen Betroffenen.

Wer selbst die schwere Krankheit überstanden hat oder auf dem Weg der Besserung ist, kann eine gute Helfer\*in und Wegbegleiter\*in für Andere sein, die noch mitten in der „bitteren Kälte und Verlassenheit“ einer seelischen Erkrankung leben.

