

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

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

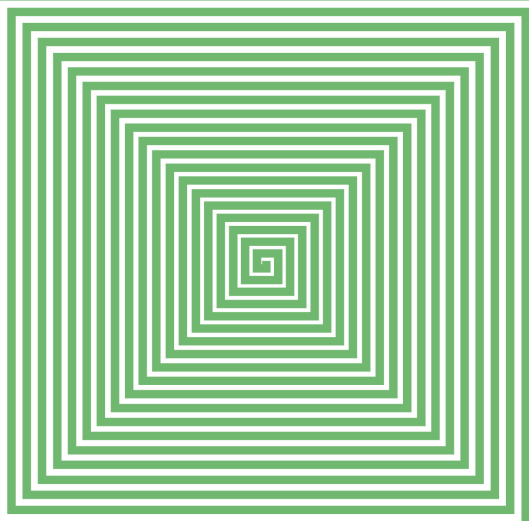
seelisch belastet



Bild: Heidi Esch

Ein Angebot für
Menschen mit
seelischen
Belastungen

2026



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.

