





## GeKo

Selbsthilfegruppe für PsychiatrieErfahrene

Wir treffen uns jeden 2. und 4. Montag  
eines Monats in den Räumen des  
Sozialpsychiatrischen Zentrums (SPZ)

### Kontakt:

Gaby  
02 02-73 14 51  
gabejo@web.de

Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe...

- mit eigenen Erfahrungen von psychischen Erkrankungen
- mit eigenen Erfahrungen in Psychiatrien
- mit eigenen Erfahrungen auf der Suche nach Gleichgesinnten
- mit eigenen Erfahrungen der Verzweiflung
- mit eigenen Erfahrungen, nicht mehr weiter zu wissen
- mit eigenen Erfahrungen, sich austauschen zu wollen
- mit eigenen Erfahrungen der (Selbst-) Akzeptanz
- mit eigenen Erfahrungen, Kraft und Mut zu suchen
- mit eigenen Erfahrungen, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen

Inhalte unserer Treffen:

- Austausch eigener Erfahrungen und unseres Empfindens
- Gegenseitig Kraft und Mut spenden
- Hilfe bei der Überwindung aus der Isolation
- Vermittlung von Kontakten zu anderen Menschen
- Vermittlung von Hilfsangeboten
- Erarbeiten eines persönlichen Selbsthilfekonzepts
- Erstellen einer Behandlungsvereinbarung
- Austausch mit Angehörigen
- Austausch mit Professionellen
- Einsichten in Dokumentationen
- u.v.m.

