



Psychische Erkrankungen betreffen auch Familie und Freunde!

HPE versteht sich als eine Selbsthilfegruppe, d. h. Angehörige unterstützen sich gegenseitig, um mit den Problemen, welche eine psychische Erkrankung in ihrem Umfeld aufweist, fertig zu werden.

Selbsthilfe ermöglicht, aus den Erfahrungen und Diskussionen mit anderen Betroffenen die eigenen Fähigkeiten zu stärken und neue Wege in schwierigen Situationen zu finden.

Die Erlebnisse der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen können sehr verschieden sein, ähneln sich aber auch in sehr vielen Bereichen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir eine geschützte Umgebung schaffen, um

- Einander zuzuhören
- Von Sorgen, aber auch von Gelungenem zu hören & zu berichten
- Erfahrungen einzubringen & Informationen auszutauschen
- Kontakte zu knüpfen und sich innerhalb der Gruppe zu unterstützen
- Gemeinsam mögliche Bewältigungsstrategien zu besprechen
- Die eigenen Ressourcen wieder zu entdecken und zu stärken

Verschwiegenheit & Stillschweigen nach außen sind grundlegende Voraussetzungen, damit sich die Gruppenmitglieder öffnen können. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Wann und Wo?

Ab 12.3.2024

jeden zweiten Dienstag im Monat um 18:30 Uhr

Literaturcafé Gleisdorf

(in der Stadtbücherei Gleisdorf)

8200 Gleisdorf

Weizer Straße 3

Info: 0676/55 11 985

0664/88 749 017