

Wo finden die Treffen statt?

Die Treffen sind regelmäßig

jeden 1. und 3. Montag im Monat
(außer an Feiertagen)
jeweils von 19 bis 20.30 Uhr

im „Casino“ in der LNK Dr. Spernau
3. Etage (an der Rezeption fragen)
Waldstr. 2
32015 Bad Salzuflen

Wie können Sie Kontakt aufnehmen?

Kontakt vermittelt



Schorenstr. 12, 32756 Detmold
Tel. 05231 / 5612 -60 (Fax: -69)

Sprechzeiten:
Mo, Di, Mi 10 – 13 Uhr
Do 14.30 – 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Email: selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfe-lippe.de

**Gesprächsgruppe für Menschen mit
Psychose-Erfahrung**



in Bad Salzuflen

Worum geht es?

Bei den Treffen kann sich jeder am Gruppengespräch beteiligen, um von eigenen Erfahrungen zu erzählen und von den Erfahrungen der anderen zu hören.

- Woran erkenne ich bei mir Auslöser einer Psychose?
- Was kann ich tun, um mich vor vermeidbaren Auslöser zu schützen?
- Was kann ich nach einem belastenden Erlebnis tun, um mich zu stabilisieren?
- An wen kann ich mich wenden? Welche Beratungs- und Anlaufstellen sind bekannt? Welche haben geholfen?
- Was ist jenseits der Psychose jedem wertvoll und wichtig im eigenen Alltag und Leben?

Wer macht mit?

Die Treffen richten sich an Menschen, die

- im Laufe ihres Lebens einmal oder mehrmals ganz überraschend durch eine Psychose aus ihrem bis dahin völlig normalen Leben herausgerissen wurden
- deswegen ärztlich behandelt wurden bzw. in Behandlung sind.
- Austausch mit Gleichbetroffenen suchen, um verstanden zu werden und sich mit dem Gefühl von Ratlosigkeit nicht allein zu fühlen.

Die Treffen werden zurzeit von Torsten Wültner als Selbsthilfe-erfahrenen und geschulten In-Gang-Setzer ehrenamtlich begleitet. Später können die Treffen eigenständig als Selbsthilfegruppe weitergeführt werden.

Was ist wichtig?

Folgende Regeln gelten bei den Treffen

- Wer zum Treffen kommt, muss nüchtern sein.
- Alle persönlichen Dinge, die während des Treffens zur Sprache kommen, müssen absolut vertraulich behandelt werden.
- Alle sollen pünktlich zu den Treffen kommen, damit das Gespräch nicht gestört wird, weil Leute zu spät kommen.
- Jeder darf etwas sagen. Niemand muss etwas sagen. Alle lassen sich ausreden.
- Es soll darauf, verzichtet werden, Ratschläge zu geben oder andere zu bewerten.

Mai 2016

