

Was kann mir die Selbsthilfegruppe bringen?



- *Akzeptanz und Anerkennung der traumatischen Erfahrungen*
- *Unterstützung bei der Bewältigung*
- *Bedeutungsvolle Beziehungen zu anderen Menschen*
- *Lernen, sich im täglichen Leben sicherer zu fühlen*
- *Gemeinsam gegen Ängste kämpfen*
- *Toleranz anderer Menschen*
- *Ende der Isolation*

Dieser Weg wird kein leichter sein
Dieser Weg ist steinig und schwer.
Nicht mit vielen wirst du dir einig sein,
doch dieses Leben bietet so viel mehr.

Manche treten dich.
Manche lieben dich.
Manche geben sich für dich auf.
Manche segnen dich.
Setz dein Segel nicht,
wenn der Wind das Meer aufbraust.

Dieser Weg wird kein leichter sein
Dieser Weg ist steinig und schwer.
Nicht mit vielen wirst du dir einig sein,
doch dieses Leben bietet so viel mehr.

(nach Xavier Neidoo)

SHG STIMMEN HÖREN

Bei
KISS
Spieltordamm 9
19055 Schwerin
Telefon: 0385 - 3924333
0152 – 0138 3084

E-Mail-Adresse:
solosunny63@freenet.de

Selbsthilfegruppe



Stimmen hören



**Jeden 1. und 3.
Donnerstag des
Monats bei
KISS
Spieltordamm 9
Schwerin**

Telefon: 0385 3924333
0152 – 0138 3084

Diagnose Schizophrenie – ich höre Stimmen



Nicht alle Menschen die Stimmen hören, sind auch an Schizophrenie erkrankt. Entscheidend ist, dass der Betroffene lernt, mit seiner Stimme umzugehen.

Stimmen machen Angst und machtlos, beeinflussen das Handeln, können das Leben verändern.

Wir wollen Erklärungen finden, gemeinsam Bewältigungsstrategien entwickeln, gemeinsam Selbstbewusstsein, Sozialkompetenz, Mut und Kampfgeist stärken um zu lernen unsere Stimmen zu erziehen und wieder Herr im eigenen Haus zu sein.

Voneinander lernen

- Aufeinandertreffen von Menschen mit gleichen Problemen
- Gemeinsam Erklärungen finden
- Miteinander Bewältigungsstrategien entwickeln
- Probleme, Ängste besprechen
- Wie können andere Menschen mit helfen?
- Beziehungen, vielleicht Freundschaften aufbauen
- Isolation beenden
- Standpunkte austauschen
- Gemeinsame Unternehmungen (Bowling, Kino, Wochenendtrip)

Nur in den seltensten Fällen ist der Betroffene in der Lage, sich ganz allein aus seinem Gefangensein zu befreien.

Deshalb wollen wir uns überall Hilfe holen, wo wir sie bekommen können und voneinander lernen was den Betroffenen helfen kann, welche Art von Hilfe Betroffene wünschen usw.

Zur Mitarbeit in der Gruppe sind deshalb eingeladen:

Experten aus Erfahrung
(Stimmenhörer)

Experten durch Begleitung
(Angehörige, Freunde)

Experten durch Beruf (Therapeuten, Ärzte, in der Psychiatrie Tätige)

Auf Wunsch wird die Anonymität der Teilnehmenden gewahrt.

www.kiss-sn.de

www.stimmenhoeren.de