

Anmeldung 2. SelbsthilfeTag in Döbeln

Entsprechend der Corona-Vorschriften ist die Teilnehmerzahl für den SelbsthilfeTag begrenzt.

Wir bitten um eine formlose – aber namentliche Anmeldung bis zum 4.11.2020.

Die Anmeldung gilt als erfolgreich nach einer Bestätigung von uns.

Die Anmldung richten Sie bitte an:

EX-IN Sachsen e.V.
Bautzner str. 49
01099 Dresden

oder per Mail an: info@ex-in-sachsen.de

Ort: Jacobikirche
(Ecke: Bahnhofstr. / An der Jacobikirche), 04720 Döbeln

Zeit: Sonnabend, 07.11.2020; 10:00 bis 16:00 Uhr

Beitrag zur Deckung der Unkosten: 10,00 € p.P.
bzw. ermäßigter Beitrag von 5,00 € für Mitglieder von

- EX-IN Sachsen e.V.,
- Selbsthilfedrei e.V.

- Mitglieder von SHGs, die sich dem EX-IN-SelbsthilfeNetzWerk angeschlossen haben

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Kontakt:

EX-IN Sachsen e.V.
Bautzner Str. 49
01099 Dresden

Tel.: 01520 - 568 24 89 (Fr. 13–15 Uhr)
Mail: info@ex-in-sachsen.de
Web: www.ex-in-sachsen.de

anerkannte gemeinnützige Körperschaft
Steuernummer: 202/140/19923
Vereinsregister: VR 11220

Bankverbindung:

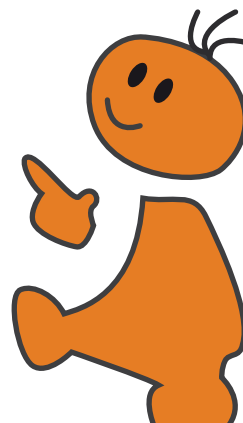
Ostsächsische Sparkasse Dresden
IBAN: DE92 8505 0300 0221 1585 45
BIC: OSDDDE81XXX

Selbsthilfedrei e.V.

Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit
in Sachsen

Freiberger Straße 31
01067 Dresden

Tel.: 0351 / 49 76 98 29
Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de
Web: www.selbsthilfedrei.de



SelbstHilfe in Zeiten von Corona



2. sächsischer SelbsthilfeTag
in Döbeln, Jacobikirche, 04720 Döbeln

Sonnabend, 7.11.2020; 10 bis 16 Uhr



Experten durch Erfahrung®
in der Psychiatrie
EX-IN Sachsen e.V.



Selbsthilfedrei
Selbsthilfenetzwerk
für seelische Gesundheit in Sachsen

SelbsthilfeNetzWerk von EX-IN Sachsen e.V.

Unser Grundprinzip: Empowerment & Recovery.

Wir setzen uns ein für die Einbeziehung von Psychiatrie-Erfahrenen (Peers) in der psychiatrischen Versorgung.

Im Mittelpunkt des EX-IN-SelbsthilfeNetzWerkes stehen unsere Fähigkeiten und Interessen. Jede/r einzelne von uns trägt eigene Kräfte, Wissen und Erfahrungen in sich. Diese befähigen uns zu aktiver Mitsprache und Mitwirkung bei allen Entscheidungen, die uns betreffen.

Wir unterstützen:

- Selbsthilfegruppen in Sachsen, deren Inhalte mit der Satzung von EX-IN Sachsen e.V. und damit mit dem Gedanken von Toleranz und Menschlichkeit vereinbar sind
- Vernetzung von Selbsthilfestrukturen
- den Aufbau einer Peer-School
- Aufbau und Durchführung von Recovery-Gruppen, für die wir eigene Leiter*innen ausbilden werden
- individuelle und gesellschaftliche Selbstvertretung

Wir bieten:

- mind. 1 x jährlich ein Netzwerktreffen
- Vermittlung von Experten für Sachthemen
- Öffentlichkeit über unsere website und facebook
- Interessenvertretung in politischen Gremien
- kostenlose Teilnahme am EX-IN-SelbsthilfeNetzWerk
Damit ist keine Mitgliedschaft bei EX-IN Sachsen e.V. verbunden.

Wir sichern:

für angeschlossene Selbsthilfegruppen:

- ihre Eigenständigkeit und eigene Förderfähigkeit.
- keine Einmischung vom EX-IN-SelbsthilfeNetzWerk in Inhalte und Strukturen angeschlossener SHGs
- ermäßigten Preis für Mitglieder angeschlossener SHGs bei der Teilnahme an Veranstaltungen von EX-IN

Selbsthilfedrei e.V.

ist die sächsische Landesorganisation des Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V.

Der Verein will die regionale Selbsthilfearbeit fördern und vernetzen. Er vertritt die Meinung, dass Selbsthilfe auf drei verschiedenen Eben stattfindet.

Selbsthilfe eins: „Ich helfe mir selbst.“

Das muss jeder Mensch tun, der dazu in der Lage ist, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Und wem es nicht alleine gelingt, der kann um die Hilfe bitten, die er braucht.

Selbsthilfe zwei: „Ich helfe mir in Gruppen mit anderen.“

Die meisten Menschen denken beim Wort „Selbsthilfe“ auch an genau das: sich in Selbsthilfegruppen gegenseitig helfen. Das ist auch die bekannteste Form der Selbsthilfe.

Selbsthilfe drei: „Ich helfe und engagiere mich auf gesellschaftlicher Ebene.“

Dabei geht es nicht mehr um die eigene Person, sondern um die gesellschaftliche Ebene. Dazu gehören unter anderem die Beratung durch Menschen mit eigener Krisenerfahrung, Vernetzung von Menschen die in der Selbsthilfe aktiv sind, sowie die Entstigmatisierung und die Interessenvertretung.

Der Verein engagiert sich auf allen drei Ebenen.

Programm 2. SelbsthilfeTag in Döbeln „Selbsthilfe in Zeiten von Corona“

Termin: Sonnabend, 07.11.2020 10-16 Uhr

Ort: Jakobikirche, 04720 Döbeln

09.30 - 10.00 Uhr Anmeldung | Ankommen

10:00 - 10:10 Uhr Eröffnung | Grußworte

10.10 - 11.00 Uhr Vorstellungen:
- Selbsthilfedrei
- LaKoS Sachsen
- DRK Hainichen
- KISS Mittweida

– Pause –

11.10 - 11.40 Uhr - EX-IN-SelbsthilfeNetzWerk
- Genesungsbegleiter*in –
Qualifizierung und Chancen

11.40 - 12.20 Uhr PSAG Mittelsachsen

– Pause –

13.10 - 14.20 Uhr Vorstellungen:
- LVApK Sachsen
- SHGr „Krankheit als Chance“
- SHGr „Hoffnung“
- Erfahrung Max Beier

– Pause –

14.30 - 15.30 Uhr Workshops

1. Selbsthilfe während Corona
2. Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten

15.30 - 15.50 Uhr Plenum

15.50 - 16.00 Uhr Ortsbestimmung 2021