

## Anmeldung 3. SelbsthilfeTag in Görlitz

Die Durchführung des SelbsthilfeTages ist abhängig von der aktuellen Coronalage. Die Plätze sind begrenzt.

Wir bitten um eine formlose – aber namentliche Anmeldung bis zum 20.10.2022.

Die Anmeldung gilt als erfolgreich nach einer Bestätigung von uns.

Die Anmeldung richten Sie bitte an:

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

oder per Mail an: [info@ex-in-sachsen.de](mailto:info@ex-in-sachsen.de)

**Ort:** ASB, Grenzweg 8, 02827 Görlitz

**Zeit:** Sonnabend, 29.10.2022; 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

**Achtung:** für den Fall, dass der Selbsthilfetag nicht in Präsenz stattfinden kann, werden wir ihn online durchführen.

Bitte geben Sie deshalb bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Ihnen den Link schicken können.

**Anreise:** Von Dresden aus bieten wir eine kostenlose Mitfahrgelegenheit in Kleinbussen an.  
Bitte bei Interesse bei uns bis 10.10. melden.

Gefördert durch die  
**Aktion  
MENSCH**

## Kontakt:

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

Tel.: 0351 - 42 66 78 43 (Fr. 13–15 Uhr)

Mail: [info@ex-in-sachsen.de](mailto:info@ex-in-sachsen.de)

Web: [www.ex-in-sachsen.de](http://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.

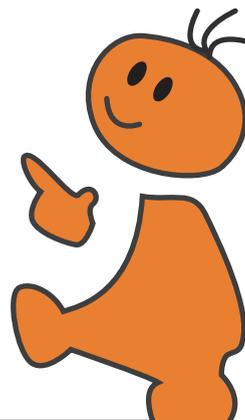
Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit  
in Sachsen

Freiberger Straße 31  
01067 Dresden

Tel.: 0351 / 49 76 98 29

Mail: [selbsthilfedrei@yahoo.de](mailto:selbsthilfedrei@yahoo.de)

Web: [www.selbsthilfedrei.de](http://www.selbsthilfedrei.de)



# SelbstHilfe im ländlichen Raum



## 3. sächsischer SelbsthilfeTag in Görlitz, ASB, Grenzweg 8

Sonnabend, 29.10.2022; 10 bis 16 Uhr

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

  
Selbsthilfedrei e.V.  
Selbsthilfenetzwerk  
für seelische Gesundheit in Sachsen

## Programm 3. SelbsthilfeTag in Görlitz zum Thema: "Selbsthilfe im ländlichen Raum"

**Termin:** Sonnabend, 29.10.2022, 10–16 Uhr

**Ort:** ASB, Grenzweg 8, 02827 Görlitz

**09:30 – 10:00 Uhr** Anmeldung | Ankommen

**10:00 – 10:15 Uhr** Eröffnung | Grußworte

### Impulsvorträge und Diskussion:

**10:15 – 11:15 Uhr** „Selbsthilfe auf dem Land –  
– ein Auslaufmodell?“

Ideen und Impulse für sich  
verändernde Lebenswelten  
im ländlichen Raum

(Romy Ganer, Selbsthilfe-  
kontaktstelle KISS / Soziales  
Netzwerk Lausitz gGmbH)

**11:15 – 12:15 Uhr** „Medizinethik, Patientenrechte  
und das SächsPsychKG“

(Dr. Thomas Barth,  
Chefarzt der Klinik für  
Psychiatrie, Verhaltensmedizin  
und Psychosomatik Chemnitz)

– Pause –

► **Wir bieten Selbsthilfegruppen an dem Selbsthilfetag die Möglichkeit zum Austausch mit einer Ausstellung. Interessenten bitte bis 05.09.2022 bei uns melden.**

**12:20 – 13:00 Uhr** „Vom Ich-zum Wir-Wissen...“

Eine praktische Erfahrung  
der Genesungsbegleitung  
im ländlichen Raum

(Saskia Fieber, Sozialarbeiterin,  
Soziotherapeutisches  
Zentrum Görlitz-Weißwasser)

– Mittagspause –

**13:45 – 14:15 Uhr** „App zum Unglücklichsein“

(Auszüge)

Theaterladen Selbst & Los  
vom Leipziger Bündnis gegen  
Depression e.V.

– Pause –

**14:20 – 15:00 Uhr** „Genesungsbegleiterin im  
Sozialpsychiatrischen Dienst“

Erste Erfahrungen aus einer  
Großstadt

(Karola Seidler, Dr. Dyrk Zedlick,  
Verbund Gemeindenähe  
Psychiatrie am Klinikum  
St. Georg gGmbH Leipzig)

**15:00 – 15:40 Uhr** Austausch im Plenum

**15:40 – 16:00 Uhr** Ortsbestimmung 2023

## SelbsthilfeNetzWerk von EX-IN Sachen e.V.

Im Mittelpunkt des EX-IN-SelbsthilfeNetzWerkes stehen unsere Fähigkeiten und Interessen.

### Wir unterstützen:

- Selbsthilfegruppen in Sachsen, deren Inhalte mit der Satzung von EX-IN Sachsen e.V. vereinbar sind
- Vernetzung von Selbsthilfestrukturen
- individuelle und gesellschaftliche Selbstvertretung

### Wir bieten:

für angeschlossene Selbsthilfegruppen:

(Damit ist keine Mitgliedschaft bei EX-IN Sachsen e.V. verbunden.)

- 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

## Selbsthilfedrei e.V.

### Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen

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

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen aus Sachsen, die sich in der Selbsthilfe im psycho-sozialen Bereich engagieren und Krisen als natürlichen Bestandteil des Lebens betrachten.

Wir möchten unsere Erfahrungen und unser Wissen bündeln und Ratsuchende auf ihrem Weg unterstützen.

Wir sind der Meinung, dass Selbsthilfe auf drei Ebenen stattfinden muss: In der ersten Ebene steht der einzelne Mensch im Vordergrund. Dieser sollte sich bewusst werden, was er tun kann, damit es ihm gut geht und entsprechend handeln. Dafür kann er auch Hilfe in Anspruch nehmen. Die zweite Ebene ist die bekannteste Form der Selbsthilfe. Es geht dabei um die gegenseitige Unterstützung in Gruppen. Die dritte Ebene geht über die eigene Person hinaus. Dazu gehören unter anderem Beratung durch Krisenerfahrene, Vernetzung von Menschen, die in der Selbsthilfe aktiv sind, sowie die Entstigmatisierung und Interessenvertretung.

Wir engagieren uns auf allen drei Ebenen.

