



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

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Leiterinnen und Leiter der Selbsthilfegruppen mit psychiatrischen und psychischen Schwerpunkt in Sachsen, wir laden Sie ganz herzlich ein, zum:

2. Selbsthilfe-Tag

am Samstag, den 07.11.2020, von 10 bis 16 Uhr

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

zum Thema: **Selbsthilfe in Zeiten der Corona-Pandemie**

Wir bieten Ihnen hierfür den Rahmen und möchten gern mit Ihnen den Tag gemeinsam gestalten.

Sie können z.B. Ihre Selbsthilfegruppe vorstellen, einen Vortrag zum Thema halten oder einen Workshop gestalten und auch einfach nur da sein. Wir freuen uns auf Sie und Ihre aktive Mitarbeit.

Fragen können zum Beispiel sein:

- Wie funktionierte die Selbsthilfe während der Beschränkungsmaßnahmen in den einzelnen Regionen Sachsen?
- Welche Unterstützung gab es für die Selbsthilfearbeit?
- Mit welchen Ideen konnten wir uns gegenseitig helfen?
- Gab es während der stationären und ambulanten Schließungen andere Hilfsangebote?
- Wie ist die Situation der Betroffenen und Angehörigen aktuell?
- Was können wir aus dieser Zeit lernen?

Haben Sie noch weitere Ideen oder Themen? Teilen Sie diese uns gern mit.

Für die aktive Mitgestaltung (Thema, Zeitplanung (ca. 20 min), Form) diesen Tages und für Fragen wenden Sie sich bitte per mail an: info@ex-in-sachsen.de mit dem Betreff: **Aktiv - SHTag Döbeln 2020.**

Für die Teilnahme am Selbsthilfe-Tag bitten wir aus Platzgründen und aktueller Hygienevorschriften dringend um eine schriftliche Anmeldung mit Angabe der Personenzahl. Schreiben Sie uns:

info@ex-in-sachsen.de mit dem Betreff: **Teilnahme – SHTag Döbeln 2020**

Das vorläufige Programm:

10:00	Eröffnung und Grußworte
10:15	Vorstellung der Vereine, Selbsthilfegruppen und Vorträge von Referenten
12:00	Mittagspause und Zeit für individuelle Gespräche
12:45	Plenum / Vorstellung der Selbsthilfegruppen
14:00	Workshop in Arbeitsgruppen
15:15	Plenum mit Berichten der Arbeitsgruppen
15:45	Abschluss und gemeinsame Ortsbestimmung für 2021



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

Kosten: Beitrag für Verpflegung und Organisation: 10,00 € p.P. | 5,00 € für Mitglieder von EX-IN Sachsen e.V., SelbsthilfeDrei e.V. und für Mitglieder der Selbsthilfegruppen im EX-IN-Selbsthilfe-Netzwerk

Ostsächsische Sparkasse Dresden

IBAN: DE 92 8505 0300 0221 1585 45 Betreff: **Selbsthilfetag Döbeln + Name, Selbsthilfegruppe**

BIC: OSDDDE81XXX

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche verbindliche Anmeldebestätigung.

Weitere Informationen zum Selbsthilfetag finden Sie unter: <https://ex-in-sachsen.de/selbsthilfe>

Initiatoren dieses Selbsthilfe-Netzwerktreffens sind EX-IN Sachsen e.V. mit dem Verein Selbsthilfedrei e.V.:

Selbsthilfedrei e.V. - Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen –

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

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen aus Sachsen, die sich in der Selbsthilfe im psychosozialen 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. Mehr hierzu unter: www.selbsthilfedrei.de

EX-IN Sachsen e.V. = wir verstehen uns als Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie.

Die Menschen von EX-IN haben eine eigene psychische / psychiatrische Krisen- und Genesungserfahrung. Wir begleiten und unterstützen andere Betroffene und Angehörige.

Unser Verein arbeitet nach dem 3-Säulen-Prinzip:

- 1) Qualifizierung zum Genesungsbegleiter
- 2) Selbsthilfe
- 3) Teilhabe und Aufklärung

Zu den Aufgaben der zweiten Säule – Selbsthilfe – gehört die Unterstützung, die Stärkung und die Begleitung von Selbsthilfearbeit – in den verschiedenen Facetten, die Selbsthilfe heute bedeutet. Wir unterstützen die Vernetzung und den Aufbau von Selbsthilfestrukturen. Wichtig ist uns auch die politische Selbstvertretung, weshalb wir in vielen Gremien mitwirken und über aktuelle politische und juristische Entwicklungen informieren können.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und auf einen regen Austausch und verbleiben mit herzlichen Grüßen

Der Vorstand und die AG Selbsthilfe des EX-IN Sachsen e.V.

EX-IN Sachsen e.V., Hoyerswerdaer Str. 21, 01099 Dresden, homepage: www.ex-in-Sachsen.de
Mail: info@ex-in-sachsen.de, Tel.: 01520-5682489 (immer freitags in der Zeit von 13 bis 15 Uhr)