

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 20.09.2021.

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

Ort: Jacobikirche

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

Zeit: Sonnabend, 25.09.2021; 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.

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

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

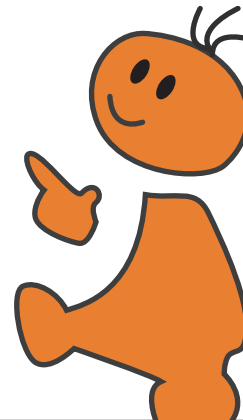
Freiberger Straße 31

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, 25.09.2021; 10 bis 16 Uhr



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



Programm 2. SelbsthilfeTag in Döbeln zum Thema: "Selbsthilfe in Zeiten von Corona"

Termin: Sonnabend, 25.09.2021, 10-16 Uhr

Ort: Jacobikirche, 04720 Döbeln

09:30 – 10:00 Uhr Anmeldung | Ankommen

10:00 – 10:10 Uhr Eröffnung | Grußworte

10:10 – 11:10 Uhr Vorstellung von Selbsthilfeangeboten u.a. von:

- Selbsthilfedrei e.V.
- LaKoS Sachsen
- Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker Sachsen e.V.
- SHG „Krankheit als Chance“

– Pause –

11:25 – 11:45 Uhr EX-IN-SelbsthilfeNetzWerk, Genesungsbegleitung als eine besondere Form von Selbsthilfe
Qualifizierung und Chancen
(Patrick Bautz & Heike Liebsch)

11:45 – 12:05 Uhr „Lohnt es sich denn?“
fragt der Kopf.
„Nein. Aber es tut so gut!“
antwortet das Herz.
(Brigitte Kämmler zum Thema
Selbsthilfe in Corona-Zeiten)

– Mittagspause –

13:00 – 13:30 Uhr „App zum Unglücklichsein“
Theaterladen Selbst&Los
aus Leipzig

13:30 – 14:20 Uhr Vorstellung von Selbsthilfeangeboten u.a. von:

- DRK Hainichen
- SHG Bautzen
- SHG „Hoffnung“

– Pause –

14:30 – 15:30 Uhr Workshops:

- A) Selbsthilfe und Corona
- B) Selbstfürsorge
- C) Einmischung

15:30 – 15:50 Uhr Plenum

15:50 – 16:00 Uhr Ortsbestimmung 2022



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-Erfahrung (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.