

Meine Kontaktdaten

Name, Vorname:

Straße, Haus-Nr.

PLZ, Ort

E-Mail

Telefon

Wir bitten um Anmeldung per Mail über

info@ex-in-sachsen.de **oder per Post bis zum**

05.10.2023.



Anmeldung an:

EX-IN Sachsen e.V.

„SHT 2023“

Rothenburger Str. 15

01099 Dresden

Anmeldung 3. SelbsthilfeTag in Görlitz

Wir bitten um eine formlose Anmeldung.

Die Anmeldung richten Sie bitte an:

EX-IN Sachsen e.V.
Rothenburger Str. 15
01099 Dresden

oder per Mail an:

info@ex-in-sachsen.de

Hinweis:

Wir bieten Selbsthilfegruppen am Selbsthilfetag die Möglichkeit zum Austausch mit einer Ausstellung.

Anmeldeschluss: 5.10.2023

Anfahrt:

mit dem Bus – CVAG:

Linie 32 ab Zentralhaltestelle/Hauptbahnhof
Richtung Dresdner Straße  -> Klinikum Dresdner Straße

mit dem Auto:

kostenpflichtige Besucherparkplätze auf dem Klinikgelände
Tagesgebühr: 7,50 €

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Kontakt:

EX-IN Sachsen e.V.
Rothenburger Str. 15
01099 Dresden

Tel.: 0351 - 84 22 98 41 (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

Anschrift:

Freiberger Straße 31
01067 Dresden

Tel.: 0351 / 49 76 98 29

Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de

Web: www.selbsthilfedrei.de



Kunst und SelbstHilfe



SelbsthilfeTag

4. sächsischer SelbsthilfeTag
Samstag, 14.10.2023
9.30 bis 17.00 Uhr

Klinikum Chemnitz gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Verhaltensmedizin
und Psychosomatik
Dresdner Str 78
09131 Chemnitz



Selbsthilfedrei e.V.
Selbsthilfenetzwerk
für seelische Gesundheit in Sachsen

Programm 4. SelbsthilfeTag in Chemnitz zum Thema: "Kunst und Selbsthilfe"

09:30 Uhr Einlass | Anmeldung

10:00 Uhr Eröffnung | Grußworte

Petra Schöne

Vorstandsvorsitzende EX-IN Sachsen e.V.

Dr. med. Thomas Barth

Chefarzt Klinikum Chemnitz gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Verhaltensmedizin
und Psychosomatik

10:15 – 11:10 Uhr Grußworte

Dr. Attiya Khan

Referatsleiterin Sächsisches Staatsministerium
für Soziales und gesellschaftlichen Zusammenhalt

Michael Welsch

Landesbeauftragter für Inklusion der Menschen mit
Behinderung am Sächsischen Staatsministerium für
Soziales und gesellschaftlichen Zusammenhalt

Kay Herklotz

Geschäftsführer Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.
Vorstand Landesverband Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.

Kathrin Krall

Selbsthilfevertreterin PeerPoint

11.10 – 11.25 Uhr Klinikvorstellung

Dr. med. Thomas Barth

Chefarzt Klinikum Chemnitz gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Verhaltensmedizin
und Psychosomatik

11.30 – 11.50 Uhr Vortrag

***Das Potential von Musiktherapie in der
Begegnung mit psychisch erkrankten Menschen***

Claudia Bechstein

Musiktherapeutin

11.55 – 12.15 Uhr Erfahrungsbericht

„Es tut gut, sich selbst ein Bild zu machen.“

Karla Kundisch

Selbsthilfegruppe Malwini Dresden

12.20 – 12.50 Uhr Theaterperformance

„Aus dem Nähkästchen“

Theatergruppe Projekt „Kulturbummel“

Leipziger Bündnis gegen Depression

– Mittagspause –

14.00 – 15.30 Uhr Workshops 1-3

– Kaffeepause –

16.00 – 17.00 Uhr Diskussionsrunde

SelbsthilfeNetzWerk von EX-IN Sachsen e.V.

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

Wir unterstützen:

- Selbsthilfegruppen in Sachsen
- Vernetzung von Selbsthilfestrukturen
- individuelle und gesellschaftliche Selbstvertretung

Wir bieten:

- jährliche Netzwerktreffen
- Vermittlung von Experten für Sachthemen
- Veröffentlichung auf unserer Internetpräsenz
und Social Media Plattformen
- Interessenvertretung in politischen Gremien
- kostenlose Teilnahme am EX-IN-SelbsthilfeNetzWerk

Selbsthilfdrei 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 Vorder-
grund. 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.

Anmeldung zum 4. Selbsthilfetag „Kunst & Selbsthilfe“ am 14.10.2023 in Chemnitz

Ich möchte gern an folgendem Workshop
teilnehmen:

1 – Musiktherapie praktisch

Instrumentalimprovisation und Singen zum
Erleben und Ausprobieren
Claudia Bechstein

2 – Sich selbst ein Bild machen

Für Menschen, die schon wissen, wie gut
das tut und auch für solche, die das
probieren möchten.
Karla Kundisch, SHG Malwini Dresden

3 – Raus aus der Starre

Selbsthilfe durch Körperübungen und Übungen
aus dem Impro-Theater
*Kathrin Krall, SHG Sturmbändiger Dresden &
Frank Pabst, EX-IN Sachsen e.V*

Ich erteile meine Einwilligung zur
Veröffentlichung meines Namens auf
einer Anmelde-Liste.

Ich erteile meine Einwilligung zur
Veröffentlichung von Fotos zur
Veranstaltungsdokumentation.

Ort, Datum, Unterschrift

