

# ForumPsyche

von 2000 bis 2014: Psychose-Seminar

## Selbstvertrauen durch Selbsthilfe - Rostocker Selbsthilfevereine stellen sich vor - 102. Veranstaltung



Bei der Bewältigung psychischer Störungen spielt Selbstvertrauen bei vielen Betroffenen eine wichtige und zentrale Rolle. Wer sich über die eigenen Stärken und Fähigkeiten bewusst ist, erlebt weniger Misserfolge oder Abwertungen. Neben Psychotherapie kann Selbstvertrauen auch durch Selbsthilfe gestärkt werden. Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ halten Selbsthilfevereine und -gruppen in Rostock verschiedene Angebote für Menschen mit psychischen Störungen und ihren Angehörigen vor. Wir wollen uns ein paar dieser Angebote vorstellen lassen und über Ihre Erfahrungen mit Selbsthilfeangeboten ins Gespräch kommen.

**Donnerstag, 20. Oktober 2016**

16:45 Uhr bis 18:45 Uhr  
Volkshochschule Rostock  
Am Kabutzenhof 20 A  
18057 Rostock



Für alle, die Interesse daran haben, psychische Krisen zu verstehen oder besser mit ihnen umzugehen.

Wir gehen auf neutralem Boden im offenen Gespräch von eigenen Erfahrungen aus und versuchen Orientierung zu geben. Ziel ist es, die unterschiedlichen Perspektiven der einzelnen Gruppen zu respektieren und durch den Erfahrungsaustausch voneinander zu lernen. Dabei geht es um Fragen, wie psychische Erkrankung von den Beteiligten erlebt wird, was die Wünsche, was die Bedürfnisse eines Menschen in einer psychischen Krise sind und wie besser auf diese eingegangen werden kann.

Die Aufgabe der Moderation ist es, der Offenheit des Gesprächskreises, die sich schon in der Sitzordnung ausdrückt, zu entsprechen.

## **Themenvorschau 2016**

7. April

**Mediensucht – Vom guten Umgang mit neuen Medien**

9. Juni

**Ich sehe was, was du nicht siehst! – Leben zwischen verschiedenen Wahrheiten**

22. September

**Trennung und Verlust als Lebensthema**

20. Oktober

**Selbstvertrauen durch Selbsthilfe – Rostocker Selbsthilfvereine stellen sich vor**

1. Dezember

**Arbeit und Ausbildung bei psychischen Erkrankungen**

Veranstalter: **Förderverein Gemeindepsychiatrie Rostock e.V.**, Doberaner Straße 44-47, 18057 Rostock, Tel.: (03 81) 12 37 11 9, [www.ggp-rostock.de](http://www.ggp-rostock.de)  
**Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**, Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock, Tel.: (03 81) 72 20 25, [www.lapkmv.de](http://www.lapkmv.de) **Universitätsmedizin Rostock – Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie**, Gehlsheimer Str. 20, 18147 Rostock, Tel.: (03 81) 49 49 68 9, [www.kpp.med.uni-rostock.de](http://www.kpp.med.uni-rostock.de)

Die Moderation wechselt zwischen Martin Jantzen, Angehöriger, Stefan Paulaeck, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), Dr. med. Roland Wandschneider, Arzt, und Alexander Weiß.