

Ablauf der Treffen

Unsere Gesprächsrunden dauern zwei Stunden. Nach unserer „Blitzlichtrunde“ diskutieren wir über Dinge, die uns beschäftigen oder die wir erlebt haben. Wir stehen uns gegenseitig mit Rat & Tat zur Seite und lösen Probleme oft durch Einfühlungsvermögen und Verständnis. Danach besprechen wir Organisatorisches und planen Freizeitaktivitäten.

Später können Interessierte zusammen essen gehen und im „Schwach & Sinn“ den Abend ausklingen lassen.

Die Gruppe besteht seit November `95. Zurzeit haben wir 20 Mitglieder aller Altersgruppen. Wer regelmäßig kommt, erhält eine Adress- und Telefonliste, um mit Anderen aus unserer Mitte in Kontakt zu treten oder sich zu verabreden.

Rahmenbedingungen

Wir sind keine Therapiegruppe im klassischen medizinischen Sinne! Wir verstehen uns als Selbsthilfegruppe!

Wir sind überkonfessionell und politisch unabhängig!

In unserer Runde sind natürlich alle Teilnehmer gleichberechtigt. Wir möchten, dass demokratische Regeln eingehalten werden – wie Meinungsfreiheit oder Minderheitenschutz.

Unsere kostenlosen Treffen haben keine Betreuung durch Angehörige oder Profis! Es können nur Betroffene mit psychiatrischer Erfahrung teilnehmen!

Unsere Gruppe trifft sich in einer vertraulichen Atmosphäre – es besteht Schweigepflicht nach außen!

Wir würden uns freuen, wenn auch Sie den Weg zu uns finden würden!

Kontakt

Bernd Petri: (06 51) 99 16 971

Johannes Marxen: (06 51) 24 848

Bernd Petri moderiert die Gruppentreffen in der „Alten Schmiede“ in der Tagstätte der Caritas, Petrusstraße 22, Trier, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17 Uhr.

Johannes Marxen kümmert sich unter anderem um organisatorische Belange der Gruppe und verwaltet unsere Bibliothek.

Gestaltung: Sandra Roth, www.saro-design.com



Psychiatrie- Erfahrene Trier

Wer wir sind?

Wir sind eine **Selbsthilfegruppe** von und für Menschen mit psychischen Erkrankungen, eine Anlaufstelle für interessierte Betroffene, die gehört werden möchten.

Schwerpunkte unserer Gespräche sind gegenseitiges Zuhören und Erfahrungsaustausch.

Wir bieten eine beständige Gesprächsplattform für Themen, die uns alle betreffen - dazu gehören sowohl Probleme als auch Lösungsvorschläge.

Wir informieren uns über Medikamente & psychotherapeutische Verfahren anhand von persönlichen Erlebnissen, Literatur aus unserer eigenen Bibliothek, Seminaren, Vorträgen und Infoveranstaltungen – und reden darüber.

Niemand ist gezwungen, zu sprechen, aber **jede** Meinung wird ernst genommen!

Ziele der Gruppe

Wir bieten Raum für positive Erfahrungen, das Aneignen neuer Kenntnisse und die Stärkung des Ich- und Wir-Gefühls.

Wir fördern das Ablegen von Selbst- und Fremdstigmatisierung. Es geht darum, sich selbst und Andere anzunehmen: Eine psychische Krankheit kann **jeden** treffen!

Wir bieten vielfältige Möglichkeiten, sich aktiv einzubringen, um unserem Umfeld und der Gesellschaft unsere Belange nahezulegen und Vorurteile abzubauen.

Und: Wir sind absolut der Meinung, dass seelische Erkrankungen sich wesentlich bessern können - bis hin zur vollständigen Genesung!

Zeit & Ort der Treffen

Unsere Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 17 Uhr in der Tagstätte der Caritas („Alte Schmiede“) in der Petrusstraße 22 in Trier.

Wir sind offen für neue Mitglieder und möchten soziale Kontakte ermöglichen und fördern!

Aktivitäten

Neben den verschiedenen Angeboten zur Reflexion unserer Erkrankungen bietet unsere Gruppe vielfältige Möglichkeiten für gemeinsame Unternehmungen und aktive Freizeitgestaltung.

Wir machen im Sommer Grillnachmittage am Mattheiser Weiher und haben in den vergangenen Jahren mehrere Wochenendausflüge unternommen – nach Köln, Saarbrücken oder das französische Metz.

Wir organisieren Spaziergänge oder auch Schiffstouren mit anschließendem Kaffee und Kuchen, machen Museums- und Theaterbesuche und zweimal im Jahr einen Sonntagsbrunch in der Stadt. Nach Karneval veranstalten wir immer unser legendäres Heringsessen.

Große Tradition in unserer Gruppe hat in jedem Jahr unsere Weihnachtsfeier in der „Alten Schmiede“. Dort gibt es immer ein unvergleichliches Menü, gezaubert vom Chefkoch des Schönfelder Hofes! Dazu werden Gedichte, Weihnachtslieder und Geschichten vorgetragen.



Öffentlichkeitsarbeit

Durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit wollen wir die Enttabuisierung seelischer Erkrankungen vorantreiben und uns stark machen gegen die Stigmatisierung oder Ausgrenzung in der Gesellschaft, im Job oder innerhalb von Familie, Freundes- oder Bekanntenkreis.

In der Vergangenheit war unsere Gruppe an den Gesundheitsmessen in der Eurohalle mit einem Stand vertreten.

Wir diskutieren jedes Jahr mit dem Trierer Oberbürgermeister über aktuelle und relevante Themen. Der Trierische Volksfreund hat im Rahmen dieser Gespräche über uns berichtet.

Ab und zu organisieren wir Vorträge mit Fachleuten aus dem politischen, caritativen oder medizinischen Bereich.

Und wir pflegen einen regen Kontakt zur „SEKIS“, der Dachorganisation für Trierer Selbsthilfegruppen. Sie veranstaltet Fortbildungsseminare, die Gruppenmitglieder besuchen können.

Einige unserer Mitglieder sind im Landes- und Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener aktiv. Und wir sind im Behindertenbeirat der Stadt Trier vertreten.