

# Selbsthilfe informiert Psychotherapie



## Konzepte und Formen der Selbsthilfe

---

Im Rahmen des Projektes „Zusammenarbeit mit Gesundheitsberufen“ wird am Donnerstag, den **03.12. von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr** eine Online - Informationsveranstaltung stattfinden, in welcher drei Betroffene zu Konzepten ihrer Selbsthilfegruppe sprechen und Fragen beantworten. Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums München stellt die Netzwerkfähigkeit von Selbsthilfekontaktstellen am Beispiel München vor.

Ziel ist es Psychotherapeuten\*innen über Möglichkeiten, die Selbsthilfegruppen und –kontaktstellen für sie und ihre Klienten\*innen bieten, zu informieren und eigene Vorstellungen zu hinterfragen.

**Alex**, Gründerin der Gruppe „backtoliberty“, Selbsthilfe bei Zwangsstörungen / psychischen Krankheiten, spricht darüber was Betroffene von Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe lernen können und stellt das Konzept ihrer Gruppe vor.

**Klaus Nuißl**, seit 1999 Psychiatrie- erfahren, hat verschiedene Seiten durch EX-IN und sein Psychologiestudium kennengelernt und sich für die subjektive Seite entschieden. Er ist bei zwei diagnoseübergreifenden Selbsthilfegruppen mit dabei spricht, nach dem Motto „Hilf Dir selbst, sonst wird Dir geholfen“.

**Rainer Hofmann**, Selbsthilfegruppe Depression, berichtet als Betroffener darüber, warum er in die Selbsthilfe gegangen ist und was ihn dabeibleiben lässt.

**Mirjam Unverdorben-Beil**, Leitung Gesundheitsressort im Selbsthilfezentrum München, erläutert Aufgabenspektrum und Netzwerkfähigkeit von Selbsthilfekontaktstellen.



Eine gemeinsame Veranstaltung des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern, der Landespsychotherapeutenkammer, der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns und des Verbandes der psychologischen Psychotherapeuten.

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert.