LVApK Sachsen

Projekt ApkM Sachsen

wege e.V. Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen

Online-Selbsthilfegruppen

für Angehörige psychisch erkrankter Menschen in Sachsen

Angehörige psychisch erkrankter Menschen stehen häufig vor großen Herausforderungen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann entlasten, Mut machen und neue Perspektiven eröffnen. Für einige Angehörige sind Präsenz-Selbsthilfegruppen aus den unterschiedlichsten Gründen nicht nutzbar.
Gemeinsam mit dem WEGE e.V. Leipzig hat der Landesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. in Sachsen im Rahmen eines von der AOK-Plus geförderten Angehörigen-Projektes zwei Online-Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen.

Mein Name ist Gudrun Geyler. Seit vielen Jahren engagiere ich mich ehrentamtlich im WEGE e.V. in der Angehörigen-Selbsthilfe. Aus eigener Angehörigen-Erfahrung weiß ich, wie wichtig Verständnis, gegenseitige Unterstützung und der Austausch auf Augenhöhe sein können. Ich habe eine Ausbildung als EX-IN-Angehörigenbegleiterin.
Ich lade Euch herzlich zu einem rücksichtsvollen, wertschätzenden Gesprächsaustausch per Zoom ein.

Termine: Gruppe I: monatlich jeden zweiten Montag von 18:00 -20:00 Uhr
Gruppe II: monatlich jeden letzten Mittwoch von 18:00 - 20:00 Uhr

Bitte meldet Euch unter gudrun.geyler@wege-ev.de mit dem Betreff „Online-Selbsthilfe" und Angabe der Gruppe an. Ich versende vor jeder Veranstaltung rechtzeitig die Zugangsdaten.

Selbsthilfe bedeutet:

Erfahrungen teilen.

Sich verstanden fühlen.

Kraft schöpfen.

Neue Wege entdecken.

Nicht allein bleiben.

Niemand versteht Angehörige so gut wie andere Angehörige.
Gemeinsam wird aus Hilflosigkeit neue Handlungsfähigkeit.

Gefördert durch:

AOK PLUS
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

LVApK Sachsen

Projekt ApkM Sachsen

wege e.V. Verein für Angehörige und Freunde psychisch erkrankter Menschen

Informationen zur Online-Selbsthilfegruppe

für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Die Online-Selbsthilfegruppe richtet sich an Angehörige und nahestehende Personen psychisch erkrankter Menschen. Sie ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Menschen, die durch die psychische Erkrankung eines ihnen nahestehenden Menschen belastet sind und ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen teilen möchten.

Die Gruppentreffen finden einmal monatlich per Zoom statt. Die Gruppe ist ein Angebot der gemeinschaftlichen Selbsthilfe und wird nicht therapeutisch oder professionell angeleitet. Der Austausch erfolgt auf Augenhöhe und lebt von den Erfahrungen, dem gegenseitigen Verständnis und der gegenseitigen Unterstützung der Teilnehmenden. Die Gespräche werden von einer erfahrenen Angehörigen bzw. einem erfahrenen Angehörigen moderiert und organisatorisch begleitet.

Die Kommunikation erfolgt in der Regel per Video- und Audiokonferenz. In Ausnahmefällen können Beiträge auch über den Chat eingebracht werden. Die Treffen finden zu einem festgelegten Termin mit einer vereinbarten Dauer statt.

Wie auch in einer Präsenz-Selbsthilfegruppe fördern eine überschaubare Gruppengröße und eine möglichst konstante Zusammensetzung Vertrauen, Offenheit und ein Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Der Austausch findet in einem geschützten Rahmen statt. Alle Teilnehmenden verpflichten sich zu einem vertraulichen Umgang mit den in der Gruppe besprochenen persönlichen Informationen. Bild-, Ton- oder Bildschirmaufzeichnungen sowie die Weitergabe von Gesprächsinhalten an Dritte sind nicht gestattet.

Hinweise zum Datenschutz und zur Nutzung von Zoom

Die Treffen finden über die Videokonferenzplattform Zoom statt. Für die Teilnahme werden personenbezogene Daten verarbeitet, die für die Durchführung der Videokonferenz erforderlich sind (z. B. Name oder Pseudonym, Audio- und Videodaten sowie technische Verbindungsdaten). Es gelten die Datenschutzbestimmungen der jeweiligen Organisation, die die Videokonferenz veranstaltet, sowie die Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen von Zoom.

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmenden die Zugangsdaten zur Videokonferenz. Eine Teilnahme unter einem Pseudonym ist grundsätzlich möglich. Um eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre zu schaffen und die persönliche Begegnung zu fördern, ist die Teilnahme nur mit eingeschalteter Kamera möglich.

Gefördert durch:

AOK PLUS
Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.