

Hintergrund

Psychische Erkrankungen sind ein normales Lebensrisiko, sind wie bei körperlichen Erkrankungen sehr vielfältig und können in allen Lebensabschnitten vorkommen.

Ängste, Depressionen, Burnout, Psychosen, posttraumatische Belastungsstörungen und verschiedene Suchterkrankungen und Verhaltenssüchte stellen uns und die Menschen, die uns nahe stehen, vor große Herausforderungen.

Ergänzend zu therapeutischen Angeboten erfahren wir in einer Selbsthilfegruppe durch den Austausch mit Betroffenen, dass wir nicht alleine sind mit unseren Problemen. Die regelmäßigen Treffen in vertraulicher Runde helfen Schritt für Schritt, dass sich die persönlichen Lebensumstände wieder deutlich verbessern.

Das sich gegenseitig auffangen, die Begleitung und das Beschreiten eines gemeinsamen Weges öffnen neue Perspektiven für den Umgang mit der Erkrankung, gleichberechtigt - ermutigend.

Der erste Selbsthilfetag im Landkreis Ebersberg soll Orientierung geben für Menschen, die Hilfe suchen und auch neue Formen der Selbsthilfe auf den Weg bringen.

Programm

10:00 – 11:00 Uhr

Begrüßung Landrat Robert Niedergesäß

„Einführung“ durch die Mutmachleute Frau Christina Meffert; Vertreterin des Vorstands, Mutmachleute e.V.

Antistigma-Kampagne Mutmachleute: Menschen eine Stimme geben und Mut machen. Für Vielfalt, Respekt und Akzeptanz

11:00 – 12:00 Uhr

„Workshops Teil 1“

- Digitale Welten: Mediennutzung und die Möglichkeiten der Selbsthilfe durch Medienkompetenz im Alltag / **Naomi Binder**
- Digitale Selbsthilfe nach zwei Jahren Corona. Digital, hybrid und immersiv **Mutmachleute / Christina Meffert u. Maximilian Laufer**

12:00 – 12:30 Uhr

Mittagspause

12:30 – 13:00 Uhr

„Podiumsdiskussion“ SHZ München, Vertreter*Innen der Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Ebersberg

Moderation: Georg Knufmann

13:00 – 14:30 Uhr

„Workshops Teil 2“

- Füreinander, miteinander, gemeinsam durch die Krise - Selbsthilfe der Angehörigen psychisch kranker Menschen/ **Rita Wüst/ Svenja Hayirli-Kleinz/ Brigitte Weitzer**

- Wertschätzende Kommunikation eine Chance für die Arbeit in SH Gruppen! / **Männerselbsthilfegruppe**

Ab 15:00 Uhr

Ausklang und Verabschiedung

Moderation: Georg Knufmann

Aussteller im Foyer

- Selbsthilfezentrum München
- Fachambulanz für Suchterkrankungen Landkreis Ebersberg (Caritas)
- Kreuzbund Suchtselbsthilfe
- Sozialpsychiatrische Dienste Diakonie München
- EUTB
- Selbsthilfegruppen aus dem Landkreis Ebersberg

Hinweise zum Veranstaltungsort

Veranstaltungsort

Verwaltungsgebäude an der Kolpingstraße
Foyer & Saal
Sparkassenplatz 1, 85560 Ebersberg



Das Verwaltungsgebäude an der Kolpingstraße liegt in verkehrsgünstiger Lage am westlichen Ortseingang von Ebersberg. Es ist mit allen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Parken

In der unmittelbaren Umgebung befinden sich eine Reihe von Kurzzeitparkplätzen, die meist auf eine Parkdauer von 2 Stunden begrenzt sind.

Anfahrt mit der S-Bahn

Mit der S4 (Richtung Ebersberg) fahren Sie direkt bis zur Endstation Ebersberg. Sie verlassen das Bahnhofsgebäude nach links entgegen der S-Bahn-Fahrtrichtung, gehen am Parkplatz entlang der Dr.-Wintrich-Straße. Bleiben Sie auf der linken Straßenseite. Nach 250 Metern biegen Sie in die Kolpingstraße ein. Das große Gebäude auf der rechten Seite ist Ihr Ziel. Im hinteren Bereich finden sie unter der Überdachung den Eingang zum Veranstaltungsort.

Veranstaltungshinweise

Veranstalter

Gesundheitsregion^{plus} Ebersberg
Tel.: 08092 823 121
Fax: 08092 823 9121

Die Veranstaltung ist kostenlos.



Unsere Kooperationspartner

Diakonie
München und Oberbayern

Caritas
Kath. Am Nischen

EUTB
Ergänzende unabhängige
Teilhabeberatung

OSPE

SHZ
Selbsthilfezentrum
München



**Landratsamt
Ebersberg**

Eichthalstraße 5 • 85560 Ebersberg
Telefon: 08092 823 0 • www.lra-ebe.de



C: „Mutmachleute“

Gesundheitsregion^{plus} Ebersberg

zwei. drei. viele.
Gemeinsam Neues wagen

1. Selbsthilfetag am 14. Mai 2022 ab 10 Uhr

- Für Menschen mit seelischen Belastungen und Süchten im Leben
- Für Betroffene, Angehörige, Interessierte



**Landratsamt
Ebersberg**

**LANDKREIS
EBERSBERG**
Team Demografie - Zukunft gestalten