

## Selbsthilfe, wie?

Können Menschen, die schwierige psychische Probleme haben, anfangen, sich selbst und womöglich noch anderen Betroffenen zu helfen? Wir meinen: aber sicher! Natürlich haben auch wir keine Patentlösungen. Wir können auch professionelle Behandlung und Unterstützung nicht ersetzen. Unsere persönlichen Möglichkeiten (Zeit, Kraft, Geduld, allgemeine Belastbarkeit) sind oft schnell erschöpft.

Trotzdem: für viele, die unsere Selbsthilfegruppe im Laufe der Jahre besucht haben oder noch besuchen, war es bereits hilfreich, andere, ähnlich oder gleichartig Betroffene zu treffen. Es tut gut, sich über das zu unterhalten, was während einer psychischen Krise erlebt wird, wie sie den Lebenslauf und unsere Beziehungen verändert, mit welchen Problemen wir im Alltag zu kämpfen haben. Negative Erfahrungen mit Psychiatrie oder mit Psychopharmaka? Auch damit ist niemand allein. Darüber sprechen zu können, ohne Angst vor Ausgrenzung, vor neuerlichen Diagnosen, vor unfreiwilliger Behandlung ist für viele Betroffene schon eine große Erleichterung.

Wir können auch viel voneinander lernen - andere, die Ähnliches erlebt haben oder ähnliche Probleme hatten, haben vielleicht eine bessere Lösung gefunden. Manchmal können wir einander mit konkreten Tipps oder Informationen weiterhelfen. Einander im Alltag unterstützen: was eine/r allein nicht schafft oder sich nicht zutraut, sieht zu zweit oder zu dritt oft schon anders aus.

## Über uns

**Der Verein Phönix e.V. mit dem Namenszusatz „Verein zur Wahrung der Bürgerrechte psychiatrierfahrener Menschen in Solingen“** wurde **1994** gegründet.

Die Absicht der Gründer war ein Zusammenschluss auf regionaler Ebene, um mit mehr Gewicht und Einfluss als es der Einzelne hat, die Weiterentwicklung der gemeindenahen psychiatrischen Versorgung mitzugestalten. Unsere Forderungen sind keineswegs nur quantitativ zu verstehen, zielen also nicht nur bloß auf materielle, personelle oder einrichtungsbezogene Aspekte, sondern auf wirklich **qualitative Verbesserungen** ab. Das kann aus unserer Sicht nur heißen, dass wir eine Psychiatrie fordern, die sich weniger als medizinische Ordnungsmacht versteht, als vielmehr darum bemüht ist, den ihr zukommenden Auftrag so auszuüben, dass dabei die Bedürfnisse der Hilfesuchenden im Mittelpunkt stehen. Dies setzt von Seiten der psychiatrisch Tätigen eine Haltung voraus, in der alle Hilfeangebote von einem respektvollen, behutsam fragenden und nicht (ent)wertenden Umgang mit den Hilfesuchenden geprägt sind.

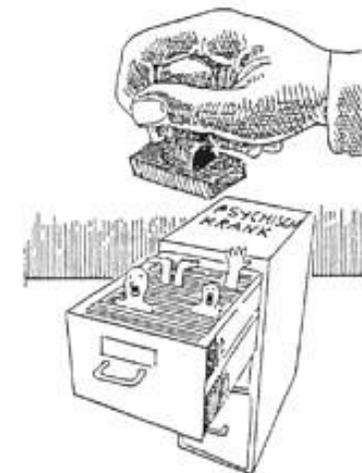
Gemeindenaher Psychiatrie ist unserer Meinung nach nicht vereinbar mit Versorgungsstrukturen, die darauf ausgerichtet sind, psychisches Leiden aus der „normalen“ Lebenswelt zu verbannen, wie dies in der immer noch, auch für Solingen zur Regel gehörenden, stationären Versorgung in großen Landeskliniken außerhalb der Stadt der Fall ist. Eine Psychiatrie, die ihren Auftrag so versteht, kann bei uns keine Akzeptanz finden und somit ihre Aufgabe auch nur unzureichend erfüllen.

Und hier setzt Phönix unter anderem mit seiner Arbeit an, um die Verhältnisse zu verbessern!!!



## Die Selbsthilfegruppe von Psychiatrieerfahrenen in Solingen

WEG MIT DEM  
STEMPEL !!



Antistigmatisierung Die Selbsthilfegruppe  
von Psychiatrieerfahrenen

in Solingen  
Phönix e.V., Homepage:  
<http://shg-phoenix-sg.de>  
trifft sich wöchentlich  
freitags von 16.30 - 18.00 Uhr  
Ansprechpartner: Cornelius Kunst  
0212 / 53641  
Email: [Cornelius.Kunst@gmx.de](mailto:Cornelius.Kunst@gmx.de)

### Treffpunkt:

**Bürgertreff** der Spar- und Bauvereins-  
Siedlung „**Böckerhof**“, **Argonner Weg**  
**32** in 42659 Solingen, erreichbar mit der  
Buslinie 681, Haltestelle Bülowplatz

*Gemeinsam statt einsam!*



### Der Verein Phönix e.V. ist eine Selbsthilfegruppe!

Das Hauptaugenmerk der Gruppe liegt auf Selbsthilfe, d.h. Stärkung der Fähigkeit zur Selbsthilfe bzw. Hilfe untereinander. Das bezieht sich in der Hauptsache auf den Austausch von Erfahrungen des täglichen Lebens sowie auf den Austausch von Erfahrungen zum Thema Psychiatrie und deren Folgen.

Angesprochen werden Menschen sowohl mit psychiatrischen Erfahrungen als auch mit Psychiatrie-Erfahrungen, die sich für Selbsthilfe und den Austausch in einer Gruppe von Betroffenen interessieren -

Menschen mit allg. psychischen bzw. psychiatrischen Erkrankungen, insbesondere Psychosen, Depressionen, Ängste, Burnout u.a. Mit unserer Selbsthilfegruppe setzen wir an die Stelle von Isolation und Vereinzelung gegenseitige solidarische Hilfe. Dies geschieht durch jederzeit mögliche Kontaktaufnahme untereinander, durch ständigen Meinungs- und Erfahrungsaustausch, durch die gemeinsame Teilnahme an Informations- und Fortbildungsveranstaltungen, sowie durch gegenseitige persönliche Stützung im Vorstadium von Krisen.

Gemeinsames Ziel ist es also, ein Stück Unabhängigkeit von der Psychiatrie zu gewinnen.

**Wer dabei aktiv mitmachen möchte, ist herzlich willkommen!**

### Selbsthilfe, warum?

Unsere und die langjährigen Erfahrungen anderer Psychiatrieerfahrener zeigen:

Jeder Mensch hat die Fähigkeit sich selbst zu helfen! Letztlich auch dadurch, dass er sich im Bedarfsfall entsprechende fremde Hilfe holt. Neben professionellen Angeboten ist unsere Selbsthilfegruppe eines der Angebote an Menschen, die sich in Krisen befinden.

Es ist naheliegend, dass sich eine Gruppe, die sich mit Selbsthilfe beschäftigt, geeignet ist, Selbsthilfekräfte und Selbststabilisierungskräfte zu wecken.

Unsere Aufgabe sehen wir unter anderem darin, Ratsuchenden bzw. Betroffenen Selbsthilfe - Tipps und Strategien anzubieten, die es ermöglichen, von diesen Fähigkeiten Gebrauch zu machen.

Die geschieht durch den regelmäßigen Austausch untereinander in unserer Selbsthilfegruppe zu aktuell relevanten Themen der Betroffenen.

Das Wesen einer Selbsthilfegruppe ist, dass jeder seine Erfahrungen und sein Wissen einbringen kann und somit einerseits Ratsuchender und andererseits auch Helfender ist.

Unsere Selbsthilfegruppe kann und will keine persönliche psychologische Beratung oder eine Psychotherapie ersetzen. Unsere Selbsthilfe - Tipps sollen Ihnen Denkanstöße und Strategien an die Hand geben, wie Sie an der Überwindung seelischer Krisen, persönlicher und psychischer Probleme arbeiten können.

**Sie ist als kritische Ergänzung und zur Unterstützung zu professionellen Angeboten gedacht.**

Neben der eigentlichen Selbsthilfe in der Gruppe nimmt der Verein auch verschiedene Aufgaben als Interessenvertretung für Psychiatrieerfahrene, also für Betroffene, wahr. Dies kann wiederum auch als Selbsthilfe verstanden werden.