

Selbsthilfegruppe

für

Angehörige

psychisch erkrankter Menschen

in der KOBS „Sonnenblume“ Mittweida

Wir sind Partner, Eltern, Kinder und Geschwister von psychisch erkrankten Menschen. Bei uns stehen wir - die Angehörigen - im Mittelpunkt.

Unsere Gesprächsthemen umfassen:

- Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse
- Vorbeugung vor Isolation, Aufopferung und Erschöpfung aufgrund der zu bewältigenden Alltagsprobleme
- Gegenseitige Ermutigung zu einem „gesunden Egoismus“
- Verständnisvoller Erfahrungsaustausch über das Zusammenleben mit den psychisch erkrankten Menschen
- Austausch von Erfahrungswerten, Ratschlägen, Hilfen
- Erarbeiten von Lösungsstrategien im Umgang mit dem psychisch erkrankten Partner, den Kindern, Eltern und Geschwistern
- Informationsveranstaltungen über verschiedene Themen (z.B. psychische Krankheiten, Psychopharmaka, Stressbewältigung)

Die Treffen finden in jeder geraden Kalenderwoche immer mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr in der Kontakt- und Beratungsstelle auf der Zimmerstraße 14 in 09648 Mittweida am alten Busbahnhof statt.

Ansprechpartner der Angehörigengruppe:

Frank Sieber

Telefon: 0176 / 610 88 476
03727 / 565 261
E-Mail: frank@haddewuff.de
Messenger/ Chat: SMS, Telegram, WhatsApp
(unter der o.g. Handynummer)



Visitenkarte (vcard/vcf)

Ansprechpartner der KOBS Mittweida:

Lynn Zickmantel, Stefan Kießlich

Adresse: Kontakt- und Beratungsstelle
Zimmerstraße 14
09648 Mittweida
Telefon: 03727 / 659 003
E-Mail: psycho.kobs@web.de
Homepage: www.betreutes-wohnen-mittweida.de/kobs/index.html



Visitenkarte (vcard/vcf)

Öffnungszeiten:

Mo.: 9:00 – 15:00	Do.: 8:00 – 20:00
Di.: 8:30 – 18:00	Fr.: 8:00 – 12:00
Mi.: 10:00 – 20:00	