

Anmeldung

Wir bitten um eine formlose Anmeldung.

Die Anmeldung richten Sie bitte an:

EX-IN Sachsen e.V.
Rothenburger Str.15
01099 Dresden

oder per Mail an:


info@ex-in-sachsen.de

Hinweis:

Wir bieten Selbsthilfegruppen am Selbsthilfetag die Möglichkeit zum Austausch mit einer Ausstellung.

Anmeldeschluss: 05.10.2023

Anfahrt mit dem Bus - CVAG

Linie 32 ab Zentralhaltestelle/Hauptbahnhof
Richtung Dresdner Straße >  Klinikum Dresdner Straße
Fahrzeit ca. 13 Min.

Anfahrt mit dem Auto

kostenpflichtige Besucherparkplätze auf dem Klinikgelände
Tagesgebühr 7,50 €

Gefördert durch die
Aktion
MENSCH

Kontakt

EX-IN Sachsen e.V.

Rothenburger Str. 15
01099 Dresden

Tel.: 0351 / 84 22 98 41 (Fr. 13–15 Uhr)

Mail: info@ex-in-sachsen.de

Web: www.ex-in-sachsen.de

Steuernummer: 202/140/19923

Vereinsregister: VR 11220

Bankverbindung:

Ostsächsische Sparkasse Dresden

IBAN: DE92 8505 0300 0221 1585 45

BIC: OSDDDE81XXX

Selbsthilfedrei e.V.

Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen

Anschrift:

Freiberger Straße 31
01067 Dresden

Tel.: 0351 / 49 76 98 29

Mail: selbsthilfedrei@yahoo.de

Web: www.selbsthilfedrei.de



Kunst und SelbstHilfe

SelbsthilfeTag

4. Sächsischer SelbsthilfeTag
SAMSTAG, 14.10.2023
9:30 – 17:00 UHR

Klinikum Chemnitz gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Verhaltensmedizin
und Psychosomatik
Dresdner Straße 178
09131 Chemnitz



Experten durch Erfahrung®
in der Psychiatrie
EX-IN Sachsen e.V.



Selbsthilfedrei e.V.
Selbsthilfenetzwerk
für seelische Gesundheit in Sachsen

Programm

09:30 UHR EINLASS | ANMELDUNG

10:00 UHR ERÖFFNUNG | GRÜßWORTE

Petra Schöne

Vorstandsvorsitzende EX-IN Sachsen e.V.

Dr. med. Thomas Barth

Chefarzt Klinikum Chemnitz gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Verhaltensmedizin und
Psychotherapie

10:15 – 11:10 UHR GRÜßWORTE

Dr. Attiya Khan

Referatsleiterin Sächsisches Staatsministerium für Soziales
und gesellschaftlichen Zusammenhalt

Michael Welsch

Landesbeauftragter für
Inklusion der Menschen mit Behinderungen
am sächsischen Staatsministerium für Soziales

Kay Herklotz

Geschäftsführer Psychosozialer Trägerverein Sachsen e.V.
Vorstand Landesverband Gemeindepsychiatrie Sachsen e.V.

Kathrin Krall

Selbsthilfevertreterin PeerPoint



11:10 – 11:25 UHR KLINIKVORSTELLUNG

Dr. med. Thomas Barth

Chefarzt Klinikum Chemnitz gGmbH
Klinik für Psychiatrie, Verhaltensmedizin und
Psychotherapie

11:30 – 11:50 UHR VORTRAG

*"Das Potential von Musiktherapie in der
Begegnung mit psychisch erkrankten Menschen"*

Claudia Bechstein

Musiktherapeutin

11:55 – 12:15 UHR ERFAHRUNGSBERICHT

"Es tut gut, sich selbst ein Bild zu machen."

Karla Kundisch

Selbsthilfegruppe Malwini Dresden

12:20 – 12:50 UHR THEATERPERFORMANCE

"Aus dem Nähkästchen"

Theatergruppe Projekt "Kulturbummel"

Leipziger Bündnisgegen Depression e.V.

MITTAGSPAUSE

14:00 – 15:30 UHR WORKSHOPS 1-3

KAFFEPAUSE

16:00 – 17:00 UHR DISKUSSIONSRUNDE

SelbsthilfeNetzWerk von EX-IN Sachsen e.V.

Im Mittelpunkt des EX-IN-SelbsthilfeNetzWerks
stehen unsere Fähigkeiten und Interessen.

Wir unterstützen:

- Selbsthilfegruppen in Sachsen
- Vernetzung von Selbsthilfestrukturen
- Individuelle und gesellschaftliche Selbstvertretung

Wir bieten:

- jährliche Netzwerktreffen
- Vermittlung von Experten für Sachthemen
- Veröffentlichung auf unserer Internetpräsenz und
Social Media Plattformen
- Interessenvertretung in politischen Gremien
- kostenlose Teilnahme am EX-IN SelbsthilfeNetzWerk

Selbsthilfedrei e.V.

Selbsthilfenetzwerk für seelische Gesundheit in Sachsen
ist die sächsische Landesorganisation des Bundesverbandes
Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V.

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen aus Sachsen,
die sich in der Selbsthilfe im psycho-sozialen Bereich engagieren
und Krisen als natürlichen Bestandteil des Lebens betrachten.

Wir möchten unsere Erfahrungen und unser Wissen bündeln und
Ratsuchende auf ihrem Weg unterstützen.

Wir sind der Meinung, dass Selbsthilfe auf drei Ebenen stattfinden
muss: In der ersten Ebene steht der einzelne Mensch im Vorder-
grund. Dieser sollte sich bewusstwerden, was er tun kann, damit
es ihm gut geht und entsprechend handeln. Dafür kann er auch
Hilfe in Anspruch nehmen. Die zweite Ebene ist die bekannteste
Form der Selbsthilfe. Es geht dabei um die gegenseitige
Unterstützung in Gruppen. Die dritte Ebene geht über die eigene
Person hinaus. Dazu gehören unter anderem Beratung durch
Krisenerfahrene, Vernetzung von Menschen, die in der Selbsthilfe
aktiv sind, sowie die Entstigmatisierung und Interessenvertretung.
Wir engagieren uns auf allen drei Ebenen.