



SELBSTHILFE EBERSBERG

Zusammen**Halt** finden

PRESSEMELDUNG

Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen – Wege aus der Krise

Das erste Selbsthilfeportal im Landkreis Ebersberg für Menschen mit psychischen Problemen ist online:

Selbsthilfe Ebersberg mit ZusammenHalt finden.

Als Betroffene hat Stephanie Greskötter die Erfahrung gemacht, dass es gerade in Krisensituationen sehr schwer sein kann, Hilfe zu finden. Schon als Jugendliche hatte sie mit Depressionen zu kämpfen, traf oft auf Unverständnis oder Hilflosigkeit der anderen. Lange hat sie gebraucht, bis sie die Hilfe fand, die ihr Halt gab, die aufzeigte, wie sie im täglichen Leben mit ihrer Depression umgehen kann.

Genau aus diesem Grund hat Stephanie Greskötter sich entschieden, mit der Initiative Selbsthilfe Ebersberg ein Selbsthilfe Online-Portal für den Landkreis Ebersberg zu gründen. Schnell traf sie auf offene Ohren und aus der Idee wurde dank der engen Zusammenarbeit mit den Sozialpsychiatrischen Diensten Ebersberg der Diakonie München und Oberbayern ein konkretes Projekt.

„Das Selbsthilfeportal unterstützen wir gerne in Zusammenarbeit mit den bestehenden Selbsthilfegruppen für Menschen mit seelischen Belastungen im Landkreis“ erzählt Georg Knufmann, Leiter der Sozialpsychiat-

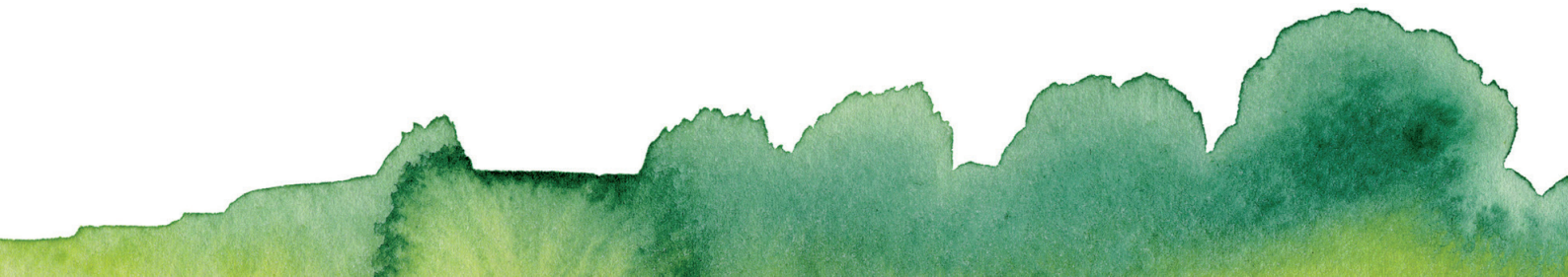
rischen Dienste. *„Unsere Arbeit macht Sinn, wenn sie die Selbstwirksamkeit und die Selbsthilfekräfte fördert und das neue Portal ist eine gut durchdachte und eine kreative Weiterentwicklung“*, so Knufmann.

Die Gründerin Stephanie Greskötter erzählt: *„Ich möchte aufklären, entstigmatisieren, informieren. Vor allem liegt mir am Herzen, dass Menschen mit psychischen Belastungen schneller und gezielter Hilfsangebote finden.“*

Das neue Selbsthilfeportal soll aktiv zu einem besseren Verständnis im Umgang und Akzeptanz für die Psyche beitragen. *„Psychische Erkrankungen sind ein ganz normales Lebensrisiko und deutlich mehr als 50 % der Landkreisbevölkerung leidet im Laufe des Lebens mindestens einmal an einer ernsten seelischen Erkrankung, die behandlungs- oder beratungsbedürftig ist.“*, so Georg Knufmann.

Nahezu jeder Mensch macht daher auch in der Familie als Angehöriger, im Arbeits- oder Freizeitumfeld direkte Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen.

Das neue Selbsthilfeportal wurde schon am 1. Selbsthilfetag der Gesundheitsregion Plus Ebersberg am 14. Mai 2022 vorgestellt. Als ein zusätzlich positives Ergebnis nahmen von diesem Tag zwei weitere neue Selbsthilfegruppen für Menschen mit seelischen Belastungen ihren Anfang.



Ziel des Online-Portals ist es, bestehende Hilfsangebote zu einem Netzwerk zusammen zu fassen. Betroffene und Angehörige, die auf der Suche nach Selbsthilfeangeboten sind, wird durch das Online-Portal eine zentrale, leicht zugängliche und vor allem informative Anlaufstelle geboten. Seminare, Vorträge, Workshops rund um die Themen Selbsthilfe, Achtsamkeit, Resilienz und Psychoedukation sind in Planung.

Der neue, freie Selbsthilfetreff mit Menschen mit psychischen Belastungen „Schwarmgespräche“ rundet das Angebot ab. Der Treff findet monatlich, jeweils am ersten Dienstag des Monats, statt. Stephanie Greskötter erklärt: *„Hilfe bieten, Antworten auf Fragen finden, zuhören, ins Gespräch kommen und zusammen jetzt wieder ZusammenHalt finden, ist Ziel des offenen Treffs.“* Die „Schwarmgespräche“ sind zunächst auf eine Teilnehmerzahl von 10 Personen begrenzt. Anmelden können sich Interessierte auf der Webseite.

Stephanie Greskötter
Gründerin der Initiative Selbsthilfe Ebersberg



Der Treff findet derzeit in Räumen der Sozialpsychiatrischen Dienste Ebersberg statt. *„Später möchten wir die Schwarmgespräche gerne in einem Café in lockerer, gemütlicher Atmosphäre stattfinden lassen. Hier suchen wir aber noch nach der richtigen Location“*, findet Stephanie Greskötter.

Online und offline unkompliziert Hilfe anbieten. ZusammenHalt finden. Selbsthilfe Ebersberg.

Hier gibt es weitere Informationen:
Links & Social Media
<https://selbsthilfe-ebersberg.de>
<https://selbsthilfe-ebersberg.de/schwarmgespraeche>
<https://www.facebook.com/selbsthilfe.ebersberg>
<https://www.instagram.com/zusammen.halt.finden/>

Georg Knufmann
Leitung der Sozialpsychiatrischen Dienste Ebersberg

Diakonie 
München und Oberbayern

