

# SCHWARMGESPRÄCHE



Selbsthilfetreff für Menschen mit psychischen Belastungen

## SCHWARMGESPRÄCHE

Der neue Selbsthilfetreff

Ins Gespräch kommen und ZusammenHalt finden – das wünschen wir uns mit dem Start eines freien Selbsthilfetreffs.

Der offene Selbsthilfetreff ist geeignet für Personen mit seelischen Belastungen.

„Schwarmgespräche“ bietet die Möglichkeit, sich auszutauschen und Erfahrungen zu teilen. Unser Treff richtet sich vor allem an diejenigen, die Gesellschaft und Austausch in einem sicheren Umfeld suchen, die sich keiner Themen- oder Diagnosespezifischen Selbsthilfegruppe zuordnen können oder es einfach mal spüren möchten, wie es sich für sie anfühlt mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen.

Je nach Teilnehmerzahl sprechen wir alle gemeinsam über Themen die uns bewegen, der Raum ist aber durch voneinander getrennte Sitzinseln so gestaltet, dass sich auch kleinere Gruppen zusammenfinden können. Gelegentlich finden auch Angebote statt, wie z.B. Meditation, Progressive Muskelentspannung o.ä. Dies wird vorab in der Ausschreibung der einzelnen Treffs bekannt gegeben.

Wir legen großen Wert auf einen respektvollen und wertschätzenden Umgang untereinander und vertreten die Grundsätze der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (Wikipedia: Gewaltfreie Kommunikation).

Auch ist uns wichtig, dass sowohl die Eigenen, als auch die individuellen Grenzen der anderen Teilnehmer gewahrt werden. Stigmatisierung, Ausgrenzung oder aggressive Verhaltensweisen sind ausdrücklich nicht gestattet. Der Verzehr von Alkohol oder anderen Drogen ist ebenfalls untersagt.

Der Selbsthilfetreff wird ehrenamtlich von Betroffenen organisiert. Eine professionelle Fachkraft ist nicht anwesend. Daher ist es kein therapeutisches Treffen! Wir bieten, alternativ zur festen Gruppe, einmal im Monat mit den Schwarmgesprächen ein offenes Treffen und ergänzen auf diese Weise die im Landkreis bestehenden Selbsthilfegruppen.

Die Treffen finden jeweils am ersten Dienstag des Monats in den Räumen der Sozialpsychiatrischen Dienste Ebersberg statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10 Personen und wird für jedes Treffen neu ausgeschrieben. Selbstverständlich kann man sich jedes Mal wieder für das Treffen anmelden.

Anmeldung erwünscht

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/>

„Schwarmgespräche“ ist ein Projekt der Initiative Selbsthilfe Ebersberg und wird unterstützt von den Sozialpsychiatrischen Diensten Ebersberg der Diakonie München und Oberbayern



**SELBSTHILFE EBERSBERG**  
ZusammenHalt finden

**Diakonie**   
München und Oberbayern