

Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.

Verein für Menschen mit seelischen Problemen



• Was wir bieten

• laufende Gruppen

- schneller Einstieg in die Gruppe
- unverbindlicher Probetermin
- gut eingeführte Gruppen

• neue Gruppen

- Erfahrungsaustausch rund um die Selbsthilfearbeit
- Gute Netzwerk-Kontakte
- Unterstützung in allen Belangen

• **BiBA:** Betroffene informieren Betroffene und Angehörige

- an jedem 2.+4. Freitag im Monat im ZfP EM im Rollerhaus (EG, gleich am Eingang links) von 16 Uhr - 17:30 Uhr
- für Freiburg: Beratung nach tel. Terminabsprache (0761/2706662, Do 12 Uhr - 16 Uhr)

• Warum wir das bieten können

- weil wir gelernt haben bewusst mit unseren Erfahrungen umzugehen
- unsere langjährige Erfahrung mit einbringen können (seit 1998).

Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.

Verein für Menschen mit seelischen Problemen



• Kontakte zum Verein

Im „Treff-Cafe“ kannst Du dich in
aller Ruhe bei Kaffee und Kuchen
unverbindlich über unsere Arbeit
und die Selbsthilfegruppen
informieren

„Treff-Cafe“-Projekt
immer Freitags 14³⁰ - 17³⁰ Uhr

Im Treffpunkt BE Freiburg
Schwarzwaldstr. 78d
im ZO (Süd-Ost-Seite)
79117 Freiburg

Info - Telefone

Erika 0761 - 49 33 59
Gabriel 0761 - 61 22 02

Elektronische Kontakte

E-Mail smkev@online.de
BiBA biba-fr@online.de
Web www.smkev.net

Bankverbindung / Spendenkonto

Volksbank Freiburg (BLZ 680 90 000)
Konto Nr. 15 67 41 05

Stand: Juni 2010



Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.
Verein für Menschen mit seelischen Problemen

**Wir sind so stark
wie jeder Einzelne
bereit ist
sich selbst zu helfen**

Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.

Verein für Menschen mit seelischen Problemen



- Was wir machen

Selbsthilfe mit Köpfchen bietet den Rahmen, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen oder eine neue Gruppe ins Leben zu rufen.

Zusätzlich ist es unser Ziel, aus den Gruppen heraus Freundschaften sowie Freizeit- und Sportgruppen aufzubauen.

Weil wir unser vielfältiges Angebot nicht alleine bewältigen können, brauchen wir die aktive Mitarbeit der Beteiligten.

Unsere Arbeit ist ehrenamtlich.

Der Verein SmK e.V. ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt.



*Sie können lernen
Krisen positiv zu verarbeiten*

*Sie dürfen üben
neuen Krisen vorzubeugen*

*Sie werden erleben
wie Sie Ihren Alltag
wieder konsequent
gestalten können*

Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.

Verein für Menschen mit seelischen Problemen



- aktive Gruppen

- **Depressions-Erfahrenen-Gruppe**
smkev@online.de

- **Psychose-Erfahrenen-Gruppe**
smkev@online.de

- **Borderline-Erfahrenen-Gruppe**
borderlinegruppe@gmx.de

- **Soziale Phobien**
www.sozialphobie-freiburg.de

- **Bipolare-Erfahrenen-Gruppe**
www.dgbs.de

- **Sport- und Freizeitgruppen:**

- Tai Chi
(Anmeldungen noch möglich)

weitere SHGs bei:

www.Selbsthilfe-Freiburg.de

im Treffpunkt BE Freiburg (ZO)
Tel. 0761/21687-35
Di, Mi, Do 10-12 Uhr, Do 15-18 Uhr

Selbsthilfe mit Köpfchen e.V.

Verein für Menschen mit seelischen Problemen



- neue Gruppen

Sind Sie von einem anderen Problem betroffen?
Wir helfen Ihnen gerne auch dabei eine Gruppe zu finden oder aufzubauen

Wir helfen auch gerne bei der Teilnehmersuche, Raumbeschaffung etc.

Weitere Informationen im „Treff-Cafe“, über unsere Info-Telefone oder per E-Mail

Gruppen, die wir wieder beleben wollen:

- Sport-Gruppen
- Freizeit-Gruppen
- Hobby-Gruppen

weitere Freizeitgruppen bei:

Freiburger Hilfsgemeinschaft / Club55
Schwarzwaldstr. 9 ; 79117 Freiburg

Tel. 0761/70481-0
www.fhgev.de