



Depri - Selbsthilfegruppe ±30 J.

Nach gut einem Jahr sammeln gemeinsamer Gruppenerfahrungen, mal guten und auch mal etwas weniger guten Abenden, haben wir hiermit versucht die Aspekte festzuhalten, die uns am meisten am Herzen liegen.

Unser Wunsch ist, dass JEDER EINZELNE so viel wie möglich von unserer aktiven Selbsthilfe profitiert und so auch stets mit Herz und Hand dabei bleibt! Alles Folgende soll also keine unveränderlichen Paragraphen wiedergeben, sondern helfen unsere Treffen gut zu gestalten ☺

Um es kurz und knackig zu halten, hier alles Wichtige in Stichworten ...

1) Verschwiegenheit & Vertraulichkeit

(Was in der Gruppe passiert oder gesprochen wird bleibt in der Gruppe!)

2) Pünktlichkeit

→ Um 18.05 Uhr starten wir mit **Blitzlicht- und Positivrunde**. (Schon mal ein Störfaktor weniger ☺)

3) Absagen

..., wenn man mal nicht kann.

(Inzwischen nutzen wir hierfür einen interaktiven Kalender auf der Webpage.)

Sollte das Absagen 3x in Folge nicht geschehen wird man aus dem Mail-Verteiler gestrichen! (Klingt hart, ist aber leider nötig.)

4) Neulinge

... sind zum Beschnüffeln immer am **ersten Dienstag jeden Monats** zum offenen Abend eingeladen.

5) Freiwillige Treffen

..., an denen wir gemeinsam etwas Schönes unternehmen, finden **monatlich am letzten Wochenende** statt.

Damit wir etwas zur Hand haben, falls uns mal die Ideen ausgehen, soll es jedes Mal eine/n

Verantwortliche/n für den **GAMEBOY** geben (dienstags mitnehmen, zum Ausflug und zurück bringen).

6) Finanzen

Gelder werden bei den Kassen beantragt und durch *smk e.V.* verwaltet. So sollen Dinge wie beispielsweise Literatur, Kurse im Selbsthilfebüro, eingeladene Referenten zu unserem Thema oder eben auch mal ein Getränk beim Ausflug für jemanden, der knapp bei Kasse ist, bezahlt und ermöglicht werden.

Zu guter Letzt ...

erreicht man uns per Mail an info@shg-vitamind.de. Außerdem finden die Treffen jeden Dienstagabend um 18 Uhr im Selbsthilfebüro in Raum I statt.

Damit jeder zu Wort kommt, haben wir uns darauf geeinigt eine max. Gruppengröße von 18 Personen einzuhalten. Sollte nun jemand diese PDF in die Hände bekommen, der Unterstützung benötigt, jedoch im Moment bei uns nicht unterkommen kann, so befinden sich im Anhang ein **Krisen- und Notfallplan** (vom FBGD) unter anderem mit nützlichen Kontaktdaten.

Also nicht vergessen...

*„Sich an jedem Moment zu erfreuen -
das ist der Sinn des Lebens.“*

...nur fällt es manchmal schwer das Gute zu erkennen.

Und dabei wollen wir uns gegenseitig helfen.