

SELPST
Pandora



**Pandoras
Selbsthilfe-Informations-
und -Beratungsstelle für
Psychosebewältigung
Psychopharmaka
Psychotherapie**

bietet persönliche und telefonische Beratung
rund um das Thema Psychose-Bewältigung
an.

Mögliche Themen sind unter anderem:

- Umgang mit eigenen Krisen, Ängsten und Belastungssituationen
- Schwierigkeiten im Umgang mit Anderen
- Umgang mit Psychopharmaka, Psychotherapie und alternativen therapeutischen Angeboten

Es sind Einzel-, Paar- und Familiengespräche möglich.

**Findelwiesenstr. 9, 90478 Nürnberg,
Tel.: 0911 / 2 72 67 76
E-mail: selpst@web.de
(Keine Online-Beratung!)**

Gruppenangebote:

- Cafe Pandora
- Frühstücksgruppe
- Malgruppen
- Kreativgruppen
- Volleyball
- Gesprächsgruppen
- Gruppen für Menschen mit Psychosen bei SELPST

Sonstige Angebote:

- Bürosprechstunde
Do. 13:00 - 17:00 Uhr
Fr. 10:00 - 12:00 Uhr
- Information und Beratung bei SELPST
- Redaktion Infoblatt Psychiatrie

Neue Gruppen und Arbeitskreise sind möglich.

Das aktuelle Angebot und Termine finden Sie auf Seite 24 unseres vierteljährlich erscheinenden „Infoblattes Psychiatrie“ oder erfragen Sie in unserem Büro in der Findelwiesenstr. 9 unter 0911 / 2 72 67 76.

Für Ideen und Anregungen sind wir offen.



Pandora

**Verein Selbsthilfe
Psychiatrie-Erfahrener e.V.**

Findelwiesenstr. 9,
90478 Nürnberg,

Tel.: 0911 / 2 72 67 76

Fax.: 0911 / 4 09 90 06

Internet: www.pandora-selbsthilfe.de

E-mail: pandora.nbg@gmail.com

Gemeinnütziger Verein

IBAN:

DE 30 7601 0085 0099 1678 58



Wir sind seit 1992 ein Verein für Menschen mit psychischen Problemen und seelischen Belastungen.

Wir finanzieren uns durch

- geringe Mitgliedsbeiträge
- Spenden
- den Bezirk Mittelfranken
- die Stadt Nürnberg
- sowie sonstige öffentliche Unterstützung

Wir wollen

- einen Ort anbieten, wo wir sein dürfen wie wir sind.
- Möglichkeiten finden, unser Befinden zu verbessern und andere dabei unterstützen, informieren und beraten.
- für die Belange und die Akzeptanz seelisch erkrankter Menschen in der Öffentlichkeit eintreten.

denn:

**„Es ist normal,
verschieden zu sein.“**

Richard von Weizsäcker



- Wir sind psychiatriekritisch, aber nicht antipsychiatrisch eingestellt.
- Wir setzen uns mit Vor- und Nachteilen von Psychopharmaka für den Einzelnen auseinander.
- Wir sind weltanschaulich neutral und lassen uns vor keinen ideologischen Karren spannen.
- Wir arbeiten mit jedem zusammen, dem das Wohlergehen seelisch erkrankter Menschen am Herzen liegt.

