

GRUPPENANGEBOTE

- Café Pandora
- Volleyballgruppe
- Bowlinggruppe
- Musikgruppe
- Schreibgruppe
"Wilde Federn"
- Museumsgruppe
- Sonntagssalon
- Malgruppen (bei GAGA)

SONSTIGE ANGEBOTE:

- Workshops unserer
Genesungsbegleiterin zu
den Themen Achtsamkeit,
Armutsguppe, Recovery
und Resilienz
- Redaktion unseres
Infoblatt Psychiatrie
- Projektgruppe
Zukunftswerkstatt
- Social Media Redaktion

INFORMATIONEN

- Bürosprechstunde: Montags
und Freitags 10-12 Uhr
- Beratungsangebot SELPST:
Donnerstags 13-17 Uhr

KONTAKT



0911 - 2 72 67 76



Findelwiesenstr. 9
90478 Nürnberg



info@pandora-selbsthilfe.de



www.pandora-selbsthilfe.de



[@pandoraselbsthilfe](https://www.instagram.com/pandoraselbsthilfe)



**RAUS AUS
DEM STIGMA!
REIN INS
LEBEN!**

PANDORA SELBSTHILFE
PSYCHIATRIE-ERFAHRENER E.V.

Wir sind seit 1992 ein Selbsthilfeverein für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung, 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



UNSER ANGEBOT

- Kostenlose und niedrigschwellige Gruppenangebote (überwiegend von Peers geleitet)
- Mitorganisation mehrerer regionaler Psychose-Trialoge
- Einsatz für Selbstbestimmung im Bereich Psychiatrie und partizipative Forschung
- Beratung und Unterstützung
- Herausgabe des trialogischen "Infoblatt Psychiatrie"
- Aufklärung gegen Stigmatisierung
- Info-Veranstaltungen zu Psyche und Psychiatrie
- Konstruktive Psychiatriekritik statt Antipsychiatrie

BERATUNGSSTELLE SELPST

Pandoras Selbsthilfe-Informations- und Beratungsstelle für Psychosebewältigung, Psychopharmaka und Psychotherapie bietet persönliche und telefonische Beratung rund um das Thema Psychose-Bewältigung

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
- Einzel-, Paar- und Familiengespräche

Psychosegruppe im Rahmen von SELPST: Donnerstags 17:30 - 19 Uhr

Kontakt: selpst@pandora-selbsthilfe.de

