



Selbsthilfegruppe in Gründung

**Künstler*innen
mit psychischen Erkrankungen**

Wer:

- Menschen, die mit Musik, Schauspiel, Tanz & bildende Kunst ihr Geld verdienen oder verdienen möchten
- Menschen, die in den zuvor genannten Bereichen eine Ausbildung/Studium machen oder gemacht haben und
- in einer psychischen Krise sind oder waren

Was:

Ich möchte zusammen mit dir/euch eine Gruppe gründen, um sich gegenseitig auszutauschen. Das können Themen sein wie z.B. der Beruf und das Musikmachen mit psychischen Einschränkungen.

Da diese Gruppe ganz neu entsteht, können wir uns in einem ersten Treffen austauschen, was das Selbstverständnis und die Regeln und Bedingungen dieser Gruppe sein könnten.

Wo:

Wo auch immer wir einen Raum finden. Ich würde diese Gruppe gerne losgelöst von künstlerisch besetzten Räumen, wie der Musikhochschule machen oder auch draußen, wenn das Wetter schön ist.

Wann:

Regelmäßig, z.B. alle 2 oder 4 Wochen. Dies können wir aber gemeinsam noch besprechen.

Ziele:

- Sich untereinander austauschen
- Sich Rat oder andere Perspektiven einholen oder sich einfach aussprechen
- neue Sichtweisen auf akute Probleme erlangen

Wichtig:

- Diese Gruppe kann keine Therapie ersetzen
- Für Menschen mit akuter Suizidalität können wir leider keine Hilfe leisten
- Es geht primär um Austausch und nicht um Hilfe geben/suchen
- Grundwerte demokratischer Entscheidungen sind uns wichtig
- Konfliktoffene Wahrnehmung von Problemen in der Gruppe und Partizipation aller
- Das Gesagte bleibt in der Gruppe und wird vertrauensvoll behandelt
- Respekt

Kontakt:

Fühlst du dich angesprochen, dann melde dich bei:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

0221 95 15 42 16

(Mo+Do 9.00-12.30 Uhr/ Mi 14-17.30 Uhr)

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org