

# AKTUELLE INFORMATIONEN

## zu kostenlosen Angeboten des GPZs in BRAUNSCHWEIG

Ausblick auf die nächsten Monate:

### Einmalige Angebote :)

- > „**Infoveranstaltung: Was ist Recovery?**“: 19.02 von 16:30-18:00 Uhr
- > „**Erstellung eines Visionboard - mit persönlichen Zielen fürs neue Jahr**“: 06.03 von 15:00-16:30 Uhr
- > „**Psychosozialer Krisendienst - was kann er bieten und was nicht?**“: 12.03 von 15:00-17:00 Uhr
- > „**Seelische Krisen am Arbeitsplatz**“: 26.03 von 15:00-16:30 Uhr
- > „**Berufliche Orientierung nach einer seelischen Krise**“: 09.04 von 13:00-14:30 Uhr
- > „**Infoveranstaltung: Was ist Psychoedukation?**“: 09.04 von 16:30-18:00 Uhr
- > „**Hilfreiche online Angebote (Podcasts, Apps, Instagram) in Krisen**“: 17.04 von 15:00-16:30 Uhr
- > „**Wie erstelle ich (trialogisch) einen Krisen-Vorsorgeplan/ Krisenpass?**“: 07.05 von 13:00-15:00 Uhr
- > „**Informationen zum Thema Selbstfürsorge und/ oder Achtsamkeit**“: 21.05 von 15:00-17:00 Uhr

### Monatliche Angebote :)

- > **Gesprächsrunde für Angehörige „Gemeinsam seelische Erkrankungen bewältigen“: (fast) jeden 4ten Donnerstag/ Monat von 14:30-16:00 Uhr: 30.01./ 27.02./ 27.03./ 24.04./ 26.06. ...**
- > „**Offener Dialog - Mein Leben & ich**“ = Austausch zwischen Erfahrenen, Angehörigen und professionell **Tätigen: jeden 2ten Donnerstag/ Monat von 15:30-17:00 Uhr: 09.01./ 13.02./ 13.03./ 10.04./ 08.05. ...**
- > „**Eltern-Kind-Café**“ = auch für Schwangere und gerne mit Kinder bis 3 Jahren: **jeden letzten Donnerstag/ Monat von 10:00-12:00 Uhr - im Gesundheitszentrum der VHS = Nimes-Straße 1/ 1. OG im Stadtbad: 30.01./ 27.02./ 27.03./ 24.04. ...**
- > „**Vor den Spiegeln**“-Treffs = Austausch über die eigenen Erfahrungen: **jeden 2ten Montag/ Monat von 18:00-19:30 Uhr - in der KaufBar, Helmstedter Str. 135: 13.01./ 10.02./ 10.03./ 14.04./ 12.05. ...**
- > „**GPZ-Info und Wünsche-Austausch-Runde**“ - was gibt es bereits an Angeboten rund ums Thema **Seelische Gesundheit und was an Angeboten wird gewünscht?**  
An jedem 1ten Dienstag im Monat von 14:00-15:30 Uhr: 07.01./ 04.02./ 04.03./ 01.04./ 06.05. ....

### Wöchentliches Angebot :)

- > „**Recoverygruppe**“: vom 29.01.-05.03.2025 von 14:30-16:00 Uhr, jede Woche - Bitte um Anmeldung

In der Regel werden alle Angebote von Erfahrenen durchgeführt und/ oder begleitet.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, **eine Einzelberatung** oder **Familien-/ Angehörigen-/ Netzwerkgespräche** mit einer (Krisen)erfahrenen Person und/ oder eine Sozialarbeiterin in Anspruch zu nehmen. Diese sollen helfen, Erfahrungen zu reflektieren und Fragen zu klären.

**Wenn nicht anders angegeben, ist der Ort aller Angebote das GPZ.**

Melden Sie sich gern im GPZ, wenn Sie oder jemand anderes den GPZ-Newsletter zukünftig erhalten wollen oder wenn Sie Interesse haben, weitere Angebote gemeinsam durchzuführen.

**Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!**

Zum Hintergrund: Das Gemeindepсихiatrische Zentrum (GPZ) Braunschweig soll eine zuverlässige und leicht zugängliche Anlaufstelle für alle Bürger:innen Braunschweigs sein. Das Einzugsgebiet ist das Stadtgebiet Braunschweig. Das GPZ verfolgt das Ziel, zusammen mit Kooperationspartner:innen und darüber hinausgehenden Anlaufstellen/ Institutionen, den Menschen zu ermöglichen, in ihrem vertrauten

Umfeld ein möglichst eigenständiges zufriedenes Leben zu führen. Persönlich betroffene Menschen finden in oder nach einer Krise Unterstützung im GPZ, aber auch Angehörige und das erweiterte Umfeld wie Behandler:innen. Neben der Begegnung vor Ort sind Beratungen am Telefon, oder per Mail möglich. Hilfen werden bei Bedarf im häuslichen Bereich, im GPZ oder an anderen Orten angeboten. Ratsuchende werden im Rahmen einer Klärungsphase entweder zu dem richtigen Hilfsanbieter weitervermittelt und bei Bedarf dorthin begleitet, oder - bei größerem Bedarf - direkt durch das GPZ organisiert unterstützt. Die GPZ-Unterstützung zielt darauf ab, Menschen in ihrem Genesungsprozess (möglichst) ambulant zu stärken, indem die bestehenden Ressourcen von Anbietern optimal verknüpft werden. Menschen, die einen komplexen Unterstützungs- oder Behandlungsbedarf aufweisen und vorübergehend oder dauerhaft erforderliche Hilfeleistungen nicht selbst organisieren können, sollen zeitnah praktische Hilfe über das GPZ erhalten. Dafür werden die bestehenden gemeindenahen Angebote erweitert. Jegliche Unterstützungsmaßnahmen werden den Bedürfnissen angepasst. Sie orientieren sich dabei an den selbst wahrgenommenen Bedarfen und haben zum Ziel, die Genesung und gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern, sowie das eigene Wohlbefinden und die Lebensqualität der Ratsuchenden zu erhöhen. Der gesamte Prozess der Angebotsfestlegung wird durch die GPZ-Koordination geregelt und begleitet. Das GPZ und die dazu zugehörige Koordination befinden sich räumlich im Gesundheitsamt der Stadt Braunschweig und ist formal beim Sozialpsychiatrischen Dienst angegliedert.

Um eine optimierte Versorgung zu erreichen, wurden Kooperationen mit Anbietern von über das GPZ organisierten und finanzierten Hilfsangeboten vertraglich geregelt. Zu den kooperierenden Akteuren gehören verschiedene Braunschweiger Institutionen in freier Trägerschaft, die vorwiegend Hilfsangebote aus Sozialarbeit und Pflege anbieten, aber auch Genesungsbegleiter:innen/ Peer-Berater:innen, Angehörige aus der Angehörigenberatung und weitere Personen wie Ärzt:innen, Pflegekräfte, Therapeut:innen und/ oder Sozialarbeiter:innen. Es sollen sukzessive ergänzende Kooperationen angebahnt werden. Wenn Sie sich vorstellen können, zu kooperieren oder eine Veranstaltung in Kooperation anzubieten, freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Flankierend sollen vor allem dialogisch aufgebaute Angebote sowie Angebote der Selbsthilfe im GPZ und an weiteren Orten innerhalb Braunschweigs stattfinden, die Raum zur Begegnung und zum Informationsaustausch rund um das Thema „psychische Ausnahmezustände“ schaffen sollen. Diese Angebote zur Öffentlichkeitsarbeit und Aufklärung der Bevölkerung, zum Beispiel über existierende Hilfsangebote, sollen auch zur Entstigmatisierung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung und deren Angehörigen beitragen.

Wenn Sie Ideen oder Anregungen haben, melden Sie sich gerne!

**„Durch die Orientierung an den Bedürfnissen des Betroffenen, also die Ausrichtung allen Handelns im psychiatrischen Bereich, werden wir vom Patienten zum Bürger.“**

*Amering & Schmolke: „Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit“ (2012)*

**Bei Interesse an Angeboten des GPZs, schauen Sie auf die Internetseite:**  
<https://www.braunschweig.de/gpz>

