

auch inhaltlich ernst genommen fühlt. Geduld, Konzentration, Durchhaltevermögen sowie Achtsamkeit werden dort gelebt und geübt. Teilnehmer:innen erkennen eigene Entscheidungschancen, übernehmen Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und fördern das Vertrauen in sich sowie die Umwelt. Ein weiteres Ziel liegt in der Chance, Hoffnung (wieder) zu erlangen, sowie sich Ziele bewusst zu werden. Durch die Gesprächsgruppe soll Unsicherheit und Angst abgebaut und Anerkennung und Sicherheit geschaffen werden.

„Vor den Spiegeln“-Treffe

an jeden 2ten Montag/Monat von 18:00-19:30:
am 10.03./ 14.04./ 12.05.2025 ...

Wie geht es dir gerade – Krise, irgendwo kommst du nicht weiter oder du bräuchtest mal eine andere Perspektive? Und wo kann man welche Unterstützung erhalten?... „Vor die Spiegel“ schauen :) Dies ist ein offener Treff mit ehrlichen Gesprächen oder einfach nur Zuhören. Gemeinsam die eigenen Erfahrungen teilen und/oder Fragen haben bzw. Wünsche, Ideen mitbringen. Wir bieten ganz unkompliziert mal Raum&Zeit, sich gemeinsam auszutauschen und zu vernetzen. Jede*r ist willkommen, Come As You Are.

Alle Angebote werden unentgeltlich angeboten.

Wenn nicht anders angegeben, ist der Ort aller Angebote das Gemeindepsychiatrische Zentrum (GPZ).

Kontakt:

Gemeindepsychiatrisches Zentrum (GPZ)
im Gesundheitsamt
Hamburger Straße 226, 38114 BS
0531 470-7043
gemeindepsychiatrisches.zentrum@braunschweig.de

Die Internetseite des GPZs lautet:
<https://www.braunschweig.de/gpz>

Wenn Sie Interesse an (weiteren) Angeboten/ Aktivitäten oder/und an dem GPZ-Newsletter haben, melden Sie sich gerne!



Stadtmappe Braunschweig



individuell

multiprofessionell

zeitnah

ambulant

Gemeindepsychiatrisches Zentrum Braunschweig (GPZ)

– Angebote von Krisen-Erfahrenen & Genesungsbegleiter:innen –

Offene Beratung von Erfahrenen für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte

Peer-Beratung, was ist das?

Wir sind ein Team von Berater:innen, die persönliche Erfahrungen mit seelischen Erschütterungen/Krisen gemacht haben. Unser Erfahrungswissen bringen wir gerne ein. Wir möchten Sie ermutigen und stärken, Ihre eigenen Lösungen für Ihren Genesungsweg zu finden. Wer sich in einer Krise befindet, stellt sich teilweise Fragen zum Umgang mit dieser Situation. Was passiert aktuell mit mir? Wie offen gehe ich mit meinen Emotionen, Gedanken, Erfahrungen um? Welche Angebote bietet das psychosoziale Hilfesystem? Wie kann es weitergehen? Wo kann ich über meine guten oder schlechten Erlebnisse mit dem Hilfesystem sprechen? Doch auch Angehörige stellen sich viele Fragen. Wo finde ich ein offenes Ohr oder wo kann welche Unterstützung erhalten werden? Wie grenze ich mich gut ab?

„Mal drüber reden“, ist oft ein erster Schritt aus der Hilflosigkeit. Peer-Beratung unterstützt bei der Selbstreflektion und beim Treffen von Entscheidungen. Oft wird die Handlungsfähigkeit wiedergewonnen, das Wohlbefinden erhöht und die Lebendigkeit kehrt zurück.

Peer-Beratung bietet ebenso einen Raum, um sich mit einer persönlichen oder der Krise eines Angehörigen auseinanderzusetzen.

Offene Termine ohne Anmeldung:

21.03.2025 von 10–12 Uhr

16.05.2025 von 10–12 Uhr

Andere Termine nach Absprache.
Sie erreichen uns über das GPZ.

Familien-/ Angehörigen-/ Netzwerkgespräche

Manchmal fällt die Kommunikation in oder nach einer Krise schwer. Vieles bleibt unausgesprochen, da es Angst oder Scham besetzt ist. Als Erfahrene mit eigenen seelischen Krisen und mit Hilfe einer Moderation nach einer etablierten Methode für konfliktgeladene Themen besteht die Möglichkeit bei Bedarf Familien-/Angehörigen-/ Netzwerkgespräche durchzuführen.

Melden Sie Ihr Interesse im GPZ an.

„Offener Dialog – Mein Leben & ich“

an (fast) jedem 2ten Donnerstag/ Monat
von 15:30-17:00 Uhr: 13.03./ 10.04./ 08.05./
12.06./ 10.07.2025...

Der Dialog ist auch in Braunschweig seit Jahren ein etabliertes Angebot und soll ein Forum zum Austausch aus unterschiedlichen Perspektiven rund ums Thema seelische Gesundheit gewährleisten.

Krisenerfahrene, Angehörige und professionell involvierte Personen dürfen sich hier zu Themen des eigenen Lebens aus den drei Perspektiven austauschen.

Keine Anmeldung erforderlich.
Eine einmalige Teilnahme ist möglich.

Eltern-Kind-Café (auch für Schwangere und gerne mit Kinder bis 3 Jahre)

an jedem letzten Donnerstag/ Monat
von 10-12 Uhr: 27.03./ 24.04.2025...

Oft wünschen sich Eltern sehnlichst ein Kind und wenn es da ist, rotieren sie. Bei vielen Themen rund um den Stress als Eltern hilft es, sich auszutauschen. Wir wollen uns gegenseitig Mut machen und versuchen am Leben trotz der Verantwortung Spaß zu haben.

Anderer Ort: Haus der Familien xxx

Keine Anmeldung erforderlich.
Eine einmalige Teilnahme ist möglich.

Gesprächsrunde als Austausch für Angehörige „Gemeinsam seelische Erkrankungen bewältigen“

an (fast) jedem 4. Donnerstag/Monat
von 14:30-16:00 Uhr: 27.03./
24.04./ 26.06./ 28.08./ 25.09./ 23.10.2025

Hier gibt es den Raum zum Austausch für Angehörige von Menschen mit emotionaler Krisenerfahrung (für Partner:innen, Kinder, Eltern, Freunde, Bekannte...). Angehörige spielen eine zentrale Rolle bei der Unterstützung von Menschen in Krisensituationen. Als Erfahrene von emotionalen Krisen informieren wir vor dem Hintergrund unseres eigenen Wissens und Erlebens. Wir bieten ebenso einen Raum zum offenen Austausch und ermöglichen Vernetzung miteinander und mit dem Hilfesystem.

Keine Anmeldung erforderlich.
Eine einmalige Teilnahme ist möglich.

Recoverygruppe „Wege zur Genesung“

6 Treffen jeweils wöchentlich,
mittwochs von 14:30–16:00 Uhr
Mit der Bitte um vorherige Anmeldung

In diesem Kurs lernen Sie die Bedeutung von Hoffnung für den Recovery-Prozess kennen., denn Hoffnung ist für den Genesungsprozess Voraussetzung. Ohne Aussicht auf das Bewältigen einer seelischen Erschütterung, gibt es keinen Prozess von persönlichem Wachstum und Entwicklung. Jede/r bekommt die Möglichkeit Erfahrungen, Meinungen, sowie Erlebnisse so auszudrücken, dass sie sich emotional und