

## Pressemitteilung

### **Erster Selbsthilfefachtag im Landkreis Ebersberg**

**Zwei.Drei.Viele**

**Gemeinsam Neues Wagen**

Psychische Erkrankungen sind ein normales Lebensrisiko, sind wie bei körperlichen Erkrankungen sehr vielfältig und können in allen Lebensabschnitten vorkommen. Diese stellen jeden Menschen und seine Angehörigen vor große Herausforderungen.

Aus diesem Anlass hat die Arbeitsgruppe Psychische Gesundheit der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Ebersberg am 14. Mai 2022 im Sparkassensaal den ersten Selbsthilfefachtag im Landkreis Ebersberg für Menschen mit seelischen Belastungen und Süchten im Leben veranstaltet.

Dieser Fachtag musste zuvor durch die Corona-Infektionswellen um zwei Jahre verschoben werden. Dennoch war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Nahezu 100 Betroffene, Angehörigen und interessierte Bürger\*Innen haben das bunte Angebot aus Vorträgen, Workshops und Informationsständen genutzt. In entspannter Atmosphäre lauschten die zahlreichen Besucher dem Vortrag von Christina Meffert über die erfolgreiche Antistigma-Kampagne der Mutmachleute e.V. In der anschließenden Podiumsdiskussion berichteten bestehende regionale Selbsthilfegruppen sowie das Selbsthilfezentrum München über hilfreiche Informationen bei psychischer Erkrankung. In den angebotenen Workshops konnten die Teilnehmer selbst aktiv werden und gemeinsam zu erfahren, wie entlastend und ermutigend der persönliche Austausch untereinander sein kann.

„Der Erste Selbsthilfefachtag im Landkreis Ebersberg sollte Orientierung geben für Menschen, die Hilfe suchen und auch neue Formen der Selbsthilfe auf den Weg bringen.“ betonte Georg Knufmann, Moderator der Veranstaltung, sowie Leitung Sozialpsychiatrische Dienste Ebersberg. Es wurde die Vielfalt der Ebersberger Selbsthilfeszene deutlich und eine direkte nachhaltige Wirkung ersichtlich. Neben der Bildung neuer Selbsthilfegruppen, wurde eine zentrale Online-Plattform zum Thema Selbsthilfe von Stefanie Greskötter in Zusammenarbeit mit den Sozialpsychiatrischen Diensten Ebersberg bekannt.