

# PsySchoten: Selbsthilfe für psychosegefährdete Menschen in Thüringen



Hallo, wir sind eine 2021 gegründete Selbsthilfegruppe (SHG) und suchen Interessenten / Mitglieder, die eine Psychose erlebt haben und/oder eine Veranlagung für Psychosen haben. Letzteres sind insb. Menschen mit Schizophrenie, psychotischer Depression und drogenbasierten Psychosen. Dass es sich bei Psychosen um eine Art Notprogramm des Gehirns handelt ist leider den wenigsten bekannt, wodurch Vorurteile entstehen können. Wir möchten aufzeigen, dass diesbezügliche Berührungsängste bei guter – nicht nur auf Medikamenten basierender – Behandlung und angepasstem Lebensstil unbegründet sind und auch mit diesen Diagnosen ein zufriedenstellendes und sinnvolles Leben möglich ist. Unserer Gruppe geht es um den gleichberechtigten Austausch Betroffener bzgl. Bewältigungsstrategien, Medikamenten und Erfahrungen. Ich persönlich habe das Gespräch über die biographischen Hintergründe Betroffener genossen und glaube, dass es anderen ebenso ergehen kann. Wir treffen uns jeden letzten Freitag im Monat 16.30Uhr.

Ich bin Frank, 1982 in Jena geboren und Gründer der SHG, habe eine offizielle Aus- und Weiterbildung zum Systemingenieur für (IT)Netzwerke, beschäftige mich aber spätestens seit Diagnose mit einer Störung des visuell-räumlichen Arbeitsgedächtnis, ASD-Level1 und durch chronischen Dysstress basierter psychotischer Episode in 2016 fast nur mit psychischer wie physischer Gesundheit. Ich möchte andere unterstützen, aber auch von Mit-Betroffenen weiter lernen und würde mich freuen von euch zu zu hören.

Kontakt:

jena.thueringen.PsySchoten@gmail.com Tel. 0176-84774662

Ansprechpartner beim IKOS Jena: Gabriele Wiesner und Bettina Brenning  
Tel.: 03641 8741160 [ikos@awo-mittewest-thueringen.de](mailto:ikos@awo-mittewest-thueringen.de)