

# AKTUELLE INFORMATIONEN

## zu kostenlosen Angeboten des GPZs in BRAUNSCHWEIG

### Einmalige Angebote :)

- > „Hilfreiche online Angebote (Podcasts, Apps, Instagram) in Krisen“: 17.04 von 15:00-16:30 Uhr
- > „Wie erstelle ich einen Krisen-Vorsorgeplan/ Krisenpass mit Angehörigen?“: 07.05 von 13-15 Uhr
- >>>Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ (26.05-30.05.2025)<<<**
- Jeden Tag außer am 28.05 finden diverse Veranstaltungen im GPZ statt. Details können im GPZ erfragt werden.
- > „Berufliche Orientierung (wo Beratungsangebote? welche Unterlagen?...“: am 04.06 von 13-15 Uhr
- > „Buchtipps/ Buchempfehlungen zu unterschiedlichen psychischen Erkrankungen“ + **Bücherkreisel** = jede/r bringt übrige Bücher mit und kann mitnehmen, was er/sie möchte: 05.06 von 15:00-16:30 Uhr
- > „Informationen zum Thema Selbstfürsorge und/ oder Achtsamkeit“: 25.06 von 15:00-17:00 Uhr
- > „Wo findet Beratung statt zu Rente, berufliche/ medizinische Reha?“: 16.07 von 12.30-14:00 Uhr
- > „Buchtipps/ Buchempfehlungen zu unterschiedlichen psychischen Erkrankungen“ + **Kleiderkreisel** = jede bringt übrige Kleidung mit (eine Veranstaltung nur für Frauen): 28.08 von 15:00-17:00 Uhr
- > „Was ist das Budget für Arbeit? Was bietet der Integrationsfachdienst an?“: 17.09 von 14:30-16:00 Uhr

### Monatliche Angebote :)

- >> „Offener Dialog - Mein Leben & ich“ = Austausch zwischen Erfahrenen, Angehörigen und professionell Tätigen: jeden 2ten Donnerstag/ Monat 15:30-17:00 Uhr: 08.05/12.06/10.07/14.08/11.09/09.10/13.11/11.12
- >> „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: 14.04/12.05/(Juni nicht)/14.07/11.08/...
- >> Gesprächsrunde für Angehörige „Gemeinsam seelische Erkrankungen bewältigen“: (fast) jeden 4ten Donnerstag/ Monat von 14:30-16:00 Uhr: 24.04/(Mai nicht)/26.06/(Juni + Juli nicht)/28.08/25.09/23.10
- >> „Tee-Party“ = Zusammenkommen, um positive Energie zu tanken bei wohltuenden Aktivitäten: jeden 2ten Mittwoch/ Monat von 14:30-16:00 Uhr: 11.06/09.07/13.08/(September nicht)/08.10/12.11/10.12

### Wöchentliches Angebot :)

- > „Recoverygruppe“: Mit der Bitte um Anmeldung dazu. Wenn 10 Anmeldungen vorliegen, wird die 6x stattfindende Recoverygruppe angeboten. In der Regel werden alle Angebote von Krisen-Erfahrenen durchgeführt und/ oder begleitet.

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

**Die Mitarbeiter:innen im GPZ bieten zeitnah Einzelberatungstermine an.**

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, **Familien-/ Angehörigengespräche** wahrzunehmen.

**Für eine Terminabsprache melden Sie sich gerne im GPZ.**

In den **offenen Sprechzeiten** können Sie - **ohne Termin** - zur Beratung kommen. Diese sind: Montag, Mittwoch + Freitag von 10:00-12:00 Uhr und Dienstag von 14:00-16:00 Uhr.

Melden Sie sich im GPZ, wenn Sie den GPZ-Newsletter zukünftig erhalten wollen.

**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>

