

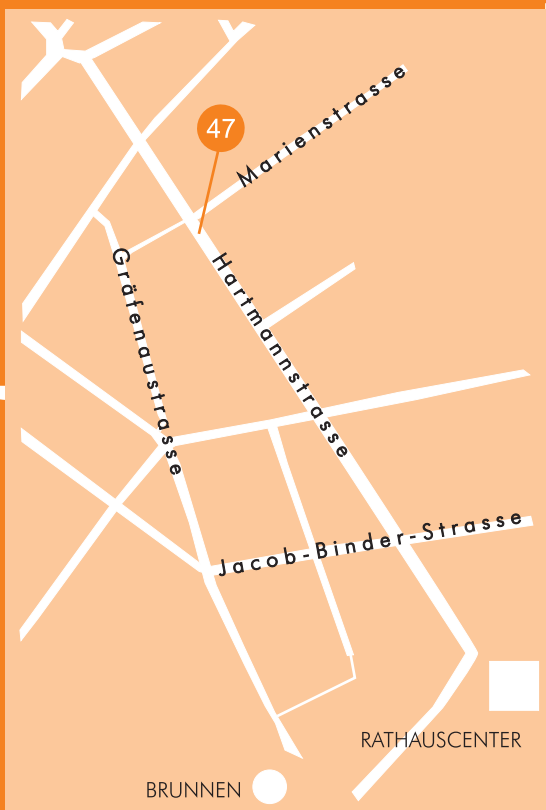
## Informationen sprechen Sie uns an

Willy Hiebert  
Telefon 06356-962963

Christian Damian  
Telefon 0621-677868

Alexander Hoffmann  
Telefon 0621-40068153

Karin Lambrecht  
Telefon 0621-553751



## freizeitclub 75 wir treffen uns

offener Sonntagstreff  
jeden Sonntag 15-17 Uhr  
in der Hartmannstraße 47  
67063 Ludwigshafen

## ein Angebot APSK

der Arbeitsgemeinschaft für psychisch  
Kranke Ludwigshafen e.V.  
Sparkasse Vorderpfalz  
IBAN DE40 5455 0010 0000 401836

Mitglied im Deutschen Paritätischen  
Wohlfahrtsverband

freizeit  
club 75

EINSAM?  
UNRUHE?  
ANGST?



BEGEGNUNG  
& KONTAKT

© Brigitte Röttger, 06231407956

im freizeitclub 75

## **Einsam** **Kontakte**

Dieses Gefühl totaler Verlassenheit, dass es keinen Menschen gibt, dem man sich anvertrauen kann.

## **Unruhe** **Gelassenheit**

füllt jeden Tag aus, bedrängt die Gedanken, bestimmt jede Handlung, verhindert Kontakte, zerstört Beziehungen, drückt auf die Stimmung.

## **Angst** **Lebensmut**

Ich fühle mich oft überfordert.  
Ich bin ausgeliefert.  
Ich bin hilflos.  
Ich fühle mich in engen Räumen nicht wohl.  
Ich fühle mich unter vielen Menschen bedrängt.  
Ich weiß, daß ich eigentlich keine Angst haben muss.

## **Depression** **Lebensfreude**

Äußerlich kaum erkennbar.  
Die Ermahnung: „Reiß Dich zusammen“, hilft nicht.  
Der Körper ist wie gelähmt.  
Jede Handlung ist erschwert, oft unmöglich.  
Kaum erholsamer Schlaf.

## **wir wollen** **Wege aus**

der Isolation zeigen. Kontakte und Gespräche helfen, aus der seelischen Krise herauszufinden.

Angebote wie gemeinsames Kochen und Ausflüge bringen Lebensfreude. Schritt für Schritt wollen wir den Alltag wieder aufbauen.

## **wir sind** **eine Gruppe**

von Betroffenen mit psychischen Erkrankungen, Angehörigen und freundschaftlich Verbundenen.

Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und stärken uns gegenseitig.

Als Selbsthilfegruppe arbeiten wir mit Fachleuten in der gesundheitlichen und sozialen Versorgung zusammen.

## **wir bieten an** **freizeitclub 75**

ein offenes Angebot, miteinander in Kontakt zu kommen

## **Kontakte** **Gespräche**

Gruppen- und Einzelgespräche im freizeitclub 75 und Kontakte zu Menschen in psychiatrischen Kliniken und Wohngemeinschaften

## **Aktivitäten** **Ausflüge**

im freizeitclub 75 wie Spiele, Kochen, Musik hören, Museumsbesuche, Freizeiten

## **Öffentlichkeit** **wir informieren**

Wir regen Gesprächs- und Aufklärungsveranstaltungen an, in denen wir auf die Situation psychisch kranker Menschen aufmerksam machen. Mit Infoständen, Gesprächen mit Politikerinnen und Politikern, Betroffenen und Angehörigen suchen wir neue Wege für die Betroffenen.