

Verein und Kontaktdaten



Vorstand Adolf Trägler

Hilfe zur Selbsthilfe

Seit 1999 unterstützen wir Menschen, die an einer psychischen Erkrankung oder unter psychischen Problemen leiden.

Als Verein, von Betroffenen und bürgerschaftlich Engagierten gegründet, fühlen wir uns der Hilfe zur Selbsthilfe verpflichtet.

Unterstützen Sie uns, damit wir helfen können.

Das Team von Quo Vadis e. V.

Kontakt

Geschäftsstelle: Tel. (0 84 41) 4 98 06 35

quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de

Unsere Räume

Hohenwarter Straße 27 Zweiter Stock, Eingang Rückseite
85276 Pfaffenhofen (Ilm)

Infos & Termine

www.quo-vadis-selbsthilfe.de

Monatlicher Newsletter mit allen Terminen (per Mail oder Post)

Unser Verein

Quo Vadis e. V. wurde 1999 von Betroffenen und ehrenamtlich Engagierten, die sich für die Selbsthilfe stark machen, gegründet. Der Verein ist aus einer Selbsthilfegruppe hervorgegangen, die es seit 1987 gibt.

Wir haben uns für den Namen Quo Vadis entschieden, weil er Programm ist: Wohin gehst du? Wir begleiten dich ein Stück des Weges!

Was wir machen

Wir organisieren und unterstützen Gruppen und Initiativen der Selbsthilfe und Peer-Arbeit nach dem Motto „Betroffene engagieren sich für Betroffene“.

Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe und ermutigen Menschen, sich einzubringen und aktiv zu werden. Eine psychische Erkrankung ist oft eine existenzielle Erfahrung, die verarbeitet werden muss. Dabei helfen wir.

Wir sehen uns als „Sprachrohr“ der Betroffenen und Ort gelebter Inklusion. Wichtig ist, dass Betroffen ihre Erfahrungen und Wünsche in der psychiatrischen Versorgung (Kliniken, Einrichtungen und Dienste) einbringen, damit professionelle Anbieter sich darauf einstellen und eine gute Unterstützung bieten können. Wir führen dazu Gespräche mit Profis und Angehörigen und beteiligen uns an den Fachgremien der sozialpsychiatrischen Versorgung.

Kooperation und Mitgliedschaft



Selbsthilfe – Gruppen und Angebote

Was bieten wir? Gruppen auf Selbsthilfe- und Peerbasis (= nicht von Profis geleitet), Gesprächs-, Kreativ- und meditative Gruppen; angeleitete Angebote und Einzelveranstaltungen.

Alle Gruppen und Angebote sind auf unserer Webseite beschrieben. Die Termine werden dort veröffentlicht.

Allen steht unser Gruppenraum zur Verfügung. Wir finanzieren ihn aus Zuwendungen. Räume, die Anonymität und Vertraulichkeit wahren, sind für Betroffene sehr wichtig. Psychische Erkrankungen sind meist nichts, was man gerne in der Öffentlichkeit zeigt.

Was bringt das? Selbsthilfe kann Therapie und ambulante Hilfen gut ergänzen. Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, Selbstreflexion und praktisches Einüben sozialer Kompetenzen hilft, mit der eigenen – oft schmerzlichen Situation – besser zurecht zu kommen und neuen Lebensmut zu fassen.

Der Austausch unter Betroffenen sorgt für Verständnis und mancher Tipp macht die Runde. Für psychisch kranke Menschen, die sozial isoliert leben, ist die Gruppe ein Ort, wo sie ohne Vorurteile andere Menschen treffen können.

Was kostet das? Die Gruppen sind kostenlos. Bei Angeboten können Teilnahmegebühren anfallen. Wir bemühen uns, möglichst vieles kostenlos anzubieten und Teilnahmegebühren gering zu halten.

Die Angebote und Gruppen finanzieren sich weitgehend aus Zuwendungen. Wir sind daher auf Spenden angewiesen. Die Sprecher-, Leiter- und Berater(-innen) arbeiten ehrenamtlich.

Selbsthilfe – Beratung

Was bieten wir? Peer-Beratung – das meint Beratung durch Betroffene / Selbsthilfe-Engagierte. Wir bieten bei Bedarf flexible Termine. Ein Besuch vor Ort oder während eines Spaziergangs (Beratung to go) ist möglich.

Wir sind darauf angewiesen, dass sich Menschen ehrenamtlich engagieren. Wer helfen möchte, ist willkommen.

Was bringt das? Als Ergänzung zu professionellen Hilfen oder wo diese nicht in Frage kommen, hilft Beratung durch Peers. Ein Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, ist meist hilfreich.

Was kostet das? Unsere Beratung ist kostenlos. Da wir sie weitgehend aus Zuwendungen finanzieren, bitten wir um Spenden.

Betreutes Einzelwohnen für Betroffene

- Was bieten wir?* In kleinem Umfang bieten wir „Betreutes Einzelwohnen“ (BEW) nach den Richtlinien des Bezirks Oberbayern für den Landkreis Pfaffenhofen an. Das Programm läuft seit 1999.
- Wie arbeiten wir?* Wir arbeiten als einziger Anbieter in Oberbayern nach dem Peer-Beratungsmodell. Nicht Profis, sondern Betroffene und ehrenamtlich Engagierte unterstützen die Klient(inn)en. Gerne schicken wir unser BEW-Konzept zu. Darin ist detailliert beschrieben, wie wir arbeiten.
- Was bringt das?* Das Programm bietet nicht nur Beratung, sondern auch direkte Unterstützung und Begleitung zu Hause (Begleitung zu Ärzten, Hilfe bei Anträgen, Einkaufshilfe, besprechen, wie man mit Problem umgehen und den Tag gestalten kann, etc.). Im Normalfall können Menschen mit dieser Unterstützung weitgehend normal leben und müssen nicht in eine Einrichtung.
- Was kostet das?* Wir können den Dienst nicht kostenlos anbieten, weil wir nicht genügend Mittel haben, ihn zu finanzieren. Bei Menschen, die Sozialhilfe erhalten, übernimmt der Bezirk die Kosten. Das ist das übliche Verfahren für BEW-Anbieter.

SEKONO

- Was ist die SEKONO?* Die **Selbsthilfe-Koordinatorenstelle** für das **nördlich Oberbayern** ist eine vom Bezirk Oberbayern finanzierte Stelle zur Unterstützung der Selbsthilfe Betroffener im nördlichen Oberbayern. Die Stelle ist mit einer halben Personalstelle ausgestattet.
- Was bietet die SEKONO?* Die SEKONO berät Selbsthilfegruppen und -initiativen. Sie hilft bei der Gründung von Gruppen und unterstützt bei der Öffentlichkeitsarbeit, bei Anträgen und Verwendungsnachweisen. Die SEKONO hilft bei der Suche nach Selbsthilfegruppen und berät Betroffene. Die Hilfe ist nach dem Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe angelegt und arbeitet mit dem Empowerment-Konzept (Menschen befähigen, ihre Stärken zu erkennen und diese zu nutzen, sich selbst zu organisieren). Die SEKONO versucht, die Selbsthilfe zu vernetzen und arbeitet eng mit der Oberbayerischen Selbsthilfe Psychiatrie Erfahrener (OSPE) e. V., dem Dachverband der Betroffenen, zusammen. Sie ist aktiv in der Unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestelle Oberbayern Nord mit Sitz in Ingolstadt.
- Was kostet das?* Die Beratung und Unterstützung ist kostenlos. Der Bezirk Oberbayern trägt die Kosten.

Leitbild Quo Vadis

Wer wir sind

Wir engagieren uns, um Menschen zu helfen, die in Lebenskrisen stecken und einen Weg heraus suchen. Manchmal braucht es eine helfende Hand, oft die Hilfe von Profis. Immer aber gilt: Hilf dir selbst, wo du kannst!. Das verlangt, aktiv zu werden und nach vorne zu blicken. Dabei hilft das Gespräch mit anderen und der Rückhalt in der Gruppe und im Team.

Das Besondere an uns ist, dass wir selbst psychische Lebenskrisen durchlebt und Genesungserfahrungen gemacht haben. Das hilft uns, sensibel zu sein und einen besonderen Zugang zu den Gefühlen und zum Erleben der Menschen zu entwickeln, die zu uns kommen.

Unsere Erfahrungen und Bedürfnisse als Betroffene und Selbsthilfe-Engagierte wollen wir weiter geben, auch an die Profis.

Was uns wichtig ist

Das Leben ist offen, Veränderungen gehören dazu. Auch wenn es schwer fällt, erwarten wir: Stell dich der Situation und gestalte sie mit! Das verlangt Mut und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren.

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigenen Vorstellungen, wie er leben möchte. Das respektieren wir und ist die Basis unserer Arbeit. Wir wollen keine Standard-, sondern offene, individuelle Lösungen. Das verlangt, alle einzubeziehen, die etwas beitragen können, nicht nur Profis. Mit Freude, Offenheit und Herzlichkeit gehen wir es an.

Was wir wollen

Wir wollen, dass Selbsthilfe allgemein anerkannt und – Hilfe zur – Selbsthilfe auch im professionellen Versorgungssystem gepflegt und gelebt wird.

Wir wollen „normal“ sein: als Betroffene nicht nur mit Profis verkehren, sondern als Mensch und Bürger am Leben teilhaben. Das erfordert, Hürden abzubauen und von den Einrichtungen, sich zu öffnen.

Dabei wissen wir: Inklusion fängt unten an, also bei uns selbst – nicht nur oben, bei Einrichtungen, Politik und Gesellschaft.