

Mut machen

Gruppe für Personen mit unterschiedlichen psychischen Krankheiten. Gegenseitige Unterstützung und Vertrauen sind wichtige Grundlagen unserer Gruppe. Zu uns passt, wer bereit ist neue Wege zu gehen.

**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
18:00 – 20:00 Uhr**

Kontakt info@phoenixsoest.de

Zur Zeit sind keine neuen Anmeldungen möglich.

Depressionsgruppe Dienstag

Offene Gruppe für Menschen mit Depressionserkrankungen. „Jeder hat sein Päckchen zu tragen – gemeinsam geht es leichter“. Hilfe zur Selbsthilfe durch gemeinsamen Austausch. Wir bitten um Kontaktaufnahme.

**Jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat
19:00 – 21:00 Uhr**

Kontakt Jörg Schröder, Tel. 0178 3499 924
E-Mail john.milbert@phoenixsoest.de

Checkout-Burnout Gruppe

Die Gruppe bietet für Burnout-Betroffene mit Therapie-Erfahrung Raum, ohne Angst und Scheu Erfahrungen auszutauschen. Mit uns kannst DU die erlernte Verhaltensweisen beibehalten und den belastenden Alltag regelmäßig reflektieren.

Jeden 2. u. 4. Mittwoch Monat, 19:00 – 21:00 Uhr

Kontakt Barbara Burges, Tel. 02921 30-2162
E-Mail checkoutgruppe@web.de

OPAL „Ohne Panik und Angst leben“

Angst und Panik belasten das Leben vieler Menschen. OPAL wendet sich als offene Selbsthilfegruppe an Betroffene und ihre Angehörigen. Wir bieten Entlastung im gemeinsamen Gespräch und gegenseitige Unterstützung. Die Gruppe wird von einem fachkundigen Dipl. Psychologen moderiert

**Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
19:00 – 20.15Uhr**

Kontakt Dipl. Psychologe W. Kemperdick
Tel. 02921 13835 (Praxis)
Tel. 02921 65710 (Privat)

Angehörige von jungen Erwachsenen mit einer psychisch Erkrankung

Die Gruppe richtet sich überwiegend an Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 25 Jahren mit einer psychischen Erkrankung/ Krise. Wir bieten Raum für gegenseitigen Austausch und Unterstützung.

**Donnerstag einmal monatlich
19 bis ca. 21 Uhr**

Kontakt Barbara Burges, Tel. 02921 30-2162
E-Mail info@phoenixsoest.de oder
elterngesprachskreis-krise@gmx.de

Psychose Gruppe

Wir sind eine offene Gruppe für Menschen mit eigenen Psychose-Erfahrungen und –Erkrankung. Wir treffen uns zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

**Freitags in ungeraden Kalenderwochen
18:00 Uhr**

Kontakt Barbara Burges, Tel. 02921 30-2162
E-Mail info@phoenixsoest.de

Spenden

Spenden sind immer willkommen.
Bankverbindung:
Phönix e.V. Soest
Sparkasse Soest
IBAN: DE46 4145 0075 0000 0728 92

Mitgliedschaft

Für 24 Euro im Jahr können Sie bei uns Mitglied werden.

Kontakt

Phönix e.V. | Ulrichertor 4 | 59494 Soest
Tel. 02921 1897
Di., Do., Fr. 15:00 – 17:00 Uhr
(sonst Anrufbeantworter)

E-Mail info@phoenixsoest.de
www.phoenixsoest.de

Phönix wird gefördert



Phönix e. V.
Verein für psychische Gesundheit

**Treffpunkt
Selbsthilfegruppen
Beratung**



Wer wir sind...

Phönix

- ist ein gemeinnütziger Verein und begreift sich als parteiliche Interessenvertretung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige.
- bietet einen offenen Treffpunkt zum Klönen, Spielen sowie weitere Freizeitaktivitäten.
- bietet Selbsthilfegruppen für depressiv erkrankte Menschen, für Personen, die unter Angstzuständen leiden oder an einer Psychose erkrankt sind.
- wurde mehrfach für seine Arbeit ausgezeichnet:
 - 1999 als Zukunftsprojekt mit dem Robert Jungk-Preis NRW
 - 2005 mit dem Soester Bürgerpreis



Phönix – Symbol für Wiederauferstehung aus Leid und Krankheit

Offener Treff

Alle sind willkommen!

Im Offenen Treff bieten wir Gespräche, Spiele, Ausflüge und Kreatives.

**Dienstags, donnerstags und freitags
15:00 – 17:00 Uhr.**

Bitte sprechen Sie uns an: Tel. 02921 1897

Beratung und Information

Wir helfen

- bei der Suche nach dem richtigen Ansprechpartner
- und beraten bei Anträgen wie Behinderung, Pflege, Betreuung und Widerspruch gegen Bescheide.

Kontakt

Frau Berg Tel. 02921 9447676
John Milbert Tel. 02921 71919

Malen und Entspannen

Ob Sie malen können, ist nicht wichtig! In einer entspannten Atmosphäre kreativ sein, das innere Kind spüren.

Eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen durch Farben und Formen Ausdruck zu verleihen. Sich wahrzunehmen und sich auszudrücken – ganz individuell.

**Dienstags in ungeraden Kalenderwochen,
15:00 Uhr**

Leitung und Kontakt

[Cornelia Mundt](#), Tel. 02921 1897

Theatertherapie

Bühne frei – Mit Leichtigkeit in eine Rolle

Haben Sie Interesse, in einer kleinen Gruppe unter professioneller Anleitung Ihre Lebensthemen, Verhaltensmuster und Herausforderungen spielerisch zu erforschen? - Dann sind Sie bei uns richtig!

Die Theatertherapie ist eine erlebnis-, ressourcen- und handlungsorientierte Form der Therapie. Im kreativen Spiel mit anderen erfahren Sie Freude, Entspannung und Lebendigkeit.

Leitung

[Claudia Schäfer](#),

Kontakt

John.milbert@phoenixsoest.de

Wortspiele

Kreatives Schreiben für junge Erwachsene. Oft ist die Gefühlswelt total chaotisch und durcheinander – was dann? Das Schreiben eröffnet neue, andere Sichtweisen!

Gefühle und Gedanken lassen sich durch Schreiben besser ordnen. Wünsche und Bedürfnisse werden klarer und sichtbarer.

**Donnerstags in geraden Kalenderwochen
18:00 – 19:30 Uhr**

(im LWL-Berufsbildungswerk Soest)

Leitung

[Claudia Schäfer](#)

Kontakt

John.milbert@phoenixsoest.de

Lachjoga

Lachen ist gesund und steigert das Wohlempfinden. Lachen: - baut Stress ab, stärkt das Immunsystem, - bringt Herz und Kreislauf in Schwung, - setzt entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen frei - verbessert den Sauerstoffaustausch im Gehirn - bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung

Eine zertifizierte Lachyoga Leiterin leitet den Kurs . Wir bitten um eine kurze Anmeldung

Donnerstags in der Zeit von 17.45 -18.45

Leitung und Kontakt

[Kirsten Schröder- Bienert](#), mamakiki86@gmail.com

Selbsthilfegruppen

Depressionsgruppe Montag

Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und Vertrauen sind die Grundzüge unserer Gruppe. Diese ist offen für Menschen mit unterschiedlich starken Depressionen.

**Montags in ungeraden Kalenderwochen
18:00 – 21:00 Uhr**

Leitung und Kontakt

[Petra Kerkenberg](#), Tel. 02377 7175

Jung und psychisch erkrankt

Gruppe für junge Betroffene mit der Diagnose Depression oder Angststörung mit Erfahrung in ambulanten oder stationäre Psychotherapie.

Die Gruppe wird von zwei erfahrenen Gruppenleitern begleitet

Montags 18.00 in geraden Kalenderwochen

Kontakt

John.milbert@phoenixsoest.de, 0152 5202 784