



„Medikamente & Psyche – Gemeinsam Stark“

Psychische Erkrankungen werden oft mit Medikamenten behandelt. Viele Betroffene haben jedoch Fragen oder Unsicherheiten zur Medikation, zu Nebenwirkungen oder zum Absetzen von Medikamenten. Diese Selbsthilfegruppe soll Raum für den offenen Austausch bieten und dabei helfen, besser mit der Medikation umzugehen.

1. Ziel der Selbsthilfegruppe:

- Unterstützung beim Umgang mit psychopharmakologischer Behandlung
- Austausch von Erfahrungen mit Medikamenten (Wirkung, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen)
- Förderung der Eigenverantwortung und Aufklärung
- Entstigmatisierung von Medikamenteneinnahme
- Stärkung des Selbstbewusstseins im Umgang mit Ärzten und Therapeuten

2. Zielgruppe:

Menschen mit psychischen Erkrankungen, die Medikamente nehmen oder genommen haben. Auch Angehörige können bei bestimmten Treffen einbezogen werden.

3. Organisation und Ablauf:

Häufigkeit: 1x im Quartal

Dauer: 90 Minuten

Moderation: Özgür Aydin (Genesungsbegleiter) mit Maria Canovai (Psychologin)



3.1 Ablauf eines Treffens:

1. Begrüßung & Vorstellungsrunde (10 Min.)
2. Themen Input (20 Min.) – z. B. Wirkung von Antidepressiva, Absetzsymptome, Alternativen zur Medikation
3. Austausch & Erfahrungsgespräche (40 Min.)
4. Zusammenfassung & Abschlussrunde (20 Min.)

4. Themenvorschläge für die Treffen:

- Wie finde ich das richtige Medikament für mich?
- Nebenwirkungen und Umgang damit
- Medikamente absetzen – was ist zu beachten?
- Alternative Behandlungsmöglichkeiten (Therapie, Ernährung, Bewegung)
- Austausch über persönliche Erfahrungen

5. Regeln für die Gruppe:

- Vertraulichkeit: Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Respektvoller Umgang: Jeder darf seine Meinung äußern, aber niemand wird verurteilt.
- Kein Druck zur Medikamenteneinnahme oder -absetzung.
- Keine medizinischen Empfehlungen – die Gruppe ersetzt keine ärztliche Beratung.

7. Fazit:

Diese Selbsthilfegruppe soll einen sicheren Raum für den Austausch über Medikamente bei psychischen Erkrankungen schaffen. Durch gemeinsames Lernen und gegenseitige Unterstützung können Ängste abgebaut, Wissen erweitert und der Umgang mit Medikamenten erleichtert werden.

Motto der Gruppe: „Gemeinsam stark – offen, ehrlich, informiert.“