

Einladung zur Angehörigengruppe FSP

**für Eltern, Geschwister und Angehörige von
Jugendlichen mit psychiatrischen Erkrankungen**

**Ort: Gesundheitshaus Münster (Raum s. Aushang im Foyer)
Gasselstiege 13, 48159 Münster**

Termine: jeweils Freitags von 18.00 – 20.00 Uhr

**27. Januar 2017
17. Februar 2017
24. März 2017
28. April 2017
19. Mai 2017
23. Juni 2017**

**21. Juli 2017
01. September 2017
06. Oktober 2017
10. November 2017
15. Dezember 2017**

Ansprechpartner:

**Gregor Steinhoff (Jugendhaus Piusallee)
0251 – 30291**

**Christina Lück (Moderatorin der Angehörigengruppe)
0160 – 4451065**

Eine psychische Erkrankung des Kindes stellt hohe Anforderungen an Eltern und Geschwister und kann zu enormen Belastungen in der Familie führen. Gefühle wie z.B. Schuld und Versagensängste oder auch Ärger und Enttäuschung können entstehen. Darunter leidet die Art und Qualität der Beziehungen und wirkt sich entscheidend auf die Zufriedenheit mit uns selbst und unserem Leben aus.

In dieser belastenden Situation bedarf es der gegenseitigen Anerkennung aller Beteiligten.

Mit der seit Sommer 2008 bestehenden Angehörigengruppe möchte der Förderkreis Sozialpsychiatrie e.V. dem wichtigen Anteil der Eltern und Geschwister an einer förderlichen Entwicklung des psychisch erkrankten Jugendlichen Beachtung schenken und Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit der psychischen Erkrankung einzubringen.

Die Angehörigengruppe bietet die Möglichkeit des Austausches und der Wertschätzung der eigenen Erfahrungen, Ressourcen, Stärken und Grenzen als Eltern, bzw. Geschwister.

Gefühle wie Schuld und Versagensängste können für hilfreiche Handlungen im Umgang mit Problemen hinderlich sein. Die Angehörigengruppe möchte hier Entlastung geben durch die Erfahrung des gegenseitigen Verständnisses, Mut machen und neue Perspektiven entwickeln.

Es geht um das Anerkennen individuell verschiedener Lösungsstrategien.

Gefühle wie Ärger, Scham, Schuld, Enttäuschung, Perfektionismus u.a. dürfen geäußert werden.

Es kann Unterstützung gegeben werden, individuell angemessene Grenzen zu setzen und eigene Bereiche wieder zu entdecken und sich erlauben, diese zu leben.

Informationen zu psychischen Erkrankungen sowie Möglichkeiten des Krisenmanagements und dem Erkennen von Frühwarnzeichen psychischer Krisen können gegeben werden.

Es können Fragen erörtert werden: Wie kann Belastung und Stress in der Familie reduziert werden? Welche positiven Erfahrungen im Umgang mit Psychosen, Depressionen, Borderline-Störungen gibt es? Was hat sich bewährt? Welche Stärken gibt es in der Familie?

Hilfreiche Kommunikations- und Verhaltensmöglichkeiten, Ideen und positive Entwicklungen können gemeinsam angeregt werden.

Es geht um Fragen, welche Verhaltensweisen und Haltungen für Sie besonders hilfreich (gewesen) sind und wie Sie diese nutzen und aktivieren können. Welche Fähigkeiten und Kompetenzen haben Sie schon in verschiedenen Situationen gezeigt? Welche Fähigkeiten möchten Sie sich aneignen?!

Die Angehörigengruppe unterliegt selbstverständlich der Schweigepflicht.

