

Einladung zum ersten Treffen der neuen Gesprächsgruppe

**Recovery - Angehörige von Menschen mit
psychischen Krisen/ Erkrankungen**

am **Donnerstag, den 12.7.2018** von **18.30h – 20.30h**

in den Räumen des ApK LV Berlin e.V.

**Mannheimer Str. 32
10713 Berlin-Wilmersdorf**

anschließend

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat

in den Räumen des ApK LV Berlin e.V.

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es oft die Angehörigen (nahe stehende soziale Bezugspersonen), die die Betroffenen unterstützen und begleiten. Zugleich sind Angehörige oft selbst verunsichert, wie sie mit der neuen und oft schwierigen Situation umgehen sollen, wie sie sich selbst entlasten können und wo sie sich hinwenden können, wenn es nicht mehr weitergeht wie bisher. Es tauchen viele Fragen auf, wie:

Was bedeutet eine psychiatrische Diagnose für die Zukunft?

Wieviel Verantwortung habe ich eigentlich?

Wo übernehme ich vielleicht zu viel Verantwortung?

An welche Stellen kann ich mich wenden, um Unterstützung zu erhalten?

Wie funktioniert das so genannte Hilfesystem? Wer ist wofür zuständig?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen allein zu sein, kann Gefühle wie Hilflosigkeit, Überforderung und anhaltende Belastung erzeugen. In dem geschützten Rahmen einer Selbsthilfegruppe, in der der persönliche Erfahrungsaustausch im Vordergrund steht, können diese Fragen ohne Schuldzuweisungen thematisiert werden. Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, das gegenseitige Verständnis, ein solidarischer und respektvoller Umgang miteinander, Erzählen und Zuhören – all dies kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

Alle interessierten Angehörigen (Eltern, Geschwister, Partner*innen, erwachsene Kinder, Freund*innen) sind herzlich eingeladen!

Wenn sie noch Fragen haben oder Interesse an der Gesprächsgruppe, können sie
gern den ApK kontaktieren:

ApK LV Berlin e.V.
Mannheimer Str. 32
10713 Berlin
030 86 39 57 01
oder 030 86 39 57 03
info@apk-berlin.de
www.apk-berlin.de