



SHG

Förderung von Resilienz
für Angehörige von
psychisch kranken
Menschen

wege
e.v.

Verein für Angehörige
und Freunde psychisch
erkrankter Menschen



Wir bieten Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe

Selbsthilfegruppe Förderung von Resilienz für Angehörige von psychisch kranken Menschen

Unser Angebot

Wir bieten Ihnen in unserer Gruppe fachliche Hilfe und Unterstützung bei der Lösung von Konflikten mit ihrem Angehörigen, indem wir Fallbesprechungen gemeinsam durchführen.

Bei uns sind Sie herzlich willkommen, egal ob sie Eltern, Partner, Geschwister oder Söhne und Töchter von psychisch kranken Angehörigen sind, denn wir bieten allen einen praktischen Zugang zu vielen therapeutischen und rechtlichen Informationen über Krankheitsbilder, Behandlungsmöglichkeiten, Erfahrungen mit Ärzten und Einrichtungen.

Sie können in unserer Gruppe über alle Probleme sprechen, oder sie können zuhören, denn in unserer Gruppe besprechen Betroffene glaubwürdig ihre Probleme und Konflikte.

Wir haben Coaching Tool zur Förderung von Resilienz kennengelernt und beschäftigen uns mit Möglichkeiten, wie wir diese in unserem täglichen Alltag umsetzen können.

Wir alle brauchen Resilienz, eine innere Stärke, um mit den vielen unterschiedlichen Herausforderungen im Leben umgehen zu können. Das positive dabei ist: Resilienz können wir gezielt trainieren und dabei wollen wir ihnen Tipps und Ratschläge geben.

Sie sollen lernen, wie sie bedrückende Situationen für sich so verändern können, dass sie diese in einem anderen Licht sehen und besser akzeptieren können. Sie aktivieren durch die Erinnerung an Situationen, in der sie erfolgreich und ganz in ihrer Mitte waren, ihre Kräfte und finden damit ganz neue Lösungsmöglichkeiten. Sie lernen ihre Energie gezielt und bewusst einzusetzen und Herausforderungen souverän zu meistern.



Die Gruppe trifft sich in den Räumen des wege e.V.

jeden
4. Montag im Monat
17 Uhr

Ansprechpartner
Manfred Laske

Kontakt
Förderung von Resilienz für
Angehörige von psychisch kranken
Menschen

Tel. 034205 45 65 4
fredmanlaske@gmx.de

www.wege-ev.de