Selbsthilfegruppe für Angehörige von Jugendlichen mit psychischen Belastungen

Wenn Jugendliche psychisch erkranken, verändert sich der Alltag für ihr gesamtes Umfeld. Für die Menschen an ihrer Seite oft herausfordernd. Gefühle von Hilflosigkeit und Überforderung können die Folge sein. Die Selbsthilfegruppe für Eltern, Familienmitglieder und Zugehörige bietet Raum darüber ins Gespräch zu kommen.

Was wichtig ist:

- Vertrauensvoller Austausch: Teile deine Erfahrungen und Sorgen auf Augenhöhe.
- Verlässliche Verschwiegenheit: Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.

Themen, die bewegen

Eine psychische Erkrankung hat viele Gesichter. Wir sprechen offen über den Alltag und den Umgang mit den Betroffenen:

- Verhalten & Rückzug: Umgang mit anhaltendem Schweigen und Isolation.
- Digitale Welten: Mediennutzung und das Setzen von Grenzen.
- Große Krisen: Umgang mit Selbstverletzung und suizidalen Gedanken

Eigene Gefühle im Blick

Die Begleitung ist kraftraubend. Wir sprechen über Wege der Selbstfürsorge.

- Strategien gegen Ohnmacht, Schuldgefühle und Ängste.

Themen, die außerdem eingebracht werden können, sind z.B.

- Geschwisterkinder
- Schule & Ausbildung
- Freundschaften
- Themen, die dir am Herzen liegen

Wir treffen uns jeden 1. & 3. Mittwoch im Monat um 20:00 Uhr in der Paritätischen Begegnungsstätte, Simeonstraße 19, in Minden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe gibt die Selbsthilfe-Kontaktstelle der PariSozial Minden-Lübbecke/Herford unter:

Telefonnummer 0571/82802-24 oder
unter www.selbsthilfe-minden-luebbecke.de.