



## Gruppe für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Sind Sie Angehöriger eines Menschen mit psychischen Erkrankungen? Fühlen Sie sich manchmal überfordert oder suchen nach Gesprächen, in denen Sie Ihre Erfahrungen teilen können? Dann sind Sie in unserer Angehörigengruppe genau richtig!

In unserer Gruppe haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen und Unterstützung zu finden. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem Sie offen über Ihre Sorgen, Ängste und Erfahrungen sprechen können.

Mögliche Themen, die wir besprechen:

- **Erfahrungsaustausch:** Teilen Sie Ihre Erlebnisse und hören Sie, wie andere mit ähnlichen Situationen umgehen.
- **Therapieangebote:** Informieren Sie sich über verschiedene Therapieformen und Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre Angehörigen.
- **Krankheitsbilder:** Lernen Sie mehr über verschiedene psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen.

## Kontakt

- **Kommunikation:** Erfahren Sie, wie Sie besser mit Ihrem Angehörigen kommunizieren können und Missverständnisse vermeiden.
- **Psychopharmaka:** Informationen über Medikamente, deren Wirkung und mögliche Nebenwirkungen.
- **Stigmatisierungen:** Diskutieren Sie über gesellschaftliche Vorurteile und wie Sie damit umgehen können.
- **Selbstfürsorge für Angehörige:** Tipps und Strategien, um auf sich selbst zu achten und Ihre eigene Gesundheit zu fördern.

Gruppenleitung: Expert:innen aus Beruf (Ärzt:innen, Pflegende, Psycholog:innen, Sozialarbeiter:innen)

Wir freuen uns auf Sie!

Gemeinsam können wir Verständnis, Unterstützung und Hoffnung finden. Sie sind nicht allein!

Anmeldung über [zip.uksh.de](http://zip.uksh.de)



Zentrum für Integrative Psychiatrie ZIP gGmbH  
Ratzeburger Allee 160  
23538 Lübeck

[zip.uksh.de](http://zip.uksh.de)

Wissen schafft Gesundheit

