

# Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern 1

Wir sind eine offene Gesprächsgruppe von erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern, d.h. wir sind eine selbstorganisierte und selbstmoderierte Gruppe. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein Elternteil eine psychiatrische Diagnose bekommen hat oder nicht und auch nicht, ob man aktuell Kontakt hat zu ihnen hat.

## Ausrichtung

- Unser Anliegen ist es, uns darüber auszutauschen, wie wir heute mit den Belastungen und Herausforderungen, die uns damals geprägt haben, umgehen, wo wir uns aktuell beeinträchtigt fühlen oder damals fühlten. Das kann sowohl den Umgang mit dem erkrankten Elternteil betreffen, als auch die Interaktion mit Freund\_innen, Partner\_innen, Kolleg\_innen, etc.

## Möglichkeiten, Kommunikation und Grenzen

- Bei uns gibt es Raum, Erfahrungen, (mit-) zu teilen, jede\_r darf erzählen, aber es gibt keinen Zwang, etwas preis zu geben.
- Wir sind eine offene Gruppe, d.h. es gibt keinen Teilnahmepflicht. Dennoch wünschen wir uns ein gewisses Maß an Verbindlichkeit.
- Wer an einem Termin nicht kommen kann, sollte per Mail absagen.
- Da wir keine externe psychotherapeutisch geschulte Gesprächsleitung haben, können wir keine Krisenintervention leisten! Wer eine Beratung für sich selbst oder im Hinblick auf den psychisch erkrankten Elternteil braucht, kann sich für ein Beratungsgespräch an den ApK (030 86 39 57 01) wenden.

Wir bitten Interessierte sich vor dem ersten Besuch unserer Gruppe per Mail anzumelden. E-Mail: [shg.erwachsenekinder@googlemail.com](mailto:shg.erwachsenekinder@googlemail.com)

**Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern 1**  
**Jeden 3. Donnerstag im Monat**  
**von 19 – 20.30 Uhr**  
**in den Räumen des ApK**  
**Mannheimer Str. 32**  
**10713 Berlin**