

Einladung zum Workshop

Schuld & Verantwortung

Workshopleiterinnen: Frau Matt, Frau Grauel von Strünck (Psychologinnen)

In den Gesprächen der Selbsthilfegruppen tauchen immer wieder die Begriffe „Schuld“ und „Verantwortung“ auf. Oftmals lastet auf Angehörigen ein enormer Druck, dem Anderen gerecht zu werden. Zugleich werden eigene Grenzen oft nicht mehr ausreichend wahrgenommen. Daher bietet der ApK einen Workshop an, der explizit diesen schwierigen Themenkomplex aufgreift.

Zentrale Aspekte des Workshops sind folgende Fragen:

- o Was ist Schuld? Was sind Schuldgefühle? Ist es wichtig, diesen Unterschied zu machen?
- o Was bewirken Schuldgefühle? Sind sie angemessen? Wem nützen sie?
- o Was heißt Verantwortung? Wer hat wofür Verantwortung?
- o Fühlen sich Angehörige öfter und stärker in der Verantwortung, mehr als notwendig?
- o Wo liegen die Grenzen der eigenen Verantwortung?

Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit den eigenen Schuldgefühlen (als Angehörige*r) auseinanderzusetzen und Grenzen der Verantwortung auszuloten. Die eigenen Erfahrungen bilden den Ausgangspunkt, um auf einer breiteren gesellschaftlichen Ebene zu erarbeiten, was Schuld, Schuldgefühle und Verantwortung ausmacht. Dies ermöglicht einen Abstand zu den persönlichen Erfahrungen herzustellen, einen reflektierten Umgang mit den eigenen Schuldgefühlen zu entwickeln und kann dadurch entlastend wirken.

Der Workshop richtet sich ausschließlich an Angehörige von Menschen mit psychischen Krisen. Es wird eine Teilnahmegebühr von 10 Euro erhoben.

Termin: Samstag, den **23.03.2024** von **10.00 – 17.30 Uhr**

Ort: Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung mit Angabe der Telefonnummer: anmeldung@apk-berlin.de

Ihr **ApK-Team Berlin**

Wir bedanken uns für die Förderung bei der

