

## **Erwachsene Kinder von Menschen mit psychischen Krisen**

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 zu der Person 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-)zuteilen, jede\*r darf erzählen und man muss nichts preisgeben. Wir sind eine offene Gruppe, d.h. es gibt keinen Teilnahmepflicht. Zugleich wünschen wir uns ein gewisses Maß an Verbindlichkeit.

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 freuen uns auf Sie!