An wen richtet sich die Gruppe?

Angehörige von psychisch kranken Menschen, aber auch Personen welche einem psychisch kranken Menschen nahe stehen, sind willkommen in der Gruppe.

Wann und wie oft treffen wir uns?

Gruppentreffen in
- in Frauenfeld
- In Weinfelden
- In Kreuzlingen ab Herbst 2022

Sind Sie interessiert?

SELBSTHILFETHURGAU

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon: 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Kleines Wunder

Besonders kostbar
sind die Augenblicke,
in denen es uns gelingt,
aus Worten,
aus Blicken,
aus Gesten
eine Brücke zu bauen,
von Mensch zu Mensch,
sich verstanden zu fühlen,
sich öffnen zu können,
sich geborgen zu fühlen
in der Gruppe.

Bild: © Rainer Sturm / pixelio.de

Selbsthilfegruppe

Angehörige von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung

VASK Ostschweiz
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker

www.vaskostschweiz.ch
info@vaksostschweiz.ch

Als Angehörige sind Sie mit den Veränderungen im Verhalten, Denken und Fühlen der Betroffenen konfrontiert. Das führt meistens zu grossen Verunsicherungen. Es stellen sich viele Fragen rund um die Erkrankung, aber auch, wie Sie sich als Angehörige verhalten sollen und helfen können.

„Alles was ich sage oder tue, hilft meinem Partner nicht weiter. Ich bin mit meinem Latein am Ende.“

„Obwohl sie ihr Kind betreuen sollte, liegt meine Tochter den ganzen Tag im Bett, warum tut sie nichts?“

„Mein Sohn lebt in einer eigenen Welt. Er kapselt sich immer mehr ab. Ich komme einfach nicht mehr an ihn heran.“

Ziele der Selbsthilfegruppe

- Wissen und Erfahrung austauschen
- aus Erfahrung anderer lernen
- Bewältigungsstrategien erarbeiten
- sich gegenseitig unterstützen
- Kraft für den Alltag schöpfen
- Informationen über Psychose (Schizophrenie) und andere psychische Krankheiten erhalten
- lernen, sich den veränderten Lebensumständen anzupassen
- Vereinsamung verhindern
- sich den eigenen Stärken und Möglichkeiten bewusst werden

VASK Ostschweiz
Vereinigung Angehöriger psychisch Kranker

Die VASK ist der Verein Angehöriger psychisch Kranker und hat die Verbesserungen der Situation von Angehörigen und Betroffenen zum Ziel. Dazu gehört, dass Angehörige Kompetenzen im Umgang mit psychisch Kranken erwerben können und als Partner in die Behandlung einbezogen werden.

Mai 2022