

ANGEHÖRIGEN-SELBSTHILFE

Fühlen Sie sich als Angehörige*r eines psychisch erkrankten Menschen oft überlastet, erschöpft oder allein gelassen?

Bleiben Ihre eigenen Bedürfnisse dabei auf der Strecke?

Suchen Sie nach neuen Wegen, mit der Situation umzugehen und wieder Kraft zu schöpfen – vielleicht auch im Austausch mit anderen Betroffenen?

Angehörigen-Selbsthilfe – so profitieren Sie vom Angebot

- Profitieren Sie vom Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen.
- Finden Sie dort Verständnis und Unterstützung von Gleichbetroffenen und schöpfen Sie neuen Mut.
- Lernen Sie, besser für sich selbst zu sorgen – und stärken Sie dadurch auch den Umgang mit Ihrem erkrankten Familienmitglied.
- Gewinnen Sie neue Lebensfreude und wieder mehr Selbstbestimmung für Ihr Leben zurück.

Angebot

Verschiedene Angehörigen-Selbsthilfegruppen, die sich monatlich treffen.

Gruppen:

- Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Eltern, Geschwister)
- Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankungen
- Angehörigengruppen psychisch erkrankter Partner*innen
- Menschen aus narzisstischen Familien
- (Ex-)Partner*innen von narzisstischen Menschen
- Gruppen für erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern

Für wen?

Für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen. Es muss keine Diagnose vorliegen.

Kosten

Jahresbeitrag CHF 100 (Anteil Kosten Raummiete und Administration)

Kontakt

Stiftung Rheinleben

Angehörigen-Selbsthilfe

Clarastrasse 6, 4058 Basel

Tel. 061 686 92 22

beratungsstelle@rheinleben.ch

www.rheinleben.ch