

Selbsthilfegruppen

für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

Fühlen Sie sich als Angehörige*r eines psychisch erkrankten Menschen oft überlastet, erschöpft oder allein gelassen? Nutzen Sie die Erfahrung anderer Angehöriger für die Bewältigung Ihrer eigenen Situation. In den Selbsthilfegruppen tauschen Sie sich aus, suchen gemeinsam nach Lösungen und unterstützen sich gegenseitig.

Warum Selbsthilfe?

- 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. Zum Beispiel:

- Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Eltern, Geschwister)
- Angehörige psychisch erkrankter Partner*innen
- (Ex-)Partner*innen von narzisstischen Menschen
- Weitere Gruppen

Für wen?

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

Kosten

Jahresbeitrag 100.- (Anteil Kosten für die Raummiete und Administration)

Kontakt

Stiftung Rheinleben
Angehörigen-Selbsthilfe
Clarastrasse 6, 4058 Basel
Tel. 061 686 92 22
beratungsstelle@rheinleben.ch
www.rheinleben.ch

Stand: 01.01.2026