



ANGEHÖRIGEN- SELBSTHILFE

ANGEHÖRIGEN-SELBSTHILFE

Stehen Sie als Angehörige in der Sorge um Ihr psychisch krankes Familienmitglied oft selbst zurück?

Fühlen Sie sich manchmal überlastet, ohnmächtig, erschöpft und allein mit Ihren Schwierigkeiten?

Suchen Sie nach Wegen, wie Sie mit Ihrer Lebenssituation hilfreich umgehen und wieder Kraft für sich schöpfen können?

Möchten Sie gerne die Erfahrung von andern Angehörigen nutzen?

Angehörigen-Selbsthilfe – so nützt sie Ihnen

- Sie nutzen die Erfahrung anderer Angehörigen für die Bewältigung Ihrer eigenen Situation.
- Sie bekommen Kontakt zu Gleichgesinnten, fühlen sich verstanden, unterstützt und ermutigt.
- Sie üben und erlauben sich, auch gut zu sich selbst zu schauen, und entwickeln dadurch den hilfreichen Umgang mit Ihrem kranken Familienmitglied weiter.
- Sie bringen wieder Selbstbestimmung und Freude in Ihr Leben.

Angebot

- 8–10 verschiedene Angehörigen-Selbsthilfegruppen, die sich ca. monatlich treffen

Für die individuelle Beratung, für Information zu Fragen und Alltagsherausforderungen und für die Unterstützung der Selbsthilfegruppen arbeiten wir mit der Beratungsstelle Stiftung Rheinleben und mit dem Zentrum Selbsthilfe zusammen.

Für wen?

Für Angehörige von psychisch kranken Menschen

Kosten/ Weitere Informationen

Das detaillierte Angebot der Angehörigen-Selbsthilfe und die Kosten sowie alle weiteren Angebote der Stiftung Rheinleben finden Sie auf unserer Homepage.

Kontakte:

Vermittlung Selbsthilfegruppen
Zentrum Selbsthilfe
Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
Tel. 061 689 90 90
mail@zentrumselbsthilfe.ch
www.zentrumselbsthilfe.ch

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