



Kontakt

Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich
Fachstelle Angehörigenarbeit
Lenggstrasse 31
8032 Zürich

Telefon +41 58 384 38 00
angehoerigenarbeit@pukzh.ch

Gruppe «Psychisch belastete Eltern und ihre Kinder stärken»

In dieser Elterngruppe steht die Sensibilisierung der Eltern für die eigene Erkrankung und deren Auswirkung auf die Kinder im Vordergrund. Schuld- und Schamgefühle werden abgebaut und adäquate Bewältigungsstrategien erlernt. Die Eltern sollen in ihren Elternkompetenzen gestärkt werden. Ziel ist, dass die Eltern mit ihren Kindern in kindgerechter Weise über die Erkrankung sprechen und sie angemessen in der Bewältigung von Belastungssituationen unterstützen können.

Zielgruppe

Von psychischen Erkrankungen betroffene Eltern mit minderjährigen Kindern.

Angebot

Die Gruppengrösse umfasst fünf bis maximal acht Teilnehmende.

Das Angebot ist in folgende Module aufgebaut:

- Modul 1: Gesundheit und Resilienz, Krankheit und Vulnerabilität – ein Wechselspiel
- Modul 2: Entwicklungsaufgaben gemeinsam bewältigen
- Modul 3: Psychische Belastungen gemeinsam bewältigen
- Modul 4: Über psychische Belastungen sprechen
- Modul 5: Selbstfürsorge und Fürsorge für Kinder
- Modul 6: Verletzlich, aber unbesiegbar

Teilnahmebedingungen

- Regelmässige Teilnahme
- Bereitschaft, sich auch zwischen den Treffen mit den Kursinhalten auseinanderzusetzen
- Alle Teilnehmenden beginnen die Gruppe gemeinsam und bilden während den sechs Terminen eine konstante Gruppe
- Eine kurze persönliche Kontaktaufnahme vor der Teilnahme mit dem jeweiligen Gruppenleitenden



Wann und Wo

Es finden regelmässig Elterngruppen in diversen Ambulatorien der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie statt.

Nächste Kurse:

- Jeweils Montag, 9. März, 16. März, 23. März, 30. März und 13. April von 9.00 bis 10.30 Uhr
- Durchführungsort: Ambulatorium Zürich Nord
- Leitung: Miriam Langhart, Psychologin und Christine Leuthold, Psychologin

Kosten

Die Kosten werden in der Regel von den Krankenkassen getragen.

Zuweisung / Anmeldung

Anmeldungen werden über die Fachstelle Angehörigenarbeit angehoerigenarbeit@pukzh.ch entgegengenommen.

