

WIR TREFFEN UNS ////////////////

Jeden 2. Donnerstag im Monat
von 18 bis 20 Uhr im SEKIZ e.V.

AUSSNAHME ////////////////

Im Juli und August keine Treffen!

WO ////////////////

SEKIZ e.V.
Hermann-Elflein-Str. 11
14467 Potsdam
Tel.: 0331 / 7 02 31 63

ANFAHRT ////////////////



11 SEKIZ e.V.
Hermann-Elflein-Str. 11
14467 Potsdam

DIE GRUPPE ALS RÜCKHALT

sich verstanden fühlen
Selbstvertrauen gewinnen
Erfahrungen austauschen



Sie sind mit Ihren Sorgen nicht allein

- Wenn ein Familienmitglied seelisch erkrankt, sind auch die Angehörigen mit betroffen.
- In dieser Situation ist es enorm wichtig, Kontakt zu Menschen zu suchen, welche die gleichen Probleme und Schwierigkeiten haben.

Die Gemeinschaft ermöglicht Hilfe zur Selbsthilfe

- sich Kraft zu holen, wenn man glaubt, keine mehr zu haben,
- sich zu öffnen und verstanden fühlen,
- nicht zu resignieren,
- Erfahrungen anderer zum Alltagsleben psychisch Kranker zu hören und zu nutzen,
- Halt in Krisen zu finden,
- dass es uns besser geht, weil wir entlastet werden.

Wir werden unterstützt

Vom Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK) und dem Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker (LApK) durch:

- kostenlose Beratung
- Infobroschüren und Literatur
- Vermittlung von Kontakten, Adressen
- Weiterbildungsveranstaltungen
- Organisation von Treffen mit anderen Selbsthilfegruppen.

Es gibt Hilfe für Angehörige in Ihrer Nähe

„Die Gruppe stärkt uns den Rücken und gibt uns Selbstvertrauen zurück. Sie hat damit auch eine therapeutische und präventive Wirkung, damit Angehörige nicht selbst krank werden.“

(aus „Zwischen Liebe und Abgrenzung, ...“
LApK Rheinland-Pfalz e.V.)



Adressen:

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)
Am Michelshof 4b, 53177 Bonn
www.bapk.de | E-Mail: bapk@psychiatrie.de

LApK Brandenburg e.V.
SEKIZ e.V.
Hermann-Elflein-Str. 11, 14467 Potsdam
www.lapk-brandenburg.de | E-Mail: lapk-brandenburg@gmx.de