

Unsere Gruppenleiter:innen

Unsere Gruppen werden von Psychologischen Psychotherapeut:innen geleitet und sind auf die Behandlung von psychischen Störungen bzw. die Unterstützung von Angehörigen ausgerichtet.

Wir arbeiten unter anderem mit klassischen Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie sowie achtsamkeits- und akzeptanzorientierten Verfahren.

Informieren Sie sich ausführlich über die jeweiligen Gruppenleiter:innen auf unserer Website

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/angehoerigekrankter



Anmeldung

Termine

Die Gruppe findet in den Räumlichkeiten unserer Praxis statt.

Die genauen Termine erfahren Sie unter:

www.psychologie-muenchen.de/gruppen/angehoerigekrankter
oder telefonisch unter 089-5390-6385-0

Kosten

67,03 EUR / 50 Min. (gem. GOP 812a)

Private Krankenversicherungen / Beihilfestellen übernehmen i.d.R. die Kosten: Bitte wenden Sie sich hierfür direkt an Ihre Versicherung. Gerne unterstützen wir Sie hierbei!

Bei einer geschlossenen Gruppe können Sie sich nur für alle Termine anmelden. Falls Sie von der Anmeldung zurücktreten möchten, ist eine Erstattung der Gebühren bis zwei Wochen vor Beginn möglich.

Anmeldung

Prof. Dr. Fegg + Kolleg:innen

Gemeinschaftspraxis für Psychotherapie

📍 Sonnenstraße 10 | 80331 München

☎ 089-5390 6385-0 | 📠 089-5390 6385-9

✉ info@psychologie-muenchen.de

🌐 www.psychologie-muenchen.de

Angehörige psychisch Kranker

Gruppentherapie



Angehörige psychisch Kranker

Wie ist deren Situation?

Wenn eine Person an einer psychischen Störung erkrankt, kann dies mit Belastungen, Unsicherheiten und Herausforderungen bei Angehörigen einhergehen. Gleichzeitig sind Angehörige in der Regel eine wichtige Ressource für die betroffenen Personen und essenziell für eine möglichst günstige Prognose im Behandlungsverlauf.

Für Angehörige ist es oft mit Schamgefühlen verbunden, Überforderungserleben zuzugeben und eigene Hilfe aufzusuchen. Häufig besteht ein Anspruch an sich selbst, für die andere Person da zu sein und selbst keine Schwäche zu zeigen. Es kann auch zur Bagatellisierung der eigenen Belastung kommen. Andere Angehörige hadern vielleicht mit der Erkrankung ihres/ihrer Angehörigen oder erleben eigene Grenzen als überschritten.

Die Gruppe soll einen niederschweligen Ansatz bieten, eigene Ressourcen und selbstfürsorgliche Aktivitäten zu stärken sowie mit Herausforderungen, eigenen belastenden Gefühlen und Sorgen besser umgehen zu können.

Die Gruppe

Fühlen Sie sich oft überfordert oder hilflos?

Wenn ein nahestehender Mensch an einer psychischen Erkrankung leidet, kann das auch für Angehörige eine erhebliche Belastung darstellen. Unser Gruppenangebot bietet Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und wertvolle Strategien für den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags mit einem/einer psychisch kranken Angehörigen erlernen können.

Was erwartet Sie?

- **Austausch:** Treffen Sie auf Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen.
- **Kompetente Begleitung:** Die Gruppe wird von erfahrenen Psychotherapeut:innen geleitet, die Sie dabei unterstützen, mit den Belastungen umzugehen.
- **Psychoedukation:** Sie erhalten fundiertes Wissen über psychische Erkrankungen, deren Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.
- **Stärkung der eigenen Resilienz:** Erlernen Sie Techniken zur Stressbewältigung, zur Kommunikation und zum Umgang mit schwierigen Situationen. Finden Sie Wege, um Ihre eigene seelische Gesundheit zu schützen und zu stärken.



Teilnehmer:innen

- Angehörige (Partner:innen, Eltern, Geschwister, Enkel:innen, Freund:innen...) von Menschen mit psychischen Erkrankungen
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Ziele

- Teilen von Erfahrungen mit anderen Menschen in einer ähnlichen Situation
- Vermittlung von Wissen über psychische Erkrankungen
- Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Herausforderungen und eigenen Belastungen



Inhalte

- Kennzeichen diverser psychischer Erkrankungen
- Entstehungsmodelle zu psychischen Erkrankungen
- Strategien zum Umgang mit betroffenen Personen
- Strategien zur Verbesserung der eigenen Selbstfürsorge und Resilienz (z. B. Achtsamkeitsübungen, Genussübungen)



Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer:innen
- Dauer: Mehrere Termine in wöchentlichem Abstand

