"Stell Dir vor,
Du bist Angehörige/r eines
schizophreniekranken Menschen.
Heute abend ist in der Psychiatrischen Klinik
Münsterlingen Angehörigengruppe:
Gehst Du hin ?"

https://adhs.expert

WARUM WIR EINE ANGEHÖRIGENGRUPPE MACHEN:

Wir sehen die schwierige Situation, in der sich Angehörige befinden. Wir wollen **Entlastung schaffen** durch die Möglichkeit der Aussprache in offenem, vertrautem und verständnisvollem Kreis.

Entlastung der Angehörigen bedeutet Entlastung der Familiensituation und damit auch Entlastung für den Patienten. Dies kann **zur schnelleren Genesung beitragen und das Rückfallrisiko mindern.**

Wir wollen den Angehörigen helfen ihre **Isolation zu überwinden.**

Wir wollen Angehörigen ein Forum bieten, wo sie eigene **Sicht- und Verhaltens-weisen reflektieren** und **neue Verhaltensweisen ausprobieren** können.

Wir wollen Angehörigen helfen eigene **Ressourcen zu erkennen,** und diese sinnvoll zu nutzen im Zusammenleben mit dem Kranken, statt sich mit möglichen Unzulänglichkeiten zu quälen.

Wir wollen die Angehörigen dabei unterstützen, eigene Emotionen nicht zu intensiv werden zu lassen und die **eigene Belastbarkeit richtig einschätzen** zu lernen.

Wir wollen den Angehörigen einen Raum schaffen, um eigene **Bedürfnisse zu erkennen** und **Grenzen** gegenüber anderen Familienmitgliedern **ziehen** zu können.

Wir wollen den Angehörigen dabei helfen, geänderte Perspektiven zu akzeptieren und eine **neue Lebensplanung zu entwickeln**.

Wir wollen Angehörige **informieren**, unserer Wissen hinsichtlich Krankheit, Pflege, Medikation und Behandlung weitergeben.

Wir wollen von den Angehörigen lernen, besser zu verstehen was es heißt, mit einem kranken Menschen zusammenzuleben, ohne jemals ‚Dienstschluss' zu haben.

Wir wollen über die Angehörigen lernen den **Patienten besser zu verstehen**.

Angehörigengruppen machen uns betroffener, verständiger**, erweitern unsere Perspektive** und geben uns damit ein **grösseres Handlungsspektrum**.

https://adhs.expert