

## ELTERNGRUPPE «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 unbesiegbare

### **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

### **Kosten**

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen

### **Anmeldung**

Anmeldungen werden über die Fachstelle Angehörigenarbeit Telefon +41 58 384 38 00 oder [angehoerigenarbeit@pukzh.ch](mailto:angehoerigenarbeit@pukzh.ch) entgegengenommen.

### **Wann und Wo**

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

Nächste Kurse:

- Jeweils Montagvormittag 12. Juni, 19. Juni, 26. Juni, 3. Juli und 10. Juli von 9.00 bis 10.30 Uhr
- Durchführungsort: Neumünsterallee 3 in Zürich
- Leitung: Christine Leuthold, Leitende Psychologin und Sibylle Grob, Psychologin

- Jeweils Donnerstagvormittag 22. Juni, 29. Juni, 6. Juli, 13. Juli und 20. Juli von 10.00 bis 11.30 Uhr
- Durchführungsort: Ambulatorium Bülach
- Leitung: Lara Kilchmann, Psychologin mbA und Fabienne Felten, Psychologin

