



## 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 Erkan-

kung sprechen und sie angemessen in der Bewältigung von Belastungssituationen unterstützen können.

### **Zielgruppe**

Von psychischen Erkrankungen betroffene Eltern mit minderjährigen Kindern

### **Gruppengröße**

Fünf bis maximal acht Teilnehmende



## 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

## Wer bezahlt

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

## Leitung

lic. phil. Irène Koch

Leitende Psychologin

Fachstelle Angehörigenarbeit

## Wo und Wann

Es finden regelmässig Elterngruppen in den Ambulatorien Winterthur, Dietikon und Zürich der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie statt.

Die aktuellen Daten finden Sie auf der Website [www.pukzh.ch/elterngruppe](http://www.pukzh.ch/elterngruppe)

**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

## Kontakt und Anmeldung

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich  
Fachstelle Angehörigenarbeit  
Lenggstrasse 31  
Postfach  
8032 Zürich  
Telefon +41 (0)44 384 38 00  
Zentrale +41 (0)44 384 21 11  
[irene.koch@pukzh.ch](mailto:irene.koch@pukzh.ch)  
[angehoerigenarbeit@pukzh.ch](mailto:angehoerigenarbeit@pukzh.ch)  
[www.pukzh.ch/elterngruppe](http://www.pukzh.ch/elterngruppe)  
[www.pukzh.ch/angehoerige](http://www.pukzh.ch/angehoerige)