



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

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
angehoerigenarbeit@pukzh.ch
www.pukzh.ch/elterngruppe
www.pukzh.ch/angehoerige