Organisatorisches

Wir treffen uns **jeden 3. Dienstag** im Monat **um 19:00** Uhr im Ehrenamtlichen Selbsthilfezentrum des Fördervereins der Lübecker Selbsthilfegruppen e.V.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Die Teilnahme ist kostenlos!

Ansprechpartnerinnen für weitere Informationen und Terminbestätigungen sind:

Telefon: 0431- 260956-90





E-Mail: selbsthilfegruppe.luebeck@lvsh-afpk.de

So finden Sie uns

Adresse:

Ehrenamtlichen Selbsthilfezentrum des Fördervereins der Lübecker Selbsthilfegruppen e.V. Elmar- Limberg-Platz 2 (Ecke Peenestieg) 23554 Lübeck



Anbindung:

Buslinie 1
Haltestelle Peenestieg (150m Zu Fuß)
Buslinien 3,8 und 10
Haltestelle Bogenstraße

Selbsthilfegruppe der Angehörigen Psychisch Kranker Lübeck



Landesverband Schleswig- Holstein Der Angehörigen und Freunde Psychisch Kranker e.V. www.lvsh-afpk.de

Wer sind wir?

Wir sind betroffene Angehörige, Partner:innen und Freund:innen von psychisch erkrankten Menschen aus Lübeck und Umgebung

Wer trifft sich in der Gruppe?

Alle Angehörigen, die als

- Mutter
- Vater
- Ehepartner:in
- Schwester
- Bruder
- Freund:in
- Partner:in

mit ihren Problemen, die durch die psychische Erkrankung des Angehörigen entstehen, konfrontiert sind.

Was wollen wir in der Gruppe gemeinsam bewirken?

- uns einfach gemeinsam austauschen
- gegenseitiges Verständnis zeigen
- Unterstützung geben
- zu Experten in der eigenen Sache werden (Hilfe zur Selbsthilfe)
- Welchen Einfluss haben wir auf unsere Angehörigen? – diese und weitere Fragen erörtern
- Wie können medizinische, therapeutische und soziale Anbindung und Versorgung gelingen?
- uns über behördliche Angelegenheiten gegenseitig informieren
- gegenseitig Stärkung in der jeweiligen Situation geben
- gemeinsam nach Lösungsansätzen suchen
- Verständnis und Unterstützung in der Öffentlichkeit mobilisieren
- den achtsamen Umgang mit uns selbst fördern

Welche Themen und Probleme können angesprochen werden?

Sie dürfen alles ansprechen, was Ihnen auf der Seele liegt...

- Wie es Ihnen mit der Situation ergeht
- Fragen über (Handlungs-) Möglichkeiten
- Austausch über Erfahrungen
- Informationsbeschaffung über psychische Erkrankungen
- Wirkung von Medikamenten
- Vollmachten / gesetzliche Betreuung
- Austausch über Anbindungsmöglichkeiten
- Emotionale An- und Überforderung
- Und vieles mehr die Themen kommen aus der Gruppe!