

Psychische Erkrankungen können viele Gesichter haben

Sie haben das Gefühl, dass es Ihnen an manchen Tagen seelisch nicht so gut geht – Sie fühlen sich zum Beispiel oft niedergeschlagen, sind antriebslos und überfordert in alltäglichen Situationen?

Sie kämpfen Tag ein Tag aus mit Emotionen oder Ängsten?
So wie Ihnen geht es vielen tausenden Eltern auch. Und ob mit oder ohne Diagnose kann Ihre Situation auch Auswirkungen auf Ihre Kinder haben.

Die Gruppe

In der Gruppe lernen sich Kinder und Jugendliche im selben Alter kennen. Zuhause haben sie meistens ähnliche Erfahrungen gemacht. Gemeinsam werden in zwölf Gruppensitzungen die Segel gesetzt, um mehr Leichtigkeit zu erleben, etwas über die elterliche Erkrankung zu erfahren und festzustellen: Sie sind nicht allein! Zudem lernen alle Kinder ihre eigenen Stärken kennen und entdecken, welche Fähigkeiten sie haben und wie sie diese nutzen können.

Zeitraum

Die Gruppe startet zwei Mal im Jahr: im Frühjahr und im Herbst.

Aktuelle Termine sind auf der Homepage

www.wellengang-hamburg.de

und bei Instagram

[@wellengang.hamburg](https://www.instagram.com/wellengang.hamburg) zu finden.

Anmeldung

Fragen und Anmeldungen per Mail oder Telefon

M mail@wellengang-hamburg.de
T 040 38 6666 935

wellengang hamburg möchte Ihnen mit Ihrer Familiensituation helfen und bietet seit 2014 ein präventives Gruppenangebot für Kinder und Jugendliche mit seelisch belasteten oder psychisch erkrankten Eltern an.

Durch die Teilnahme an der Gruppe „La Ola“, die die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen stärkt, kann sich das Risiko für Ihre Kinder reduzieren, selbst psychisch zu erkranken.

Konkret

- Aufteilung der Gruppen in Kinder (7-11 Jahre) und Jugendliche (12-16 Jahre).
- 12 Termine á 90 Minuten, ein Termin pro Woche.
- Bis zu zehn Teilnehmende pro Gruppe mit zwei Gruppenleitenden.
- Ein Elterntreffen plus jeweils ein Vor- und Nachgespräch als Familie.
- Das Angebot ist spendenfinanziert, somit ist die Teilnahme kostenfrei.



La Ola

ein Gruppenangebot von
wellengang hamburg

