



Esther Emmel

- Kinder als Angehörige nehmen die Auswirkungen der psychischen Belastung ihres Elternteils wahr, ohne sie einordnen zu können.
- Kinder als Angehörige übernehmen oft nicht kindgerechte Verantwortung und vernachlässigen dadurch eine kindgerechte Kindheit.
- Die Nöte und die Konflikte von damals haben Spuren hinterlassen.
- Wir sprechen über die Ängste und die Beeinträchtigungen von damals, um diese Anstrengungen zu würdigen.
- Die Schuldgefühle werden angesprochen, die sich vielleicht über die Jahre angestaut haben, um sie abzubauen.
- Im Gespräch begegnen Angehörige ihren eigenen Stärken, die ihnen im Gehen mit der Krankheit ihres Elternteils neue Schritte ermöglichen.
- Den Fokus auf das Gesunde gerichtet, bringt den Angehörigen neue Perspektiven und macht Mut, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Männer und Frauen, die als Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil aufgewachsen sind, begegnen sich in einem geschützten Rahmen.
- Unser Ziel: Die bestmögliche Lebensqualität wieder neu entdecken und sie im Alltag umsetzen.

VASK  **Aargau**

 Vereinigung der Angehörigen
von psychisch Kranken

Als Kind bin ich mit einem psychisch beeinträchtigten Elternteil aufgewachsen

VASK Aargau
Königsfelderstrasse 1 / W.23
5210 Windisch

www.vaskaargau.ch

info@vaskaargau.ch

056 222 50 15
Montag, 09.30 – 11.30 Uhr

ALS KIND BIN ICH MIT EINEM PSYCHISCH BELASTETEN

ELTERNTEIL AUFGEWACHSEN

Die Idee der Treffen möchten in erster Linie die Botschaft vermitteln: **Nicht alleine zu sein!** In zweiter Linie sollen die Treffen eine Basis bieten, in einem geschützten Rahmen über die Betroffenheit von damals sprechen zu können.

Die Wunden von damals werden berührt, weil sie in Worte ausgedrückt werden. Den Verletzungen wird nach Möglichkeit Raum gegeben und sie werden bewusst wahrgenommen. Vielleicht kann durch die Begegnungen im geschützten Rahmen einen Prozess der Veränderung angestossen werden oder sich weiter entfalten.

Je nach persönlicher Verfassung und Bereitschaft wenden wir uns den Fragen zu:

- Wie war die Situation damals?
- Wie konnte ich mich von der schwierigen Situation distanzieren?
- Konnte ich mich distanzieren?
- Wie habe ich meine Schutzlosigkeit wahrgenommen?
- Was hat mir Schutz gegeben?
- Was gab mir damals Kraft?
- Wer unterstützte mich damals?
- Wie reagiere ich heute auf schwierige Situationen?
- Wie gut kann ich mich heute abgrenzen?
- Was tut mir gut?

Wir bieten Ihnen ein persönliches Gespräch an.
Melden Sie sich bei uns und wir finden ein Datum für ein Treffen.

Unter «Aktuelle Anlässe» bei www.vaskaargau.ch finden Sie das Datum und die Zeit des nächsten Treffens.

Die Treffen sind kostenfrei.

Ort:

Bahnhofweg 17
1. Stock
5610 Wohlen

Leitung:

Marie-Therese Keller
begleitung-coaching.ch
VASK Aargau, Vorstand Mitglied
(079 501 11 42 - Nur für den Notfall)