

Die Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg

...gut zu wissen:

- ➔ Die Mitarbeitenden der Beratungsstelle verfügen über eine **langjährige Berufserfahrung**. Neben ihrem Grundberuf (beispielsweise Psychologinnen, Sozialpädagogen oder Eheberaterinnen) haben sie meist noch eine psychotherapeutische Zusatzausbildung.
- ➔ Alle Mitarbeitenden unterliegen der **Schweigepflicht**. Der fachliche Austausch (Fallbesprechung, Supervision) im Haus dient der Qualifizierung unserer Arbeit.
- ➔ Die Inanspruchnahme der Beratungsstelle ist **grundsätzlich kostenfrei**. Wir freuen uns aber über eine Spende zur Unterstützung unserer Arbeit.
- ➔ Auf Anfrage bieten wir auch **Supervision und Praxisberatung** für verwandte Berufe, wie Fachpersonal aus Kindergarten und Schule, sozialpädagogische Fachkräfte oder kirchliche Mitarbeitende an.
- ➔ Gern stehen wir auch für **Öffentlichkeitsarbeit** und präventive Aufgaben in Form von Gesprächskreisen, Seminaren, Vorträgen, Elternabenden oder ähnlichen Veranstaltungen zur Verfügung.

Einzelfallhilfe!

Elterngruppen!

Kindergruppen!

Diakonie 
Regensburg

Anmeldung über die: Psychologische Beratungsstelle

Prüfeninger Str. 53
93053 Regensburg
Tel.: 0941 / 29 77 111
Fax: 0941 / 29 77 129

erziehungsberatung@dw-regensburg.de

Unsere Telefonzeiten:

Montag-Freitag von 8:00 – 16:00 Uhr

**Für mehr Informationen für alle
interessierten Eltern, Kinder und
Jugendlichen melden Sie sich
einfach bei uns!**

Ihre Ansprechpartner für die
Resilienzgruppe sind:

Nicola Bock Dipl.Psych. und
Nils Bloom, M.Sc. Psych.

Diakonie 
Regensburg



Resilienzgruppe

**Gruppenangebot für
Kinder und Jugendliche
mit psychisch erkrankten
Eltern**

Diakonie 
Regensburg

Resilienzgruppe

Was ist los mit Mama oder Papa?

Kinder **psychisch stark belasteter oder psychisch kranker Eltern** stellen sich viele Fragen. Sie merken sehr schnell, wenn etwas mit Mama oder Papa nicht stimmt, dass Mama beispielsweise wochenlang **depressiv** erscheint, dass Papa komische Dinge erzählt und immerzu **ängstlich** ist, oder dass ein Elternteil anfängt zu viel **Alkohol** zu trinken und sich dann oft daneben benimmt...

Mit ihren Fragen, Sorgen und Ängsten sind Kinder dabei oft allein. Die kindlichen Gefühle gehen drunter und drüber: **Angst, Wut, Scham, Sorge um den Elternteil, Schuldgefühle**. Kinder fühlen sich dann mitunter hilflos und überfordert, denn: **sie wollen ihren Eltern helfen, können es aber meist nicht**. Viele Familien versuchen zunächst, die psychische Erkrankung zu verheimlichen. Das ist verständlich, denn jede psychische Erkrankung ist zunächst mit Scham verbunden. Doch braucht es manchmal Hilfe von außen: von Bekannten, Verwandten, oder sogar von Fachleuten.

Kinder kommen mit der psychischen Erkrankung eines Elternteils besser zurecht, wenn sie **Unterstützung erhalten, wie z.B. durch unsere präventive Resilienzgruppe**.



**Komm und
mach mit!
mach mit!**

Was wollen wir mit der Gruppe erreichen?

- ➔ Stärkung der Kinder in der Wahrnehmung und Annahme ihrer Gefühle und Bedürfnisse.
- ➔ Kinder lernen zu unterscheiden, was sie in ihrer Situation tun können und was nicht und werden somit entlastet.
- ➔ Sie bekommen Tipps, wie sie mit den Problemen der Eltern / der Familie besser klar kommen können.
- ➔ Sie lernen, einen Notfallplan für Krisenzeiten zu erstellen.
- ➔ Sie dürfen in der Gruppe Kind sein, Spaß haben und die Erfahrung machen, dass sie mit ihren Sorgen nicht alleine sind.

**Eine aufgeweckte
Gruppe für dich!**



In der Gruppe ist vieles leichter!

In einer Gruppe können Kinder die natürliche Erfahrung machen, dass sie nicht alleine sind mit ihren Erlebnissen, Ängsten und Sorgen. Die Feststellung, dass es anderen Kindern auch so oder ähnlich geht, ist für viele Kinder eine große Erleichterung und macht das Ertragen des eigenen Leids oftmals um vieles leichter.

Die Kinder erhalten in der Gruppe die Möglichkeiten, zu erzählen und sich den anderen gegenüber zu öffnen... wobei die Kinder dabei stets nur so viel erzählen, wie sie auch wirklich möchten.

Alle Infos auf einen Blick

Termine	Eine Resilienzgruppe pro Jahr. Der Kurs findet im Juni und Juli statt. Ein Nachtreffen im Januar.
Gruppe	Ca. sechs Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren (Gruppenzusammensetzung richtet sich nach Alter der angemeldeten Personen)
Teilnahme	Kinder sollen freiwillig aus eigenem Interesse teilnehmen – und natürlich regelmäßig. Die Eltern beteiligen sich an den Eltern- bzw. Familiengesprächen.
Ablauf	Anfangsrunde Reden und Zuhören, Medien Gemeinsame Brotzeit Gemeinsames Spielen und Basteln
Anmeldung	Anmeldung über das Sekretariat der Psychologischen Beratungsstelle. Wir rufen Sie zurück bevor eine neue Gruppe startet und entscheiden gemeinsam über eine Gruppenteilnahme.
Leitung	Nicola Bock, Dipl. Psychologin Nils Bloom, Psychologe (M.Sc.)
Ort und Info	Psychologische Beratungsstelle Prüfeningner Str. 53 93053 Regensburg Tel.: 0941 / 29 77 111 erziehungsberatung@dw-regensburg.de

**Spiele, Basteln,
Reden und
Zuhören!**

