

## An wen richtet sich die Gruppe?

Angehörige von psychisch kranken Menschen, aber auch Personen welche einem psychisch kranken Menschen nahe stehen, sind willkommen in der Gruppe.

## Wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Kennenlernetreffen werden wir vereinbaren, wann, wie oft und wo wir uns treffen wollen.

Sind Sie interessiert?  
Dann melden Sie sich — wir freuen uns!



**SELBSTHILFETHURGAU**

Marktstrasse 26  
Postfach 429  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Kleines Wunder

*Besonders kostbar  
sind die Augenblicke,  
in denen es uns gelingt,  
aus Worten,  
aus Blicken,  
aus Gesten  
eine Brücke zu bauen,  
von Mensch zu Mensch,  
sich verstanden zu fühlen,  
sich öffnen zu können,  
sich geborgen zu fühlen  
in der Gruppe.*



Bild: © Rainer Sturm / pixelio.de



**Selbsthilfegruppe**

**Angehörige von  
Menschen mit  
psychischer  
Beeinträchtigung**



**VASK** Ostschweiz  
Vereinigung Angehöriger  
psychisch Kranker

[www.vaskostschweiz.ch](http://www.vaskostschweiz.ch)  
[info@vaskostschweiz.ch](mailto:info@vaskostschweiz.ch)

**Als Angehörige sind Sie mit den Veränderungen im Verhalten, Denken und Fühlen der Betroffenen konfrontiert. Das führt meistens zu grossen Verunsicherungen. Es stellen sich viele Fragen rund um die Erkrankung, aber auch, wie Sie sich als Angehörige verhalten sollen und helfen können.**

*„Alles was ich sage oder tue, hilft meinem Partner nicht weiter. Ich bin mit meinem Latein am Ende.“*

*„Obwohl sie ihr Kind betreuen sollte, liegt meine Tochter den ganzen Tag im Bett, warum tut sie nichts?“*

*„Mein Sohn lebt in einer eigenen Welt. Er kapselt sich immer mehr ab. Ich komme einfach nicht mehr an ihn heran.“*

## Ziele der Selbsthilfegruppe

- Wissen und Erfahrung austauschen
- aus Erfahrung anderer lernen
- Bewältigungsstrategien erarbeiten
- sich gegenseitig unterstützen
- Kraft für den Alltag schöpfen
- Informationen über Psychose (Schizophrenie) und andere psychische Krankheiten erhalten
- lernen, sich den veränderten Lebensumständen anzupassen
- Vereinsamung verhindern
- sich den eigenen Stärken und Möglichkeiten bewusst werden



Die VASK ist der Verein Angehöriger psychisch Kranker und hat die Verbesserungen der Situation von Angehörigen und Betroffenen zum Ziel. Dazu gehört, dass Angehörige Kompetenzen im Umgang mit psychisch Kranken erwerben können und als Partner in die Behandlung einbezogen werden.

