

# 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!**

## 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

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

**Spielen, Basteln,  
Reden und Zuhören!**

