



Konzept

# ANGEHÖRIGENGRUPPE



## ZEITLICHER ABLAUF

- **16:55 Uhr:** Einlass in den Zoom-Raum
- **17:00 Uhr:** Pünktlicher Beginn der Sitzung
- **Bis 17:05 Uhr:** Kurze Vorstellung und Themenbesprechung
- **Bis 17:10 Uhr:** Gong 7 Minuten PMR mit Entspannungsmusik/Naturgeräusche (live mitgesprochen)
- **Ab 17:10 Uhr:** Thema/Übung oder Gefühlsraum
- **17:50 Uhr:** Ende der Stunde einleiten
- **17:54 Uhr:** „Letzter Satz...“
- **Ab 17:55 Uhr:** Gong leichte Entspannungsmusik/ Naturgeräusche mit vorgelesenen Affirmationen
- **17:59 Uhr:** Tiefes Einatmen und Bedanken für die Stunde
- **18:00 – 18:05 Uhr (max.): Optional: Nachgespräch mit Teilnehmer:innen**



IDEEN FÜR DIE  
LERN- UND ÜBUNGSSTUNDE



# IDEEN DER LERN- UND ÜBUNGSSTUNDE

- Psychoedukation
  - Angehörigenarbeit Risiken
    - Co-abhängigkeit
    - Vulnerabilitäts-Stress-Modell
    - Notwendigkeit der Abgrenzung
  - Kommunikation
    - Gewaltfreie Kommunikation
    - Emotionaler Kloß
  - Selbstwahrnehmung
    - Aufbau von Selbstmitgefühl
    - Eigene Persönlichkeits-Anteile erkennen
    - Arbeit mit eigenen Emotionen, wahrnehmen, regulieren, *gesund* kanalisieren
  - Maßnahmen/Techniken
    - Entspannungstechniken
    - Stressabbau kurz- & langfristig
    - Kognitive Techniken

usw.

The image features two large, fan-shaped palm leaves, likely from a Cycas species, set against a dark background. The leaves are a vibrant green color and have a distinct radial pattern of veins. The top and bottom edges of the leaves are cut out, creating a white, torn-paper effect. The text is centered over the leaves in a white, serif font.

IDEEN FÜR „EINEN RAUM, UM  
GEFÜHLE ZU ZEIGEN“



# EIN RAUM, UM GEFÜHLE ZU ZEIGEN

- Angehörigen den Raum geben, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen
- Schlechtes Gewissen der Personen ihren psychisch erkrankten Angehörigen gegenüber wahrnehmen und mit Empathie begegnen
- Selbstwahrnehmung auch für angenehme Aktivitäten stärken
- Aber in erster Linie: **Gefühle rauslassen.**
- Bestärken, schlechte Situationen, eigene negativen Gedanken mitteilen zu dürfen
- Selbstregulation runterregulieren; „Hier musst du dich nicht wie im Alltag regulieren. Du darfst.“