

## ***Da für Dich.***

### Gesprächsgruppe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen

- Wer** **Anja Libramm-Malter** - Systemische Beraterin i.A. (BIF Berliner Institut für Familientherapie | Systemische Therapie · Supervision und Coaching · Beratung und Fortbildung e.V.), Kommunikationsberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Termin** **Jeden ersten Mittwoch im Monat**, 17:00 bis 19:00 Uhr
- Ort** **Kulturzentrum Schöneweide**, Schnellerstr. 81, 12439 Berlin
- Kosten** **Das Angebot ist kostenlos.**

#### ***Für dich und für Sie – Als Angehörige/r von Menschen mit psychischen Erkrankungen***

Egal ob du noch jünger bist oder bereits älter – als Angehörige/r von Menschen mit einer psychischen Erkrankung stehst du vor besonderen Herausforderungen. Du bist eine wichtige Unterstützung für deinen Freund, deine Partnerin oder ein Familienmitglied, aber manchmal ist es schwer, dabei auf sich selbst zu achten.

#### ***Es stellt sich die Frage: Wer sorgt eigentlich für dich? Hier geht es um dich!***

In dieser Gesprächsgruppe nehmen wir uns Zeit für deine Gedanken, deine Gefühle und die Themen, die dich bewegen. Es gibt keinen Druck, kein Richtig und kein Falsch, keine Bewertungen. Hier kannst du einfach du selbst sein.

Du bist eingeladen, mit anderen in einem sicheren Raum zu sprechen, dich auszutauschen, zu entlasten oder einfach nur zu sein.

#### **Was du erwarten kannst:**

- Ein respektvoller Austausch mit anderen, die ähnliche Erfahrungen machen.
- Raum für deine eigenen Bedürfnisse und Gedanken.
- Entlastung durch Gespräche, Lachen und gemeinsames Verständnis.
- Pausen und Zeit für dich, um neue Kraft zu tanken.
- Unterstützung und Stärkung durch die Gruppe.
- Ein neues soziales Netzwerk, das dir Rückhalt gibt.

#### **Wer ist eingeladen?**

Egal, ob du als Familienmitglied, Freund\*in oder Partner\*in einen nahen Menschen mit einer psychischen Erkrankung begleitest – du bist herzlich willkommen.

Die Gruppe ist offen und fortlaufend, mit einer begrenzten Teilnehmerzahl (3 bis 10 Personen), sodass jeder die Möglichkeit hat, sich einzubringen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns darauf, dich in unserer Gruppe zu begrüßen und gemeinsam eine unterstützende Zeit zu verbringen!

**Anmeldung:** Melde dich gerne vorher an – entweder über das Kulturzentrum Schöneweide oder direkt bei Anja Libramm-Malter unter [praxis@therapie-in-treptow.de](mailto:praxis@therapie-in-treptow.de)!

#### **Anja Libramm-Malter**

Systemische Beraterin i.A. (BIF e.V.),  
Kommunikationsberaterin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[praxis@therapie-in-treptow.de](mailto:praxis@therapie-in-treptow.de)

#### **Kulturzentrum Schöneweide**

Schnellerstr. 81 • 12439 Berlin

Ein Angebot im Kulturzentrum Schöneweide,  
betrieben vom **Alte Feuerwache e.V.**

[www.alte-feuerwache.de](http://www.alte-feuerwache.de)

