

HIER FINDEST DU UNS



Familien Zentrum
Batteriestraße

Batteriestraße 36
27568 Bremerhaven

Im hinteren Bereich des
Kita-Geländes, rechts
vom Eingang.
Barrierefreier Zugang
und Räumlichkeiten.

Treffen dienstags ab 14:30 Uhr.
Um vorherige Kontaktaufnahme per Mail wird
gebeten.
Fragen und Anliegen beantworten wir ebenfalls
per Mail.

KONTAKT: SHGEltern@gmx.de

DIE GRÜNDERINNEN



Jessica



Ronja



WiN Bremerhaven
Wohnen in Nachbarschaften

Das Projekt wird gefördert durch das kommunale
Sonderprogramm „Wohnen in Nachbarschaften (WiN)“
der Stadt Bremerhaven.

Kooperationspartner:

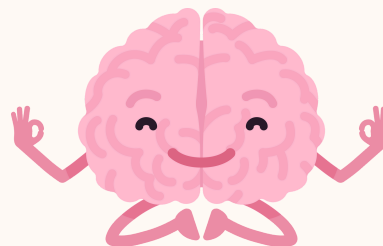
Selbst hilfe bremerhavener topf e.V. die **sikus**

„Sozial-psychiatrische Förderkreis Das Boot
Bremerhaven e.V.“

ZIELE DER SELBSTHILFEGRUPPE

- Reflexion des Selbst
- Lernen, mit überfordernden
Situationen des Alltags umzugehen
- Gemeinsam Problemlösungen finden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Entstigmatisierung psychischer
Erkrankungen
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Selbstwirksamkeit erfahren
- Weniger Leidensdruck der
Betroffenen
- Entspannung im Umgang mit den
eigenen Kindern und im
Familienalltag insgesamt
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls -
“Zusammen ist man weniger allein”

Neurodivergente Menschen und solche mit
angeschlagener mentaler Gesundheit stoßen
bei anderen Leuten oft auf Unverständnis.
Wir wollen einen Ort schaffen, an dem
Betroffene aufeinander treffen, sich
austauschen und gemeinsam proaktiv an einer
Verbesserung der Lebensumstände arbeiten
können.
Gemeinsam sind die Probleme des alltäglichen
Lebens nämlich besser zu lösen.



SELBSTHILFEGRUPPE

PSYCHISCH BELASTETE ELTERN



Du bist nicht allein, gemeinsam
können wir die Herausforderungen
des Alltags erleichtern.

KINDER DÜRFEN MIT!
Spielräume für die Kleinen sind
vorhanden

FÜR WEN IST DIE GRUPPE?



Die Gruppe ist für Eltern gedacht, die im Alltag aufgrund von ADHS, Depressionen, Burnout und anderen Auffälligkeiten noch mehr im Alltag gefordert sind.

Viele Betroffene stoßen mit den Aufgaben, die Elternschaft mit sich bringt, schneller an ihre Grenzen oder müssen öfter über diese hinaus gehen. Das ist ermüdend und frustrierend. Mit den passenden Methoden muss es nicht so weit kommen

Eine offizielle Diagnose ist für die Teilnahme an der Gruppe nicht erforderlich.

Du weißt nicht genau, ob du betroffen bist?

MERKMALE PSYCHISCHER BELASTUNGEN:

- Erschöpfung und Schlafstörungen
- Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Stress und innere Unruhe
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Gefühl der Überforderung
- Ängste
- Rückzug
- körperliche Symptome



DU BIST WILLKOMMEN!

- JEDE RELIGION
- JEDE KULTUR
- JEDE FAMILIENKONSTELLATION
- JEDES GESCHLECHT
- JEDER SOZIALE HINTERGRUND

AKTIVITÄTEN

Neben dem wöchentlichen Gesprächskreis sind noch weitere Aktivitäten angedacht, die gemeinsam geplant werden.

Dazu gehören das Erstellen von Haushaltsplänen, Teilnahme an Vorträgen, solidarische Aktionen wie Tauschaktionen, einkaufen, Recherche, passende Anlaufstellen herausfinden, Austausch von Literatur-Tipps und mehr.

THEMEN DER SELBSTHILFEGRUPPE



- Unterstützungsangebote für Eltern
- Bedürfnisse/Gefühle der Eltern sind zentrales Thema
- Austausch über Belastungen im Alltag
- Einander zuhören
- Anerkennen der Belastung durch Mental Load und Carearbeit
- Praxistipps in Sachen Beziehung zum Kind, Dingen des Alltags, Auffälligkeiten, Extremsituationen
- Beschäftigungsmöglichkeiten/ Freizeitaktivitäten mit Kindern
- Bindungsorientierte Erziehung
- Austausch über Anlaufstellen für Eltern
- Selbstfürsorge während der Elternschaft
- andere Themen, die aus der Gruppenarbeit hervorgehen



GIBT ES REGELN UND GRUNDSÄTZE?

Ja, wir haben vorab einige Grundsätze und Regeln formuliert, nach denen wir in der Gruppe arbeiten wollen. Diese formen unsere Grundhaltung im respektvollen Miteinander.

GRUNDSÄTZE

- kinderfreundlich
- antirassistisch
- antisexistisch
- tolerant
- inklusiv
- solidarisch
- gewaltfrei
- eigeninitiativ
- unterstützend



REGELN

- Verschwiegenheit
- proaktive Mitarbeit vorausgesetzt
- respektvoller Umgang miteinander
- gewaltfreie Sprache
- Datenschutz

Die Regeln sind im Verlaufe der gemeinsamen Treffen erweiterbar.

Eine Teilnahme an der Gruppe ist nur möglich, wenn man sich mit den Grundsätzen und den Regeln einverstanden erklärt. Im Idealfall soll die Selbsthilfegruppe einen Safespace darstellen und keinen zusätzlichen Stressfaktor bedeuten.