

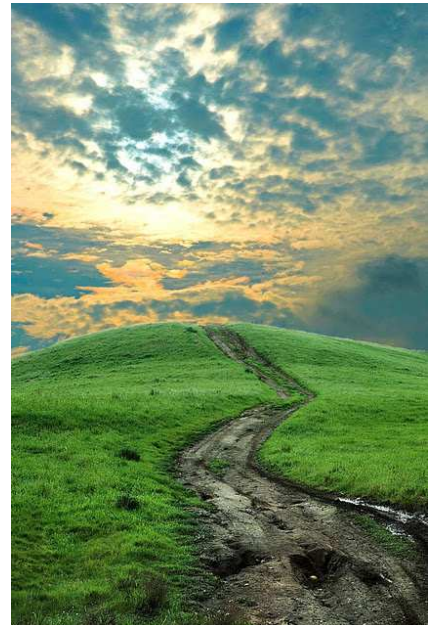
## Erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

- ... haben schon früh Verantwortung übernommen.
- ... sorgen sich häufig lieber um andere als für sich selbst.
- ... wünschen sich Nähe, haben aber gleichzeitig Angst davor.
- ... haben Mühe, Vertrauen zu fassen und Orientierung zu finden.
- ... tun sich oft schwer, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
- ... verfügen über ein feines Gespür für Stimmungen.

Sind diese Schwierigkeiten auch Dir vertraut?

Möchtest Du:

- ✓ Dich mit Menschen austauschen, die Dich verstehen, weil sie Ähnliches erleben;
- ✓ lernen, das eigene Leben zu leben, statt in Sorge um die Mutter/den Vater zu sein;
- ✓ neue Ausdrucks- und Handlungsmöglichkeiten kennenlernen;
- ✓ Dir die Rollenverteilung in der Familie bewusst machen, sie reflektieren und anders gestalten?



Wenn Du Dich angesprochen fühlst, bist Du herzlich willkommen!

Im Jahr 2012 beginnen wir, erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern, uns als Selbsthilfegruppe zu treffen. Nach einer Anfangsphase, in der wir durch das Zentrum Selbsthilfe begleitet werden, wächst die Gruppe unter dem Dach der Stiftung Melchior weiter.

Bitte melde Dich unter:

Zentrum Selbsthilfe  
Feldbergstrasse 55  
4057 Basel  
061/689 90 90  
mail@zentrumselbsthilfe.ch  
www.zentrumselbsthilfe.ch