



## Fabera Rautenberg

### Familienberatungsstelle für seelische Gesundheit

In unserer Beratungsstelle unterstützen wir Kinder, Jugendliche und Jungerwachsene von psychisch erkrankten oder seelisch belasteten Eltern und ihre Familien. Sie erwartet:

- Einzel- und Familiengespräche
- Allgemeine Erziehungsberatung
- Gruppenangebot für Kinder & Jugendliche psychisch belasteter Eltern
- Alle Beratungen sind kostenlos, unbürokratisch und auf Wunsch auch anonym

#### Was macht die Familienberatungsstelle?

Psychoedukation (über die Erkrankung sprechen und sie verstehen) und Resilienz stärken (was hilft mir, Krisen auszuhalten und zu überwinden).

#### Für wen ist das Angebot?

Für alle Kinder und Jugendliche von 5 und 21 Jahren, deren Eltern seelisch erkrankt oder belastet sind sowie Kinder und Jugendliche, die selbst belastet oder erkrankt sind.

#### Wann hat die Beratungsstelle geöffnet?

- Aktuell: Montags 16.00-17.30 Uhr für Gruppen im Alter von 16+ Jahren
- Dienstags 16.00-17.30 Uhr für Kinder von 9 bis 12 Jahren
- Donnerstags 16.00-17.30 Uhr für Kinder von 5- 8 Jahren

#### Besondere Angebote

- Recoverygruppe für betroffene Eltern mit einer erfahrenen EX-IN- Genesungsbegleiterin-donnerstags (Anmeldung erwünscht)
- Peer to Peer Beratung für seelisch belastete oder erkrankte Elternteile
  - Austausch auf Augenhöhe mit Expert\*innen aus Erfahrung (EX-IN) über Themen wie: Mutter sein mit psychischer Erkrankung, psychische und körperliche Stabilität erhalten/verbessern, Psychiatrieerfahrungen, Krisen vorbeugen, Notfallplan für Krisen erstellen

#### Kontakt

Johann-Wilhelm-Rautenberg-Gesellschaft e.V.  
Steintorweg 8, 20099 Hamburg – nahe Hauptbahnhof  
Telefon: 040-29 84 14 10  
<http://www.jwrg.de/>