

Öffentliche Veranstaltung

«Verantwortung, Schuld und Scham – schwierige Gefühle. Wie gehen wir als Angehörige damit um?»

Donnerstag, 9. November 2023
19 bis 20.30 Uhr

Eintritt frei

Kurzer Input zum Umgang mit schwierigen Gefühlen. Anschliessend erzählen Angehörige in Gesprächsgruppen von ihrem Erleben und hilfreichen Erfahrungen. Dabei gibt es die Möglichkeit, sich persönlich einzubringen.



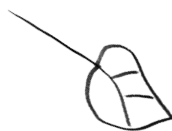
«Verantwortung, Schuld und Scham – schwierige Gefühle. Wie gehen wir als Angehörige damit um?»

Fachinput zum Umgang mit schwierigen Gefühlen durch Esra Ceri & Caroline Macina Psychologinnen am Zentrum für Psychosomatik und Psychotherapie (ZPP) der UPK Basel. Von Angehörigen moderierte Gesprächstische zu eigenen Erfahrungen mit schwierigen Gefühlen.



Eingeleitet durch einen Fachinput besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. An verschiedenen Tischen wird zum Umgang mit belastenden Gefühlen gesprochen wie z.B. Ohnmacht, Ausgeliefert sein, Schuldgefühle, Angst, Wut, Traueschmerz, Hilflosigkeit, Erschöpfung, Entmutigt sein, Resignation, Scham, Ratlosigkeit.

Beim abschliessenden Apéro besteht die Möglichkeit zu weiteren Gesprächen.



Ort der Veranstaltung

UPK Basel
Ökonomiegebäude, mesa II
Wilhelm Klein-Strasse 27
4056 Basel

Zeit

Donnerstag, 9. November 2023
19 bis ca. 20.30 Uhr

Nächster Vortrag am

14. März 2024

Thema: «Umgang mit Suizidalität».
Im Rahmen der Ausstellung
«Leben, was geht!»

**Die Veranstaltungen sind
kostenlos.**



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

**BASEL
LANDSCHAFT**

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT