



# Peer-Angehörigenberatung

Beratungsangebot für Angehörige

**Sanatorium Kilchberg AG**

Alte Landstrasse 70 | CH-8802 Kilchberg | T +41 44 716 42 42  
www.sanatorium-kilchberg.ch | info@sanatorium-kilchberg.ch

# Peer-Angehörigenberatung

Angehörige und nahestehende Bezugspersonen haben im Sanatorium Kilchberg die Möglichkeit, eine spezifische Angehörigenberatung zu nutzen. Im Zentrum dieses Beratungsangebotes stehen die Anliegen und Erfahrungen von Angehörigen psychisch erkrankter Personen.

Angehörige werden durch erfahrene und ausgebildete Peer-Angehörigenberaterinnen und -berater in ihren individuellen Bedürfnissen und Fragestellungen beraten und unterstützt. Sie selbst sind Angehörige von psychisch erkrankten Menschen und verfügen dadurch über eine grosse persönliche Erfahrung. Durch eine spezifische Weiterbildung sind sie professionell auf ihre Arbeit als «Expertinnen und Experten aus Erfahrung» vorbereitet.



Angela Winkler,  
EX-IN Angehörigenbegleiterin

## MÖGLICHE BERATUNGSTHEMEN

- Ressourcen und Selbsthilfekräfte erkennen und freisetzen
- Umgang mit belastenden Situationen
- Wie begegnet man Krisen?
- Wo kann ich mir Unterstützung in meiner Situation holen?
- Meine Rolle als Angehörige/r
- Wie bleibe ich gesund?
- Ich bin nicht alleine, wie gehen andere mit dieser Situation um?
- u.a.m.

## DIE BERATUNGEN SIND KOSTENLOS

Diese Beratungen finden jeweils mittwochs im Sanatorium Kilchberg statt.

Durchführung: Frau Angela Winkler, EX-IN Angehörigenbegleiterin  
Ort: Sanatorium Kilchberg

Bitte kontaktieren Sie uns, damit wir Ihnen den nächsten Beratungstermin mitteilen können.

angehoerigenberatung@sanatorium-kilchberg.ch  
oder 044 716 42 31

**Dieses Angebot wird unterstützt durch:**

Sanatorium Kilchberg AG  
Regionale Psychiatriekommission Horgen/Affoltern a. A.