

Zu Gesprächs- und Themenabenden
sind Sie herzlich willkommen!

Wir treffen uns

**jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat um 19.00 Uhr**

**Verein Wendepunkt e. V.
Rollhofweg 8
74523 Schwäbisch Hall**

Anmeldung erwünscht

Ansprechpartner: Josef und Uschi

Telefon: 0791 20 41 45 41
Mobil: 0170 910 72 33

E-Mail: kontakt@apk-sha.de
Internet: www.apk-sha.de

Als Mitglied im **LV BW ApK**
sind wir Teil einer starken Gemeinschaft!



www.lvbwapk.de

Landesverband Baden-Württemberg
der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e. V.

Angehörigen-Selbsthilfegruppe

ApK - Landkreis Schwäbisch Hall und Umland

Unterstützung, Rat und Hilfe
für Angehörige und Personen,
die sich einem psychisch erkrankten Menschen
verbunden fühlen.



Aquarell © USE: Wir sitzen alle in einem Boot

Erste Hilfe für die Seele

Damit Sie mit Ihren Sorgen nicht allein bleiben

Unser Angebot

Gesprächs-, Themen- und Informationsabende

- Einladung von Referenten/innen zu bestimmten Themen
- Seminare - bei genügender Teilnehmerzahl
- Hinweise auf Veranstaltungen und Online-Vorträge

Bei Gesprächsabenden bieten wir folgende Themen in Absprache an:

- Selbstfürsorge
- Hilfreiche Kommunikationstechniken
- Umgang mit psychischen Störungen
- Welche Rolle kann und will ich übernehmen
- Belastungssituationen erkennen – Frühwarnzeichen
- Resilienz – Widerstandskraft stärken
- Anlaufstellen und Unterstützungsmöglichkeiten
- Präventions- und Therapiemöglichkeiten
- Rückfälle vermeiden, Krisenplan – Stimmungstagebuch
- Pflegegrade für psychische Erkrankungen
- Behindertenausweis - Grad der Behinderung (GdB)
- Einbeziehung von Angehörigen in Behandlungen
- Schweigepflichtentbindung
- Behandlungsvereinbarung
- Vorsorgevollmacht
- Die rechtliche Betreuung psychisch erkrankter Menschen
- Behindertentestament

Wunschthemen können besprochen werden.
Auch Einzelberatungen sind vorab möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

Es bestehen viele Berührungsängste, wenn es um psychische Belastungen oder gar Erkrankungen geht. Vor allem bei Erst-erkrankungen.

Psychische Erkrankungen bedeuten für die Betroffenen sowie ihre Angehörigen und nahestehenden Personen einen gravierenden Einschnitt in das tägliche Leben.

Oft weiß man nicht, wie man seinem Angehörigen, oder betroffenen Personen im Umfeld helfen soll.

Viele Angehörige geraten, ohne Hilfe, schnell an ihre Grenzen. Sie fühlen sich mit ihren Problemen allein gelassen.

Informationen aus dem Internet und Büchern ersetzen nicht den persönlichen Kontakt.

Deshalb gibt es die Angehörigenselbsthilfe **ApK**.

Unsere Ziele

- Personen zu unterstützen, die sich einem psychisch erkrankten Menschen verbunden fühlen: Eltern, Geschwister, Partner/innen, Kinder psychisch erkrankter Eltern, Freunde/innen, Nachbar/innen, Kollegen/innen.
- Wir wollen füreinander da sein, uns austauschen und unterstützen.
- In einem vertrauensvollen, geschützten Rahmen über Ihre Sorgen, Ängste und Erfahrungen reden.
- Lösungsmöglichkeiten aufzeigen und wichtige Informationen weitergeben.
- Stigmatisierungen entgegen wirken und zur Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen und ihrer Familien beitragen.
- Die Zukunft der Angehörigen-Selbsthilfe aktiv gestalten und vieles mehr.
- **Auch mal lachen und feiern.**

**Für uns zählt nicht die Erkrankung,
sondern der Mensch!**