

## KOSTEN

5 € für Getränke und Mittagsverpflegung  
zu zahlen vor Ort

## ANMELDUNG

über die

### **Geschäftsstelle des LVApK**

(Landesverband der Angehörigen  
psychisch kranker Menschen in  
Sachsen e.V.),

[info@lvapk-sachsen.de](mailto:info@lvapk-sachsen.de)

Telefon (0341) 47839387

(erreichbar: montags 9:30 bis 13:00 Uhr,  
dienstags 9:30 bis 15:00 Uhr oder  
auf AB sprechen)

Lützner Straße 75 (Hinterhaus)  
04177 Leipzig

## HINWEIS

Es wird um vorherige Anmeldung gebeten,  
da die Anzahl der Plätze begrenzt ist



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf  
der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen  
Haushalts und Fördermittel der GKV-Gemeinschaftsförderung  
Selbsthilfe Sachsen.



## LVApK

Landesverband der Angehörigen  
psychisch kranker Menschen  
in Sachsen e.V.

*Selbst  
hilfe*

für Angehörige  
psychisch erkrankter  
Menschen

Veranstaltung



für Angehörige  
psychisch erkrankter  
Menschen

Auch Angehörige sind von einer psychischen Erkrankung mit betroffen. Wie können Angehörige durch aktive Selbsthilfe besser für sich selbst sorgen und hilfreich für die erkrankten Personen sein?

(Unter **Angehörige** verstehen wir nicht nur den engsten Familienkreis sondern alle Personen, die zum Umfeld der erkrankten Personen gehören.)

WANN ?

**05.10.2024 / 11:00 bis 15:00 Uhr**

WAS ?

Teil 1

**11:00 bis 12:30 Uhr**

- Psychosoziale Zusammenhänge psychischer Erkrankungen
- Auswirkung der Erkrankung auf das Beziehungssystem
- Belastung von Angehörigen
- Wie können Angehörige damit umgehen?

Pause

Teil 2

**13:00 bis 14:20 Uhr**

- Was kann Selbsthilfe bewirken?
- Wie können Angehörige gut für sich selbst sorgen?
- Erfahrungsbericht aus der Selbsthilfe
- Wie wird Selbsthilfe organisiert?
- Was braucht es für die Gründung einer Selbsthilfegruppe?
- Erste Schritte zur Gruppen-gründung

kurze Pause

**14:30 bis 15:00 Uhr**

- Abschlussrunde
- Fragen zum Thema Selbsthilfe

WO ?

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle des DRK Döbeln-Hainichen e.V.**

Leisniger Straße 7, 04720 Döbeln

WER ?

Referenten: **Frau Gudrun Geyler**, Vorsitzende des Wege e.V. und Leiterin einer Selbsthilfegruppe für Partnerinnen und Partner psychisch erkrankter Menschen

**Herr Joachim Fuchs**, Mitarbeiter der PSKB und Leiter einer Selbsthilfegruppe

Änderungen vorbehalten!