

**Nr. 82**  
Februar  
2025

 **ApK Bayern**  
Landesverband Bayern der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e. V.  
*Wir sind Angehörige. Wir helfen einander.*



# unbeirrbar

MITGLIEDERMAGAZIN APK BAYERN



**Mitgliederbefragung: Jetzt mitmachen!**  
**Gefährliche Einsamkeit?**  
**Online-Seminarprogramm 2025**

## Impressum

unbeirrbar – Mitgliedermagazin ApK Bayern  
Februar 2025 / Nr. 82

### Herausgeber

Landesverband Bayern der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.  
Pappenheimstraße 7  
80335 München  
Tel.: 089/51086325  
Fax: 089/51086328  
E-Mail: [info@lapk-bayern.de](mailto:info@lapk-bayern.de)  
[www.lapk-bayern.de](http://www.lapk-bayern.de)

### Redaktion

Alexandra Chuonyo  
Cordula Falk

### Druck und Layout

PROJEKT PRINT  
Druck·Satz·Kopie  
Admiralbogen 47  
80939 München

Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben  
die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder.

Die meisten Texte sind bewusst nicht gegendert.  
Die männliche Form wurde gewählt, um einen  
optimalen Lesefluss zu gewährleisten. Es ist nicht  
die Absicht des Herausgebers, einzelne Personen  
direkt anzusprechen oder andere auszuschließen.

### Geschäftszeiten

Di – Fr: 10 bis 14 Uhr

**Persönliche Beratung für Mitglieder**  
nach telefonischer Terminvereinbarung

### Bankverbindung

SozialBank AG  
IBAN DE56 3702 0500 0007 8181 00  
BIC BFSWDE33XXX



## Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Förderer!

Der Begriff „Co-Abhängigkeit“ bedeutet, dass eine Person in die Erkrankung eines nahestehenden Menschen verstrickt ist. Auch Angehörige von psychisch erkrankten

Menschen drohen, co-abhängig zu werden. Das Miterleben einer psychischen Störung kann bekanntlich für Angehörige außerordentlich belastend sein. Sie versuchen, Psychotherapeuten, Krankenpfleger und Sozialarbeiter in einem zu sein. Ein übertriebener Grad der Umsorgung der erkrankten Person durch die Angehörigen kann jedoch zu einem Gefangen-sein im Netz des erkrankten Menschen führen. Der Angehörige unterstützt dann womöglich den erkrankten Menschen bis zur eigenen Selbstaufgabe.

Angeblich „übertriebenes Kümmern“ oder „Klammern“ der Angehörigen wird oft als Überfürsorglichkeit oder sogar als „Helfersyndrom“ ausgelegt. Dies erscheint jedoch nicht gerechtfertigt: während ein vom Helfersyndrom Betroffener versucht, mit der Fixierung auf seine Helferrolle sein schwaches Selbstwertgefühl zu bekämpfen, wird den Angehörigen die Co-Abhängigkeit aufgrund der

Erkrankung des betroffenen Menschen quasi von außen, gegen ihren eigentlichen Willen, aufge-drängt, was mit mangelndem Selbstwertgefühl wenig zu tun hat. Zudem wird übersehen, dass die Angehörigen in aller Regel eine emotionale Bindung zu dem erkrankten Menschen haben, weshalb sie zunächst ganz selbstverständlich eigene Bedürfnisse zurückstellen und alles Mögliche versuchen, damit es Letzterem wieder besser geht. Dieses Verhalten ist ganz normal und zeichnet uns ja schließlich als mitfühlende Menschen aus.

Der Begriff „Co-Abhängigkeit“ sollte daher auf engagierte Angehörige von psychisch erkrankten Menschen nicht leichtfertig angewendet werden, da er vorschnelle Trennungsempfehlungen nahelegt und die Angehörigen zusätzlich verunsichert und belastet. Auch werden die vielen Fähigkeiten, Stärken und Bewältigungsstrategien, welche die Angehörigen aufbringen und einzusetzen versuchen, durch diesen Begriff nicht angemessen gewürdigt.

Alles Gute wünscht Ihnen

*Karl Heinz Möhrmann*

Karl Heinz Möhrmann  
Mitglied des Vorstands

## Inhalt

Editorial .....	3
Herzlich Willkommen: Neue Vorstandsmitglieder .....	4
Eva Mende erhält Bundesverdienstkreuz .....	5
Verleihung des Ehrenzeichens des Bayerischen Ministerpräsidenten für Verdienste im Ehrenamt an Brigitte Weitzer .....	5
Karl Heinz Möhrmann erhält „Engagementpreis 80plus“ .....	6
Neue Selbsthilfegruppen im ApK Bayern .....	7
40 Jahre ApK München und 25 Jahre ApK Ingolstadt. ...	7
Gefährliche Einsamkeit? .....	8–9
Angehörige für Polizeiprojekt von BASTA gesucht. ....	9
APK Bayern Seminarübersicht 2025 .....	10
Seminar für Angehörige psychisch erkrankter Menschen: „Mental Health First Aid (MHFA)“ .....	10
Mitgliederbefragung 2025. ....	11–17

Haben Sie sich schon für unseren Newsletter angemeldet? .....	18
„unbeirrbar“: Jetzt digital lesen und die Umwelt entlasten .....	18
Ein neuer Beruf etabliert sich: EX- IN Genesungsbegleiter .....	19–21
UNI 4 MIND: ApK Bayern gibt Angehörigen eine Stimme bei Podiumsdiskussion zum Thema Studierende und Krisen .....	21
Sensible Daten in der elektronischen Patientenakte: Speichern oder nicht? .....	22–23
Patientenverfügung für den Bereich psychische Gesundheit. ....	23
Neue Staffel des Podcasts „angeHÖREN“ online. ....	23
Angehörigenurlaub in Bad Birnbach: Ein Angebot der Anni Gruber Stiftung. ....	24
Mit Spenden Mitgliedsbeitrag moderat halten .....	25
FREI-Zeit für mich – Auszeit für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung. ....	25
Du darfst nicht alles glauben, was du denkst: Meine Depression. ....	26