

Nr. 84
November
2025

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



unbeirrbar

MITGLIEDERMAGAZIN APK BAYERN

**Aggressives Verhalten bei einer seelischen
Erkrankung – große Belastung für Alle**

**„Body Doubling“ bei ADHS –
der „Gamechanger“ bei Prokrastination**

**Neu ab Januar 2026: Online-Selbsthilfegruppe
für Angehörige nach einem Kontaktabbruch**

Impressum

unbeirrbar – Mitgliedermagazin ApK Bayern
November 2025 / Nr. 84

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
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!

Unsere Gesellschaft ist durch einen hohen und wachsenden Anteil alter Menschen gekennzeichnet. Wissenschaft und Gesellschaft wurden lange

Zeit von dem Bild geprägt, dass Älterwerden quasi automatisch mit einem allgemeinen Niedergang der körperlichen, geistigen und psychischen Fähigkeiten verbunden sei. Grundlage eines „selbstbestimmten“ Älterwerdens ist jedoch das Erhalten der Gesundheit, auch der seelischen. Bewusste Selbstfürsorge ist daher das Gebot der Stunde. Darauf sollten auch Angehörige von psychisch erkrankten Menschen besonders achten.

Gesundheit und körperliche und geistige Fähigkeiten (Sehen, Hören, Beweglichkeit, Merkfähigkeit, geistige Schnelligkeit, Kommunikationsfähigkeit) nehmen mit zunehmendem Alter allmählich ab. Eine wesentliche Belastung können auch der Austritt aus dem Berufsleben und schlechte wirtschaftliche Verhältnisse (Altersarmut) darstellen. Evtl. wird unerwartet eine schwere Krankheit entdeckt. Weitere mögliche Belastungsfaktoren sind einschneidende Verlusterlebnisse wie der Tod nahestehender

Menschen, zunehmende Vereinsamung, soziale Isolation, Rückzug von Kindern, Verwandten und Bekannten oder auch eine ungünstige Wohnsituation sowie fehlende neue Ziele und Zukunftspläne, also fehlender Lebenssinn. Bei älter werdenden Angehörigen von erkrankten Menschen kommen die gefühlt zunehmende Belastung durch die Situation und die Sorge um die Weiterversorgung des betroffenen Menschen dazu: „Ich kann nicht mehr! Und was wird, wenn ich nicht mehr da bin?“.

Eine hilfreiche Unterstützung kann hier die Beratung durch einen niederschweligen Dienst (gerontopsychiatrischer Dienst, Telefonseelsorge, „Die Arche“ u.a.) sein. Auch die Beratung durch eine Selbsthilfeorganisation und / oder der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist zu empfehlen. Vorteil: hier treffen sich Menschen in gleicher / ähnlicher Situation („Kompetenz der eigenen Betroffenheit“). Hier finden Sie Verständnis und erhalten keine dummen Antworten. Scheuen Sie sich nicht, entsprechende Hilfsangebote zu nutzen.

Trotz aller Belastungen eine gute Lebensqualität wünscht Ihnen

Ihr

Karl Heinz Möhrmann
Mitglied des Vorstands

Inhalt

Editorial	3
ApK Bayern feiert sein 35-jähriges Bestehen im Münchner Hofbräuhaus.	4-5
Karl Heinz Möhrmann und Kaveh Tarbiat seit Mai 2025 Vorsitzende beim Bundesverband	5
Landestagung 2025 in München: „Angehörige – Begleiter und Unterstützer im Genesungsprozess“ ...	6
Schon eine Idee für Ihre „Weihnachtsspende“? Der ApK Bayern kann sie gut gebrauchen!	7
Projekt „Junge Angehörige“ gestartet – Mitmachen und vernetzen	7
Neu ab Januar 2026: Online-Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Kontaktabbruch	8
ApK Mittelfranken sucht eine/n Leiter/in für eine (Online-)Selbsthilfegruppe.	8
„Body Doubling“ bei ADHS – der „Gamechanger“ bei Prokrastination.	9
Aggressives Verhalten bei einer seelischen Erkrankung – große Belastung für Alle	10-12

Wenn die Tage kürzer werden: Wege durch die dunkle Jahreszeit	13
Pflegegrad bei Menschen mit psychischen Erkrankungen: Ein Blick auf eine oft übersehene Dimension	14-16
Interview „Online ins Gespräch kommen – und verstanden werden“	17
„Angehörige machen Geschichte(n)“: Willkommen in unserer Welt	18-19
Bundesweite Online-Selbsthilfegruppe für Borderline-Angehörige	20-21
„Zwangmaßnahmen dürfen nach unserer Rechtsordnung immer nur das letzte Mittel sein...“ - Dr. Rudolf Marschner im Interview.	22
Auszeit nötig? Jetzt für den Angehörigenurlaub 2026 bewerben!	23
Machen wir uns frei von Stigmatisierung	24-25
„Inkompetenztraining“ – Seminar für Angehörige psychisch erkrankter Menschen	25
Mental Entertainment	26
An alle MITGLIEDER: Teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse mit!	26