



Pressemitteilung

## Was tun bei Kontaktabbruch? Neue Online-Selbsthilfegruppe für Angehörige startet ab Januar 2026



München, 04. Dezember 2025 – Wenn psychisch erkrankte Menschen den Kontakt zu ihren Angehörigen abbrechen, hinterlässt das oft eine tiefe Spur. Plötzlich bleiben viele Fragen, Sorgen und Unsicherheiten zurück: Warum ist das passiert? Hätte ich etwas anders machen können? Wird es jemals wieder einen neuen Anfang geben? Für Angehörige ist diese Situation schwer zu ertragen. Der Schmerz über den Verlust, das ständige

Grübeln und die Angst, für immer ausgeschlossen zu bleiben, können den Alltag bestimmen. Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder auch Wut belasten zusätzlich und machen es oft schwierig, den eigenen Weg zu finden.

Um Angehörige in dieser Situation aufzufangen und zu stärken, startet der ApK Bayern e.V. ab Januar 2026 eine neue Online-Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Kontaktabbruch. Im geschützten Rahmen können diese ihre Gefühle teilen, Verständnis erleben und von den Erfahrungen anderer profitieren.

**Start:** Januar 2026

**Wann:** Jeden 2. Montag im Monat (Online)

**Online-Anmeldung unter:** [www.lapk-bayern.de/service/termine/](http://www.lapk-bayern.de/service/termine/).

Wir wünschen Ihnen einen guten Austausch!  
Ihr ApK Bayern-Team

### Kontaktdaten

ApK Bayern e. V.

Cordula Falk – Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Pappenheimstraße 7, 80335 München

Mobil: 0152-37686320, E-Mail: [falk@lapk-bayern.de](mailto:falk@lapk-bayern.de), Website: [www.lapk-bayern.de](http://www.lapk-bayern.de)

