

Kontakt

Landesverband Bayern der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.

(ApK Bayern)

Pappenheimstraße 7 | 80335 München

Tel.: 089-51086325

E-Mail: seminare@lapk-bayern.de

Web: www.lapk-bayern.de

Anmeldung zu den

Online-Selbsthilfegruppen:

<https://www.lapk-bayern.de/service/termine/>



Der ApK Bayern wird gefördert durch



Bayerischer
Bezirkstag

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention



die gesetzlichen Krankenkassen und deren
Verbände in Bayern



ONLINE- SELBSTHILFGRUPPEN

für Angehörige psychisch erkrankter Menschen



ApK Bayern
Landesverband Bayern der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e. V.

ONLINE-SELBSTHILFEGRUPPEN

für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

☛ Welche Online-Selbsthilfegruppen gibt es?

- » Für **Eltern** von psychisch erkrankten Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- » Für **erwachsene Kinder** von psychisch erkrankten Eltern
- » Für **Geschwister** von psychisch erkrankten Menschen
- » Für Angehörige von Jugendlichen und jungen Erwachsenen **mit ADHS**
- » Für **Forensik-Angehörige**
- » Für **Angehörige** nach einem **Kontaktabbruch**

☛ Wie funktioniert eine Online-Selbsthilfegruppe?

Eine Online-Selbsthilfegruppe funktioniert wie eine Selbsthilfegruppe vor Ort. Man trifft sich zu einem bestimmten Zeitpunkt, stellt sich vor und tauscht sich aus. Ein Moderator achtet auf die [Gruppenregeln](#).

☛ Muss ich regelmäßig an einer Gruppe teilnehmen?

Eine Gruppe lebt von der Kontinuität und Vertrautheit, so dass eine regelmäßige Teilnahme erwünscht ist, aber kein Muss.

☛ Wie kann ich mich für die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe anmelden?

Sie finden die Termine unserer Online-Selbsthilfegruppen auf unserer Website unter: www.lapk-bayern.de/service/termine/. Über diesen Link können Sie sich direkt anmelden.

☛ Ist die Teilnahme an einer Online-Selbsthilfegruppe kostenfrei?

Sie können 2 x kostenfrei teilnehmen und sich zunächst mit dem Konzept vertraut machen. Wenn Sie regelmäßig teilnehmen möchten, bitten wir um eine Mitgliedschaft. Diese bietet noch viele weitere Vorteile.

☛ Wo kann ich Mitglied werden?

Hier finden Sie weitere Informationen zur Mitgliedschaft und den Mitgliedsantrag: www.lapk-bayern.de/mithelfen/mitglied-werden/