



Pressemitteilung

Zwischen Vorlesung, Job und Verantwortung: Neue Online-Selbsthilfegruppe für **junge Angehörige** startet am 25. Februar

München, 27. Januar 2026 – Wenn Eltern, Geschwister oder Partner psychisch erkranken, verändert das das Leben junger Menschen oft radikal. Während Gleichaltrige ihre Freiheit genießen, erste Karriereschritte planen oder das Studentenleben entdecken, tragen junge Angehörige zwischen 18 und 35 Jahren häufig schon früh eine enorme Verantwortung. Um diese Zielgruppe gezielt zu unterstützen, startet der ApK Bayern e.V. am 25. Februar 2026 eine neue Online-Selbsthilfegruppe.

„Young Caregiver“ – so werden junge Menschen genannt, die früh in die Rolle von Unterstützern oder gar Pflegern für psychisch erkrankte Familienmitglieder schlüpfen. Oft geschieht dies in einer Lebensphase, die eigentlich von Aufbruch und Selbstfindung geprägt sein sollte. Die Herausforderungen sind vielfältig: Wie konzentriere ich mich auf meine Ausbildung oder mein Studium, wenn ich mir ständig Sorgen um zu Hause mache? Wie erkläre ich Freunden meine Situation, ohne auf Unverständnis oder Stigmatisierung zu stoßen? Und wo bleibe ich selbst mit meinen Bedürfnissen, Träumen und Plänen? Viele junge Erwachsene fühlen sich in dieser Situation isoliert. Der Spagat zwischen der Loyalität zur Familie und dem Wunsch nach einem eigenen, unabhängigen Leben führt oft zu starken Schuldgefühlen, Überforderung und emotionalem Stress.

Ein geschützter Raum für den Austausch auf Augenhöhe

Die neue Online-Selbsthilfegruppe des ApK Bayern e.V. bietet genau hier einen Ankerpunkt. Sie richtet sich speziell an junge Erwachsene im Alter von 18 bis 35 Jahren. Im digitalen, geschützten Raum können sie sich mit Gleichaltrigen austauschen, die ähnliche Erfahrungen machen, über Tabuthemen wie Scham, Wut oder die Angst vor der eigenen Zukunft sprechen. Sie können Strategien entwickeln, um die eigene Resilienz zu stärken, lernen Grenzen zu setzen und erfahren, dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. „Junge Angehörige brauchen kein Mitleid, sondern Verständnis und praktische Impulse, wie sie ihr eigenes Leben gestalten können, ohne an der Verantwortung für andere zu zerbrechen“, so die Projektleiterin beim ApK Bayern, Sabrina Weidenbacher.

Termin und Anmeldung

Start: Mittwoch, 25. Februar 2026, online

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Anmeldung: Interessierte können sich kostenfrei online anmelden unter www.lapk-bayern.de/service/termine/.

Der ApK Bayern e.V. lädt alle jungen Erwachsenen herzlich ein, diesen ersten Schritt zu wagen und Teil einer starken Gemeinschaft zu werden.



Kontaktdaten

ApK Bayern e. V.

Cordula Falk – Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Pappenheimstraße 7, 80335 München

Mobil: 0152-37686320, E-Mail: falk@lapk-bayern.de, Website: www.lapk-bayern.de

Über den ApK Bayern e.V.: Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (ApK Bayern) setzt sich seit über 35 Jahren für die Interessen von Angehörigen ein, die durch psychische Erkrankungen innerhalb der Familie belastet sind. Mit Beratung, Selbsthilfegruppen und politischem Engagement bietet der Verband eine starke Stimme und praktische Hilfe im gesamten Freistaat.

