

## Mit Menschen leben, die psychisch erkrankt sind

Ist Ihr Kind, Partner, Mutter, Vater, Schwester, Bruder oder guter Freund von einer psychischen Erkrankung betroffen?

Eine psychische Erkrankung betrifft nicht nur die erkrankten Menschen allein, sondern fast immer auch ihre Angehörigen und engen Freunde. Gefühle wie Schuld, Scham, Hoffnungs- oder Hilflosigkeit können zu einem täglichen und belastenden Begleiter werden.

### Sie sind nicht allein!

Der Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. mit seinem bayernweiten Netzwerk an Selbsthilfegruppen und Mitgliedsvereinen unterstützt Angehörige durch persönliche Beratung, Erfahrungsaustausch und fachliche Information.

#### Keine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe?

Nehmen Sie an einer unserer bayernweiten **Online-Selbsthilfegruppen** teil. Weitere Infos unter [www.lapk-bayern.de/service/termine](http://www.lapk-bayern.de/service/termine)



## Unser Angebot

- » Einzelberatung (persönlich, telefonisch oder online)
- » Telefonische Rechtsberatung durch eine Fachanwältin für Sozialrecht
- » Mitgliedermagazin „unbeirrbar“
- » Präsenzseminare exklusiv für Mitglieder
- » Umfangreiches Online-Seminarprogramm
- » Angehörigen-App mit Mitgliederbereich
- » Möglichkeit zur ehrenamtlichen Mitarbeit
- » Politisches Engagement

**Eine psychische Erkrankung trifft nicht nur den Betroffenen allein, sondern immer auch sein soziales Umfeld.**

## Kontakt

Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.  
(ApK Bayern)  
Pappenheimstraße 7  
80335 München

Tel.: 089 - 51 08 63 25  
Fax: 089 - 51 08 63 28

E-Mail: [info@lapk-bayern.de](mailto:info@lapk-bayern.de)  
Web: [www.lapk-bayern.de](http://www.lapk-bayern.de)

Geschäftszeiten: Dienstag bis Freitag: 10 - 14 Uhr



# Sind Sie Angehörige/r eines psychisch erkrankten Menschen?

## Angehörigenvereine und -gruppen in Bayern

### AIDENBACH

Selbsthilfegruppe Polarbären  
Selbsthilfekontaktstelle Niederbayern,  
Tel. Tel.: 08543 - 60 12 730  
E-Mail: apkaidenbach@lapk-bayern.de

### ASCHAFFENBURG

ApK Aschaffenburg e. V.  
Eva Mende, Tel. 06021-60 710  
E-Mail: eva.mende@gmx.de

### AUGSBURG

ApK Augsburg e. V.  
Beate Ragnit, Tel. 0821-48 676 366  
E-Mail: ragnit@apk-augsburg.de  
Website: [www.apk-augsburg.de](http://www.apk-augsburg.de)

### BAYREUTH

Selbsthilfegruppe ApK Bayreuth  
Susanne Freund, Tel. 0921-28 320 90  
E-Mail: susanne.freund@gebo-med.de

### EBERSBERG

Selbsthilfegruppe ApK Ebersberg  
Brigitte Weitzer und Ingrid Starringer  
Tel. 08092-1236 o. 08106-34 805 73  
E-Mail: b.weitzer@yahoo.de o. ingrid-starringer@web.de

### FRIEDBERG

Selbsthilfegruppe ApK Friedberg  
Isolde Heumann, Tel. 0821-60 49 45  
E-Mail: isoldeheumann@online.de

### FÜRSTENFELDBRUCK

Angehörigengruppe Fürstfeldbruck (über ApK München)  
Caritas Fürstfeldbruck, Tel. 08141-320 78 070  
E-Mail: info@apk-muenchen.de

### GLONN

Selbsthilfegruppe ApK Glonn  
E-Mail: angehoerige.sh.glonn@gmail.com

### INGOLSTADT

ApK Ingolstadt e. V.  
Erika Rangs u. Eva Straub Tel. 0151-44 93 351 59  
E-Mail: apk-ingolstadt@web.de  
Website: [www.angehoerige-ingolstadt.de](http://www.angehoerige-ingolstadt.de)

### KEMPTEN

Selbsthilfegruppe ApK  
Selbsthilfe-Kontaktstelle Kempten/Allgäu  
Tel. 0831-960 60 91  
E-Mail: shg.kempten@mnet-online.de

### LANDSBERG

Selbsthilfegruppe ApK Landsberg  
E-Mail: angehoerige-landsberg@outlook.de

### LANDSHUT

Selbsthilfegruppe ApK Landshut  
Gisela Dregelyi, Tel. 08704-1512  
E-Mail: iwan.dregelyi@t-online.de

### MILTENBERG

Selbsthilfegruppe ApK Miltenberg,  
Sozialpsychiatrischer Dienst Miltenberg  
Tel. 09371-80 325  
E-Mail: spdi-miltenberg@awo-unterfranken.de

### MÜHLDORF

Selbsthilfegruppe ApK Mühlendorf  
Alfred Schlemmer, Tel. 0178-311 0 107 o. 08631-2514  
E-Mail: ernst-heller@gmx.net

### MÜNCHEN

ApK München e. V.  
Tel. 089-502 46 73, E-Mail: info@apk-muenchen.de  
Website: [www.apk-muenchen.de](http://www.apk-muenchen.de)

### NÜRNBERG

ApK Mittelfranken e.V.  
Tel. 0911-424 85 55  
E-Mail: info@apk-nuernberg.de  
Website: [www.apk-nuernberg.de](http://www.apk-nuernberg.de)

### PASSAU

Selbsthilfegruppe ApK Passau  
Tel. 089-510 86 325 (über Landesverband)  
E-Mail: apkpassau@lapk-bayern.de

### REGENSBURG

ApK Regensburg e. V.  
Sieglinde Keim, Tel. 09482-1619 und 0170-55 392 34  
E-Mail: keim.woerth@t-online.de  
Website: [www.apk-regensburg.de](http://www.apk-regensburg.de)

Selbsthilfegruppe für Angehörige psychisch erkrankter  
Menschen in Regensburg (APeM)  
Jan und Josef, E-Mail: apem-regensburg@gmx.de

### SCHIRNDING

Selbsthilfegruppe ApK Hochfranken  
Marion Abendroth, Tel. 09287-96 67 187  
E-Mail: marion.abendroth@elkb.de

### SCHWANDORF

Selbsthilfegruppe ApK Schwandorf  
Waltraud Ettl, Tel. 09672-4366 o. 0160-79 557 26  
E-Mail: waltraudettl@web.de

### STRAUBING

Selbsthilfegruppe ApK Straubing  
Andrea Fränkel, Tel. 0176-31 14 38 29 o. 09420-82 909 39  
E-Mail: fraenkelandrea85@gmail.com

### VATERSTETTEN

Selbsthilfegruppe ApK Vaterstetten  
Sylvia Schulze, Tel. 0157 - 34 85 28 39,  
E-Mail: shgvaterstetten@gmail.com

### WASSERBURG

Selbsthilfegruppe ApK Wasserburg am Inn  
Marianne Deissenböck, Tel. 0174-88 137 04  
E-Mail: marianne.deissenboeck@kbo.de

### WEIDEN

Selbsthilfegruppe ApK Weiden  
Jasmin  
E-Mail: apkweiden@lapk-bayern.de

### WEILHEIM

Selbsthilfegruppe Angehöriger psychisch erkrankter Menschen  
Almira Temori  
E-Mail: shg.weilheim@angehoerige-oberbayern.de

### WÜRZBURG

ApK Würzburg e. V.,  
Emmi Wangerin, Tel. 0151-70 827 928  
E-Mail: emmi.wangerin.1703@gmail.com  
Website: [www.apk-wuerzburg.de](http://www.apk-wuerzburg.de)