

# PRESSEMITTEILUNG

Bonn, 18.07.2022



## Resilienz für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

**Der Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen**

**veranstaltet vom 12.11.-13.11.2022  
einen Wochenend-Workshop in Gotha**

### RESILIENZ STÄRKEN!

Einen psychisch erkrankten Menschen zu begleiten führt die Helfenden häufig an den Rand der eigenen Belastbarkeit. Die Gefahr, dabei selber gesundheitliche Probleme zu entwickeln, ist hoch. Überforderung und die Missachtung der eigenen Grenzen gefährden nicht nur das seelische Gleichgewicht. Die im Seminar vermittelten Informationen und der gegenseitige Austausch sollen dazu beitragen, dass Angehörige und Freunde von Betroffenen nicht gleichfalls überfordert werden.

#### Themen sind unter anderem:

- \* Resilienz als dynamischer und erlernbarer Schutzfaktor für den Anpassungsprozess an belastende Ereignisse
- \* Achtsamkeit, Mitgefühl und Werteorientierung als Resilienzressourcen
- \* Gedanken als Quelle von Gefühlen, Empfindungen, Handlungsimpulsen verstehen
- \* Gefühle als Signale verstehen
- \* strukturierte Problemlösung als Resilienzressource erkennen

Referent: Christian Dreher (Ergotherapeut und Buchautor)

Termin: 12.11.-13.11.2022 | Ort: Gotha | Teilnahmebeitrag: 15 Euro

Anmeldung ab sofort möglich. Link: <https://www.bapk.de/seminare-und-termine.html>

Ansprechpartnerin: Kerstin Trostmann | [trostmann.bapk@psychiatrie.de](mailto:trostmann.bapk@psychiatrie.de) | Tel.: 0160 9389 6285

#### Presse-Kontakt:

Kerstin Trostmann - Leitung Kommunikation und Projekte

Tel.: 0160 9389 6285 Mail: [trostmann.bapk@psychiatrie.de](mailto:trostmann.bapk@psychiatrie.de)

*Der BApK e. V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Familien mit psychisch erkrankten Menschen. Als Familien-Selbsthilfe Psychiatrie setzt sich der Bundesverband gemeinsam mit seinen Mitgliedern in Landesverbänden auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen und Freunde ein.*