

## GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Seit über 30 Jahren beraten und begleiten wir Angehörige von Menschen mit psychosozialen Problemen in Ihrem Alltag.

Als Landesverband sind wir Ansprechpartner für Angehörige (nahestehende Bezugspersonen) von Menschen mit psychischen Krisen und Mitarbeitende des psychiatrischen Versorgungssystems im gleichberechtigten Gespräch.

Ein wesentlicher Bestandteil der Verbandsarbeit besteht darin, den Austausch zu fördern. Wir tragen die Erfahrung und das Wissen der Angehörigen an Entscheidungstragende und Multiplikator\*innen heran, weisen auf Defizite, Mängel und Ungerechtigkeiten hin und treten für deren Beseitigung ein.



## Depression

### Recovery-Seminar für Angehörige von Menschen mit psychischen Problemen



**Mannheimer Str. 32**  
10713 Berlin

**Tel. (030) 86 39 57 01**  
**Fax (030) 86 39 57 02**

**info@apk-berlin.de**  
**www.apk-berlin.de**

Stand  
Januar 2019

## PSYCHOEDUKATION UND RECOVERY

In den letzten Jahren hat das Erfahrungswissen von Betroffenen und Angehörigen Einzug in die psychiatrische Diskussion gefunden. Recovery (engl. „Wiederherstellung“), ein Ansatz, welcher das Ressourcenpotential der Menschen hervorhebt und sie im Genesungsprozess unterstützt, bringt eine neue Perspektive bei der Frage nach dem Umgang mit psychischer Beeinträchtigung. Nur bei Angehörigen, die über ausreichend Information verfügen, kann das Verständnis und der selbstverantwortliche Umgang mit seelischen Krisen gefördert und damit die Bewältigungsstrategien aller Beteiligten unterstützt werden. Aufbauend auf den wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnissen werden das gemeinsame Gespräch und der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt der Seminare stehen.

## BEDEUTUNG

- Umfassende Aufklärung über seelische Krisen / psychische Beeinträchtigung
- Entlastung von Schuld und Versagensgefühlen
- Gelassener Umgang mit Krisen
- Impulse zur Selbsthilfe
- Zuversicht und Hoffnung

## SEMINARINHALTE

- Begrifflichkeit: Krise, Krankheit, Stigma, Beeinträchtigung, Behinderung
- Konzepte und Modelle zu Symptomen, Ursachen, Verlauf
- Frühwarnzeichen, Krisenplan
- Behandlungsmöglichkeiten und Versorgungssystem
- Ressourcen und Bedeutung der Angehörigen
- Alltagsbewältigung

## SEMINAR

- kostenlose Teilnahme, unabhängig von Krankenkassen-Zugehörigkeit
- max. 14 Teilnehmer
- 8 Termine à 3h

## Seminarleitung & Moderation

Frau G. Weißenborn, Dipl. Reha-Pädagogin  
Frau L. Degano-Kieser, Psychiaterin

## TERMINE

### 8 Termine im März 2020, 18 - 21 Uhr


- Donnerstag 05.03.2020
- Dienstag 10.03.2020
- Donnerstag 12.03.2020
- Dienstag 17.03.2020
- Donnerstag 19.03.2020
- Dienstag 24.03.2020
- Donnerstag 26.03.2020
- Dienstag 31.03.2020

## ORT

**CoCo**, Berliner Str. 54, 10713 Berlin  
Nähe U-Bhf. Fehrbelliner Platz (U3, U7),  
Blissestraße (U7)

## BEWERBUNG

### per Mail bis zum 27.02.2020

- mit Angabe der Telefonnummer beim -LV Berlin e.V.:  
anmeldung@apk-berlin.de  
Betreff: Anmeldung Recovery-Seminar

Wir danken der AOK für die Förderung.