

# Infos zur Veranstaltung

## Veranstaltungsort

Caritas-Pirckheimer-Haus (cph)  
Königstraße 64  
90402 Nürnberg

**Auto-Anreise** Orientieren sich bitte Richtung Stadtmitte und Hauptbahnhof.

Im CPH-Hof nur Anfahrt, keine Parkmöglichkeit.

**Parkhäuser** Sterntor, Hauptbahnhof oder Opernhaus

**Park & Ride** Rothenburger Straße, von dort U2 Richtung Hauptbahnhof

**Zug-Anreise** Benutzen bitte die Fußgänger-Unterführung am Hauptbahnhof Richtung Innenstadt. Das CPH befindet sich ca. 5 Geh-Minuten vom Hauptbahnhof entfernt.

## Teilnahmegebühr

15 Euro für Mitglieder des ApK Bayern, 20 Euro für Nichtmitglieder, 5 Euro für Psychiatrieerfahrene

In der Teilnahmegebühr sind Tagungsgetränke und ein Mittagsimbiss enthalten.

Die Teilnahmegebühr ist bei Anmeldung über das Anmeldesystem Yolawo zu bezahlen. In Ausnahmefällen kann bei telefonischer oder schriftlicher Anmeldung eine Bezahlung vor Ort erfolgen.

## Anmeldung

Online Anmeldung unter [www.lapk-bayern.de/service/termine](http://www.lapk-bayern.de/service/termine) oder über den QR-Code.

Sie können sich auch telefonisch unter 089-51 08 63 25 oder per E-Mail an [info@lapk-bayern.de](mailto:info@lapk-bayern.de) anmelden.



Anmeldeschluss: 12. Mai 2023

Es handelt sich um eine Präsenzveranstaltung. Die Teilnahme ist nur persönlich nach vorheriger Anmeldung und nicht digital möglich.

# Psychische Krisen: Wege aus der Hilflosigkeit hin zur Bewältigung

**Bayerisches Landestreffen  
der Angehörigen psychisch  
erkrankter Menschen  
am 20. Mai 2023 in Nürnberg**



**ApK Bayern**

Landesverband Bayern der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

## Liebe Angehörige, liebe Interessierte,

Psychische Krisen gehören zum Leben dazu. Kein Mensch wird von sich sagen können, nie eine psychische Krise erlebt zu haben. Ein belastendes oder einschneidendes Lebensereignis wie Trennung, Tod einer nahestehenden Person oder schwere Erkrankung kann zu emotionaler Überforderung, zu einer psychischen Krise führen.

Krisen sind dadurch gekennzeichnet, das innere Gleichgewicht zu verlieren und starke Gefühle, wie Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Orientierungslosigkeit, Verwirrung bis hin zu Panik, zu verspüren. Diese Emotionen können nicht nur für die sich ursprünglich in einer psychischen Krise befindlichen Menschen zu Hilflosigkeit führen, sondern auch bei Menschen, die ihnen nahestehen und die nur eines wollen, nämlich helfen. Führt die von Angehörigen geleistete Hilfe nicht zu einer positiven Wende oder werden Hilfeangebote abgelehnt, greift Hilflosigkeit um sich und erfasst auch diejenigen, die so gerne helfen würden. Viele Angehörige von psychisch erkrankten Menschen kennen die Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht sehr gut. Nicht selten geraten sie selbst dadurch in psychische Krisen.

Mit dieser Tagung sollen Wege aus der Hilflosigkeit hin zur Bewältigung aufgezeigt werden. „Soforthilfe bei psychischen Krisen“ wird von den Krisendiensten Bayern angeboten. Was genau unter dieser Soforthilfe zu verstehen ist, wird Thema eines Vortrags sein. Ebenso werden aber auch die Chancen und Grenzen der Krisendienste Bayern kritisch unter die Lupe genommen.

Neben professioneller Soforthilfe und liebevoller Zuwendung tragen eigene Bewältigungsstrategien und Resilienzfaktoren zu einem mehr oder weniger schnellen Ende von Krisen bei. In einem Vortrag erfahren Sie, warum unsere Interpretationen von Erlebnissen und Gefühlen ein wesentlicher Aspekt von Resilienz sind.

Ein Highlight der Veranstaltung wird der dialogische Austausch zur Bedeutung und zum Umgang mit psychischen Krisen sein. Professionell Helfende, Angehörige und von psychischer Erkrankung betroffene Menschen erleben Krisen, jeder aus einer anderen Sicht. Keiner fühlt wie der andere. Verständnis für den jeweils anderen zu gewinnen ist unerlässlich, um gemeinsam Wege der Bewältigung gehen zu können und Beziehungsstörungen zu vermeiden.

Ein spannendes Programm wartet auf Sie. Wir freuen uns auf Ihr Kommen zu diesem ersten Bayerischen Landestreffen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen nach drei Jahren Corona-Zwangspause.

**Karl Heinz Möhrmann**  
*1. Vorsitzender, ApK Bayern*

## Programm

9.30 – 10.45 Uhr: **Mitgliederversammlung**  
*ApK Bayern mit Neuwahl des Vorstands*

### Tagungsprogramm

11.15 – 11.30 Uhr: **Begrüßung**  
*Karl Heinz Möhrmann, 1. Vorsitzender, ApK Bayern*  
*Ingrid Geier, 1. Vorsitzende, ApK Mittelfranken*

11.30 – 11.50 Uhr: **Krise – Angehörige – Krisendienst: Wie Angehörige psychische Krisen erleben.**  
*Barbara Schmitt, Vorstandsmitglied ApK Bayern*

11.50 – 12.20 Uhr: **Einblick in 24-Stunden-Krisendienst**  
*Ralf Bohnert, Leiter Krisendienst Mittelfranken*

12.20 – 13.00 Uhr: **Resilienz ist viel mehr als „gut für sich sorgen“: Mit dem Außen im Innen einen guten Umgang finden.**  
*Katjenka Wild, Dipl. Sozialpädagogin,*  
*Suchttherapeutin, Supervisorin und Coach*

13.00 - 14.15 Uhr **Mittagspause mit Mittagsimbiss**

14.15 – 15.00 Uhr: **„Deine Krise ist auch meine Krise?!“**  
*Dialogischer Austausch, Moderation: Petra Thaler*  
*und Tanja Tröger, Pandora Selbsthilfe e.V.*

15.00 – 15.30 Uhr: **Krisendienste Bayern: Chancen, Grenzen, Zukunft**  
*Stefan Spopper, Teamleitung der Leitstelle*  
*Krisendienst Oberbayern Psychiatrie*

15.30 – 16.00 Uhr: **Abschlussdiskussion**

16.00 Uhr: **Ende der Veranstaltung**