

Pressemitteilung



## Resilienz stärken

Am 12. und 13.11.2022 fand im „Hotel am Schlosspark“ in Gotha ein Workshop zum Thema RESILIENZ FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER MENSCHEN statt.

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) und dessen Thüringer Landesverband (LVT ApKM) organisierten ihn gemeinsam. Der Referent Christian Dreher hat sehr anschaulich über das Thema informiert und die persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer\*innen einbezogen. Die Teilnehmer\*innen gaben die Rückmeldung, dass die theoretischen Basisinformationen und die praktischen Übungen in ihrem zukünftigen Umgang mit eigenen Belastungen eine wichtige Rolle spielen werden.

Unter Resilienz versteht man einen dynamischen und erlernbaren Schutzfaktor für den Anpassungsprozess an belastende Ereignisse. Achtsamkeit, Mitgefühl und Werteorientierung sind Resilienzressourcen, die den nahen Angehörigen einer psychisch erkrankten Person helfen können. Das kann Eltern, Kindern, Geschwistern, Partner\*innen aber auch engen Freund\*innen, Arbeitskollegen\*innen oder Nachbar\*innen helfen, den betroffenen Menschen zu unterstützen. Diese Angebote müssen immer mit der eigenen Lebensführung und Planung vereinbar sein. Auch die Möglichkeit, eigene Grenzen aufzuzeigen, ist ein zulässiges Mittel, die Verantwortung in die Hand der erkrankten Person zu legen.

Das Interesse der Teilnehmer\*innen aus dem gesamten Bundesgebiet zeigt, wie notwendig ein offener und anti-stigmatisierender Umgang mit psychischen Erkrankungen ist, unabhängig von der einzelnen Diagnose.

Im Landkreis Gotha können Angehörige seit dreißig Jahren in einer Selbsthilfegruppe ihre Erfahrungen zum Umgang mit einer erkrankten Person austauschen. Hier können sie Tipps und Unterstützung von Expert\*innen aus eigener Erfahrung erhalten.

An jedem 3. Mittwoch eines Monats trifft sich die SHG ApKM im Gothaer Mehrgenerationenhaus ab 15:30 Uhr zum vertraulichen Gespräch.

Kontakt über Annette Romankiewicz [shg.apk.gotha@t-online.de](mailto:shg.apk.gotha@t-online.de) oder über [romankiewicz@apkm-thuringen.de](mailto:romankiewicz@apkm-thuringen.de)

Die ApKM Thüringen finden Sie im Internet unter: [www.apkm-thuringen.de](http://www.apkm-thuringen.de).

Die Materialien des Workshops können von der [Homepage des BApK](#) heruntergeladen werden.