

## Mitglied werden

Unterstützen Sie unser ehrenamtliches Engagement mit Ihrer Mitgliedschaft! Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle oder verwenden Sie den Aufnahmeantrag zum Download auf unserer Internetseite.

Als Mitglied der ApK München e.V. werden Sie gleichzeitig Mitglied des Landesverbands ApK Bayern e.V. und haben so auch Zugang zu dessen Leistungen und Angeboten.

### Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE88700205000007818000

BIC: BFSWDE33MUE

## Spenden an die ApK München sind steuerlich absetzbar.

Für Ihre Spende erhalten Sie von uns eine Spendenquittung, die Sie mit Ihrer Steuererklärung beim Finanzamt einreichen können.

## Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**



Unsere Selbsthilfegruppen werden gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

## Unsere Kontaktdaten

Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e. V.

Landsberger Str. 139 RGB  
80339 München  
Tel. 089 5024673  
Fax 089 51086326

info@apk-muenchen.de  
www.apk-muenchen.de

## Unsere Bürozeiten

Mo, Mi, Do	8:30 – 12:30 Uhr
Di	12:00 – 18:00 Uhr
Fr	10:00 – 12:00 Uhr

## So finden Sie uns

S-Bahn: Haltestelle Donnersbergerbrücke  
Straßenbahn Linie 18 oder 19:  
Haltestelle Barthstraße



# Angehörige sind immer mitbetroffen ...

**Selbsthilfe**

**Information & Beratung**

**Angehörigensprechstunde**

**Interessensvertretung**

**Veranstaltungen**

**... und wir lassen Sie nicht allein!**

## Angehörige sind immer mitbetroffen,

wenn ein nahestehender Mensch psychisch erkrankt. Sie sind häufig zentrale Bezugspersonen für den Betroffenen.

Wir Angehörige haben damit eine wichtige Rolle. Verunsicherung und Sorge können uns an die Belastungsgrenze führen. Wir bewältigen diese leichter und besser, wenn wir für Rat und Hilfe offen sind.

**Verständnis**  
Beistand  
**Ermütigung**  
soziales Netz  
Wissenspool Erfahrung  
**Orientierung**  
**Austausch**  
Gegenseitigkeit

Der Austausch mit anderen Angehörigen, die Ähnliches erlebt haben, zeigt, dass wir mit dieser Lebenssituation nicht alleine sind. Sich mit den Sorgen und Zweifeln verstanden zu fühlen gibt Zuversicht und hilft, die eigene Situation anzunehmen und selbstbestimmter zu handeln.

## Gemeinsam sind wir stark.

### *Die Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e. V.*

- ist seit 1984 eine aktive und unabhängige Selbsthilfeorganisation.
- agiert im Raum München und Umland als zuständiger Ansprechpartner.
- bietet Hilfe zur Orientierung und Bewältigung des Lebens mit psychisch erkrankten Angehörigen.
- vertritt die Interessen von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in der Stadt München, beim Bezirk Oberbayern, den Münchner Kliniken und den gemeindepsychiatrischen Einrichtungen.

## Unsere Ziele und Aufgaben

- Wir helfen uns gegenseitig.
- Wir bieten praktische Hilfestellungen zur Bewältigung des Alltags im Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen.
- Wir geben Hinweise zu Möglichkeiten der Krisenhilfe, Rehabilitationsmöglichkeiten, Beschäftigungs- und Wohnangebot. Wir nennen helfende Einrichtungen.
- Wir informieren über den Umgang mit psychischen Erkrankungen.

## Unser Engagement in der Öffentlichkeit

- Wir fordern Verbesserungen des medizinischen und sozialpsychiatrischen Versorgungssystems ein, wie die Einbeziehung der Patient\*innen und ihrer Angehörigen bei wichtigen Entscheidungen.
- Wir arbeiten mit Einrichtungen des Gesundheitswesens im Interesse von Patient\*innen und Angehörigen zusammen, z. B. bei der Erstellung von Leitlinien mit Kliniken.
- Wir vertreten die Interessen psychisch erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen in den Fachgremien der Landeshauptstadt München und des Bezirks Oberbayern.

**Aktuelle Termine und Informationen zu unseren Gruppen und Angeboten finden Sie unter:**

**[www.apk-muenchen.de](http://www.apk-muenchen.de)**

## Unser Selbsthilfeangebot

- Selbsthilfegruppen für Eltern, Geschwister, Partner\*innen, erwachsene Kinder sowie für Angehörige von erkrankten Kindern und Jugendlichen (KiJu) und jungen Erwachsenen
- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Zwangserkrankung
- Online Selbsthilfegruppen
- Offener Stammtisch
- Wandergruppe
- Seminare speziell für Angehörige
- Vortragsabende zu allen Fragen der medizinischen und der allgemeinen Versorgung im Lebensumfeld psychisch erkrankter Menschen
- Podcast „angehören“ ([angehoeren-podcast.de](http://angehoeren-podcast.de))
- Einzelgespräche
- Sprechstunden von Angehörigen für Angehörige vor Ort in psychiatrischen Kliniken
- Umfangreiche Bibliothek mit Fachbüchern und DVDs zum Ausleihen

Die Gruppen treffen sich regelmäßig persönlich und/oder online. Informationen zu den Gruppen, die nächsten Termine und wie Sie sich anmelden können, erfahren Sie in der ApK-Geschäftsstelle oder unter [www.apk-muenchen.de/selbsthilfegruppen.html](http://www.apk-muenchen.de/selbsthilfegruppen.html)

