

## Themenschwerpunkte 2026 - Gesprächsabende auf Zoom

Eine Terminreihe alle 8 Wochen, immer montags von 19.30 bis 21.00 Uhr

Wir laden ein zu einem Online-Austausch, der von der Diplompsychologin Charlotte Pfalz-Blezinger konzipiert wurde und von ihr moderiert wird. Sie ist Angehörige und Freundin von psychisch erkrankten Menschen. Ihre Arbeitsweise ist vom Fokus her immer ressourcenorientiert. An den einzelnen Terminen werden voneinander unabhängige Themen behandelt. Jeder kann sich frei fühlen, nur die Veranstaltungsabende zu besuchen, die sie oder ihn interessieren. Sehr gerne kann diese Einladung an interessierte Angehörige und Freunde weitergegeben werden!

### **Mitglieder des ApK Hessen können kostenfrei teilnehmen.**

Wer kein Mitglied ist, möge bitte pauschal 20 € für die gesamte Reihe auf das Vereins-Konto bezahlen: IBAN: DE59 5055 0020 0003 921867

**Bitte bei Fragen sowie für die Anmeldung und Zusendung des Veranstaltungslinks (ZOOM) eine E-Mail senden an die Geschäftsstelle: Martina Ferber, [geschaeftsstelle@angehoerige-hessen.de](mailto:geschaeftsstelle@angehoerige-hessen.de).**

#### **1. 2. FEBRUAR 2026**

##### **Umgang mit Schuldgefühlen und Selbstfürsorge**

- Wie können wir Angehörige lernen, unsere eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, ohne uns schuldig zu fühlen?

#### **2. 30. MÄRZ 2026**

##### **Kommunikation im Alltag**

- Welche Strategien helfen für wertschätzende Gespräche mit psychisch erkrankten Menschen, ohne Konflikte zu verstärken?

#### **3. 18. MAI 2026**

##### **Grenzen setzen und trotzdem unterstützen**

- Wie können wir als Angehörige klare Grenzen ziehen, um Überlastung zu vermeiden, und gleichzeitig präsent bleiben?

#### **4. 20. JULI 2026**

##### **Stigmatisierung und gesellschaftlicher Druck**

- Wir wollen uns über Vorurteile und Scham austauschen, mit der wir es zu tun haben. Wie können Angehörige gemeinsam gegen Stigmatisierung wirken?

#### **5. 14. SEPTEMBER 2026**

##### **Praktische Belastungen und Alltagssorgen**

- Finanzielle Strapazen, Wohnsituation, Umgang mit Ämtern
- Ängste wegen ungesunder Lebensweisen (z. B. Nikotinsucht, Übergewicht)

#### **6. 9. NOVEMBER 2026**

##### **Ressourcen und Netzwerke für Angehörige**

- Welche Selbsthilfegruppen, Online-Communities und Beratungsstellen gibt es und wie nutzt man sie sinnvoll?