

Liebe Aktive in den Gruppen und Vereinen der ApK-Selbsthilfe,

hoffentlich haben Sie keinen großen Vorweihnachtsstress und wenn doch, wünsche ich Ihnen, dass er bald zu Ende ist und Sie sich ein paar Tage der Ruhe gönnen.

Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende und die Pläne für 2026 sind in vollem Gange. Wie versprochen informiere ich Sie kurz über geplante Veranstaltungen des ApK Bayern, damit Sie die Kosten für die Teilnahme (Fahrtkosten, Übernachtungskosten, Teilnahmegebühren) bei den Förderanträgen bei den Runden Tischen einkalkulieren können. Wenn Sie dazu Fragen haben, melden Sie sich bitte bei mir.

1. Vernetzungstreffen am Freitag, 24.04.2026 in Ingolstadt

2. Fortbildungs-Wochenendseminar für Aktive: „Wie Selbsthilfe wirkt“, Freitag, 16.10. – Sonntag, 18.10.2026 in Regensburg, Teilnahmegebühr: 100 Euro

Zielgruppe: Angehörige, die sich für ein aktives Engagement in einer Gruppe interessieren. Moderatoren von Selbsthilfegruppen (online oder in Präsenz), die sich vertiefter mit der Wirksamkeit von Selbsthilfe auseinandersetzen möchten.

3. Symposium: „Wissenschaft trifft Selbsthilfe: Behandlung von psychischen Erkrankungen – nicht ohne Angehörige!“

Das Symposium wird in München stattfinden. Das Programm und der genaue Termin stehen noch nicht fest. Voraussichtlich September oder November 2026 in Kombination mit einem Vernetzungstreffen mit Übernachtung und der Mitgliederversammlung. Teilnahmegebühr für Mitglieder wahrscheinlich 20 Euro

4. Wochenend-Seminar: „Ich als Angehöriger – Was mir hilft, um gesund zu bleiben!“, Freitag 10. – Sonntag, 12.07.2026 in Augsburg

Zielgruppe: Angehörige, die nicht die Möglichkeit zur regelmäßigen Teilnahme an Selbsthilfegruppen haben. Teilnahmegebühr: 150 Euro

5. Online-Seminare

Das Programm mit 10 Online-Seminaren geht im Januar online. Wir informieren Sie rechtzeitig. Teilnahmegebühren siehe Seminarausschreibungen.

Ich freue mich, viele von Ihnen bei der einen oder anderen Veranstaltung persönlich zu treffen. Auch wenn die Zeit immer zu knapp ist, um mit jedem einzelnen zu sprechen, ist es trotzdem gut, sich persönlich zu sehen und zu erleben, dass wir eine Gemeinschaft sind. Eine Gemeinschaft, in der jeder auf seine Weise und nach seinen Möglichkeiten dazu beiträgt, Angehörige bei ihrem Weg der Selbsthilfe zu begleiten und zu unterstützen.

Wenn wir alle nicht müde werden, uns zu engagieren, können wir weiterwachsen und vielen Angehörigen helfen! Dafür, dass Sie sich – obwohl Sie manchmal vielleicht müde sind – in der ApK-Bayern-Selbsthilfe engagieren, möchte ich mich von Herzen bedanken!

Ihre Alexandra Chuonyo
chuonyo@lapk-bayern.de