

## Gemeinsam informieren und bewegen –

eine Initiative von ADHS Deutschland und der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen

### Auf den Punkt in 90 Minuten

# "Resilienz und Selbstfürsorge"

Online-Talk mit Karl-Heinz Möhrmann am 29. November 2022, 18.00-19.30 Uhr

## "Resilienz und Selbstfürsorge"

Resilienz beschreibt psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Eine psychische Erkrankung trifft nie nur den betroffenen Menschen allein sondern immer auch das soziale Umfeld mit. Daher müssen auch die Angehörigen Resilienz aufbauen. Der Vortrag gibt Hinweise, was Angehörige dazu tun können.

### Über den Referenten



Karl-Heinz Möhrmann ist Vorsitzender des Landesverbandes Bayern der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. und Mitglied im Angehörigenteam der DGBS.

### Ihre Teilnahme am Online-Talk

Sie wollen mehr über das Thema Resilienz und Selbstfürsorge erfahren? Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung unter <https://form.jotform.com/222902599342359>

Die Teilnahme ist kostenfrei. Alle Teilnehmer:innen erhalten nach der Anmeldung den Zugang zum Online-Talk.

### Über die Initiatoren



[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)  
[info@adhs-deutschland.de](mailto:info@adhs-deutschland.de)



**DGBS**  
Deutsche Gesellschaft für  
Bipolare Störungen e.V.

[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)  
[info@dgbs.de](mailto:info@dgbs.de)

### Weiterführende Informationen

Weitere Informationen zum Thema finden Sie in folgendem Ratgeber:  
ApK Bayern e. V. – Hilfe für Angehörige in Bayern! ([lapk-bayern.de](http://lapk-bayern.de))