

**Du bist als Angehöriger
für jemand psychisch
Erkrankten da?
Du stehst selbst unter
großem Druck und
fühlst dich enorm
belastet?**

**Sorge für deine mentale
Stabilität und psychische
Stärke. An sich selbst
denken ist kein Verrat!**



Psytastic



Dr. med. Timo Aßmann-Spannagel
Kursleiter, Arzt,
zertifizierter Resilienztrainer und
Psytastic Mitgründer

Folge uns bei Instagram:



@psytastic.de

Psytastic GbR
Allersheimer Str. 23 - 97232 Giebelstadt
team@psytastic.de
+49 0156 781 66 504

www.psyttastic.de

für Angehörige psychisch Erkrankter

Support for Supporters



Psytastic

Resilienz ist kein Zufall, sondern erlernbar.

Mit mehr Resilienz fällt es dir leichter, in belastenden Situationen und herausfordernden Phasen psychisch gesund zu bleiben und immer wieder neue Kraft zu finden.

Angehörige tragen viel. Den Alltag organisieren, für den Erkrankten da sein, stark bleiben - obwohl man selbst kaum noch kann. Das zehrt. Und irgendwann gefährdet es die eigene Gesundheit.

Das Risiko, psychisch zu erkranken ist für Angehörige doppelt so hoch*. Wir möchten dem vorbeugen.

Mir dir, für dich: Du bist nicht allein.

Dein online Resilienzkurs.

Der Kurs ist wissenschaftlich geprüft und für dich gemacht:

- 12 Wochen lang, jede Woche ein Modul, je 45 Minuten, online: jederzeit und überall.
- Hintergründe und viele konkrete Übungen.
- Ein halbes Jahr Zugriff auf den Kurs.
- Zahlreiche zusätzliche Übungen, aus denen du auswählen kannst.
- Geprüft und zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle Prävention.
- Einmalig 125 € Kursgebühr.
- Bis zu 100% Erstattung der Kursgebühr durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Melde dich an!

Wir lernen gemeinsam, was dir wirklich helfen kann: Werkzeuge für belastende Situationen und was du für mehr innere Stärke im Alltag tun kannst.

Wir freuen uns auf dich!

Für mehr Informationen und zur Anmeldung besuche unsere Website

www.psyttastic.de

oder scanne den QR-Code:



* Lespine et al. (2023). Caregiving-related experiences associated with depression severity and its symptomatology among caregivers of individuals with a severe mental disorder: An online cross-sectional study