KENNST DU DIESE GEDANKEN

Ich liebe diesen Menschen. Und ich bin völlig ausgelaugt.

Meine eigenen Probleme wirken im Vergleich unwichtig.

Manchmal bin ich wütend – und schäme mich dafür.

Auf der Arbeit merkt niemand, was ich privat durchmache.

AN SICH SELBST DENKEN IST KEIN VERRAT.



Der Kurs auf einen Blick

- 12 Wochen, online, jede Woche ein Modul mit 55 Minuten
- Ein halbes Jahr Zugriff – **lernen, wann es bei dir passt**
- Zertifiziert und **bis zu 100 % von der Krankenkasse erstattet**

WER WIR SIND



Dr. med. Timo Aßmann-Spannagel

Kursleiter & Arzt
zertifizierter Resilienztrainer



Bastian Sudhoff

Psychologe (M. Sc.), Mitgründer und Co-Autor des Kurskonzepts

Psytastic ist Hilfe zur Selbsthilfe und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

In einer akuten Krise

bei Lebensgefahr **Notruf 112**

Telefonseelsorge (kostenfrei, rund um die Uhr)
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Support for Supporters

Psytastic GbR · Allersheimer Str. 23 · 97232 Giebelstadt
team@psytastic.de · +49 156 781 66 504
www.psytastic.de · Instagram @psytastic.de

Du funktionierst für andere.

Aber wer sorgt für dich?

Online-Kurs für Angehörige von Menschen mit psychischer Erkrankung

RESILIENZ-KURS



Psytastic

- **zertifiziert**
- **bis zu 100 % von der Krankenkasse erstattet**

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION – GEPRÜFT UND ZERTIFIZIERT

Resilienz ist kein Zufall, sondern erlernbar.

Den Alltag stemmen, da sein, stark bleiben – auch wenn du selbst kaum noch kannst.

Wer lange für einen psychisch erkrankten Menschen sorgt, hat selbst ein erhöhtes Risiko für eine psychische Erkrankung.*

Das liegt nicht an dir. Dauerhafte Sorge kostet Kraft. Deine Gesundheit ist das Wichtigste, was du hast. Sie verdient Schutz, und Resilienz schützt.

Resilient sein bedeutet nicht „immer stark sein“, sondern einen inneren Halt aufzubauen, der dich trägt.

Dafür haben wir den Resilienzkurs entwickelt. Speziell für die Angehörigen psychisch Erkrankter.



Der Kurs, der endlich für dich gemacht ist.

Viele Angehörige kämpfen still alleine. Was sich für dich ändern kann:

Stress früher bemerken – und wissen, wie du deine Ressourcen stärkst.

Die Erkrankung verstehen – zwölf Erkrankungsbilder verständlich erklärt.

Werkzeuge für schwere Tage – von Entspannung bis Notfallbox.

Du darfst auch an dich denken. Wirklich.

Finde heraus, ob der Kurs das Richtige für dich sein kann, wie resilient du bist und wie gut unser Kurs dir weiterhelfen kann.

Mach den kostenlosen Selbsttest, anonym und in nur drei Minuten:

psytastic.de/selbsttest

Risikofrei testen – 30 Tage lang

Teilnahme – auch anonym möglich

Fragen? – Antwort innerhalb von 48 Stunden

Psytastic

* Lespine et al. (2023), European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience 273(4), 887–900. doi.org/10.1007/s00406-022-01451-3