



# Ratgeber ■ Das psychiatrische Gesundheitssystem in Deutschland

Inanspruchnahme medizinischer Versorgung:  
verstehen, abwägen und sich entscheiden



---

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (Hrsg.)

Dr. Caroline Trautmann, Christian Kleißle, Christoph Müller

Ratgeber ■ Das psychiatrische  
Gesundheitssystem  
in Deutschland

Inanspruchnahme medizinischer Versorgung:  
verstehen, abwägen und sich entscheiden

**Impressum**

Herausgeber	Familien-Selbsthilfe Psychiatrie Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. Oppelner Straße 130, 53119 Bonn
Redaktion	Dr. Caroline Trautmann, Christian Kleißle, Christoph Müller
Satz, Gestaltung	Markus Lau Hintzenstern, Astrid Hellmundt, Berlin
Titelgestaltung	Markus Lau Hintzenstern, basierend auf einem Design von Mlap Studio/shutterstock.com, unter Verwendung eines Fotos von dimitrivetsikas1969/pixabay.com
Fotos, Illustrationen	pixabay.com, Wikipedia; Montagen: mlh Es konnte nicht zu allen verwendeten Fotos und Illustrationen die Quelle ermittelt werden. Wenn Sie zu einem Foto oder einer Illustration die Quelle kennen, teilen Sie uns dies bitte mit, damit wir uns mit den Rechteinhabern in Verbindung setzen können.
Ausgabe	© Sommer 2017
Gefördert durch	



## **Inhalt**

Grußwort	6
Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem	7
Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht kommt	8
Was ist ein Behandlungsschein und was ist eine elektronische Gesundheitskarte?	9
Sprachbarrieren in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung	10
Was bedeutet Psychiatrische Anamnese / Psychiatrische Diagnostik?	11
Sprechstunden in Aufnahmeeinrichtungen	13
Sprechstunden in Institutsambulanzen	13
Niedergelassene Psychiaterinnen und Psychiater	14
Niedergelassene Psychologische Psychotherapeuten	14
Psychiatrische Akutversorgung in der Klinik	15
Was ist eine psychosoziale Beratungsstelle und wo finde ich die Beratungsstellen?	16
Apotheke	16
Orale Medikation und Depot-Medikation	17
Ratschläge für Angehörige im Umgang mit Betroffenen nach traumatischen Ereignissen	18
„Experten in eigener Sache“	19
Unsere Landesverbände	20

## ■ ■ **Grußwort**

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

seitdem Sie aus Ihrer Heimat nach Deutschland gekommen sind, erleben Sie den Alltag sicher oft befremdlich. Hier ist das tägliche Miteinander ganz anders organisiert, als Sie es gewohnt sind. Dies ist manchmal sicher schwierig zu verstehen, wie wir in Gesprächen mit Betroffenen immer wieder hören.

Die Versorgung von Menschen, die psychisch erkrankt sind, geschieht hier völlig anders als in Ihrer Heimat. Dass dies bei Ihnen zu Irritationen führt, ist für uns nachvollziehbar. Deshalb liegt es uns am Herzen, Ihnen mit dem vorliegenden Ratgeber etwas Orientierung zu geben. Nutzen Sie den Ratgeber als Hinweis, wo Sie hoffentlich die passende Unterstützung für die Situation finden, die Sie oder ein Angehöriger derzeit erleben.

Gerade für Menschen, die zum ersten Mal mit der psychiatrischen Versorgung in Deutschland konfrontiert werden, ist das System undurchschaubar und nicht verständlich. Es sind Hilfestellungen nötig, damit Sie sich in dem Gesundheitssystem zurechtfinden. Es braucht Wegbegleiter, die am Rande stehen und aufpassen, ob die richtigen Antworten auf die Not gegeben werden. Verstehen Sie uns aus dem Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BAPK) e.V. als diejenigen, die schauen, dass Sie auf dem richtigen Weg bleiben – ob als Betroffene oder als Angehörige.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und Ihren Angehörigen alles Gute auf dem Weg der Genesung.

*Gudrun Schliebener*

Vorsitzende des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.  
Sommer 2017

## ■ **Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem**

Eines vorweg: Wer in Deutschland körperlich oder seelisch krank wird, der bekommt auf jeden Fall medizinische Hilfe. Grundsätzlich steht das Gesundheitssystem in Deutschland auf dem Fundament der Krankenkassen. Als Flüchtling sind Sie jedoch nicht unbedingt krankenversichert. Ihre gesundheitliche Versorgung gewährleistet das Sozialamt oder das Gesundheitsamt der Stadt oder des Landkreises, in dem Sie leben.

Vor Ort ist es unterschiedlich geregelt, wie die medizinische Hilfe für Flüchtlinge organisiert ist. In manchen Städten oder Landkreisen gibt es eine Gesundheitskarte einer Krankenversicherung, die Ihnen zur Verfügung gestellt wird. In anderen regionalen Strukturen bekommen Sie bei den zuständigen Behörden einen Behandlungsschein, mit dem Sie zum Allgemeinmediziner oder zum Facharzt gehen. Manchmal kommen medizinische und pflegerische Fachkräfte in die Einrichtungen der Flüchtlingshilfe und leisten dort unbürokratisch und unproblematisch konkrete Unterstützung vor Ort. Es wird niemand, der körperliche oder seelische Not leidet, von den Hilfeangeboten ausgeschlossen.

### **Wichtig**

*Bitte bewahren Sie sämtliche Gesundheitsunterlagen auf. Wenn Sie Dokumente aus der Heimat mitgebracht haben, bewahren Sie diese bitte auf. Bleiben Sie sorgfältig mit den medizinischen Papieren, die Sie in Deutschland bekommen. Für die Ärzte sind diese Informationen wichtige Hinweise für den Verlauf Ihrer Behandlung.*

## ■ **Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht kommt**

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Seele aus der Balance gerät, scheuen Sie sich nicht, Unterstützung anzunehmen. In den Ländern und in den Kulturen, in denen Sie daheim sind, ist der Umgang mit psychischen Erkrankungen noch mehr schambehaftet als in Deutschland. Für die soziale Gemeinschaft ist die aus dem Gleichgewicht geratene Seele ein Tabu.

In Deutschland gibt es ein vielfältiges und weitverzweigtes psychiatrisches Versorgungssystem, in dem Ihnen Unterstützung angeboten werden kann. Für den Notfall gibt es flächendeckend psychiatrische Kliniken und Ambulanzen, die Ihnen helfen. Es gibt eine Regelversorgung in psychiatrischen Facharztpraxen und psychotherapeutischen Praxen. Dies wird ergänzt durch ein sogenanntes komplementäres Versorgungssystem, zu dem die Zugänge ganz unterschiedlich sind. In diesem Zusammenhang werden Ihnen Begriffe wie Tagesklinik, Tagesstätte oder Institutsambulanz begegnen.

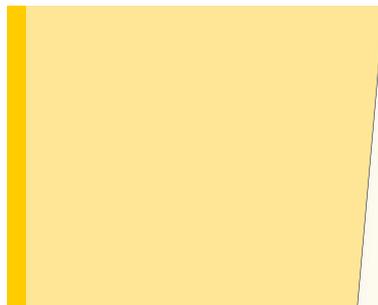
### **Wichtig**

*Haben Sie ruhig den Mut, die Sozialarbeiter oder ehrenamtlichen Flüchtlingshelfer in den Einrichtungen oder in der Nachbarschaft anzusprechen. Es wird sicher die für Sie passende Hilfe gefunden.*

## Was ist ein Behandlungsschein und was ist eine elektronische Gesundheitskarte?

Je nach Bundesland, je nach Landkreis oder je nach Kommune bekommen Sie vor der Inanspruchnahme einer Gesundheitsleistung einen Behandlungsschein oder die elektronische Gesundheitskarte.

Der **Behandlungsschein** ist bei den örtlichen Behörden erhältlich und nur drei Monate gültig. Dieser Behandlungsschein legitimiert Ihren Arztbesuch. Überweist der Arzt Sie in ein Krankenhaus oder verschreibt Ihnen Medikamente, so muss die Behörde unverzüglich darüber informiert werden.



Behandlungsschein für Flüchtlinge

**0** Auftragsweise Durchführung der ambulanten gesundheitlichen Versorgung für das Land Berlin durch die AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

**Behandlungsschein und Abrechnungsschein für vertragsärztliche Behandlung**  
Dieser Behandlungsschein gilt – falls nicht eine verkürzte Gültigkeit vermerkt wurde – für das im rechten Feld eingedruckte Kalenderverjaehr.

Berechtigter:

(Zuname) (Vorname) (Geburtsdatum)

(Wohnung)  
(ggf. Zuname und Vorname des gesetzlichen Vertreters) (Geburtsdatum)

Zentrale Leistungsstelle für Asylbewerber

**Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin**  
Turmstraße 21 / Haus A  
10559 Berlin

27.12.2016

**A** Krankenkassen-Nr. 01.01.2017 bis 31.03.2017  
KV-Abrechnungsstelle 72  
Masurernallee 6a  
14057 Berlin

Leistungen im Rahmen des § 4 des Asylbewerberleistungsgesetzes werden nur zur Behandlung akuter Krankheiten und Schmerzzustände, bei Schwangerschaft und Geburt sowie für Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen und medizinisch gebotene gemäß § 6 dieses Gesetzes können sonstige Leistungen insbesondere gewährt werden, wenn sie zur Sicherung der Gesundheit im Einzelfall unerlässlich sind.

**Zur Beachtung für den Berechtigten!**  
Der Behandlungsausweis ist dem Vertragsarzt vor Beginn der Behandlung auszuhändigen.  
Der Vertragsarzt ist berechtigt, sich von der Identität des bei ihm Erschienenen mit der auf dem Behandlungsschein benannten Person zu überzeugen.  
Berufskrankheit, Unfall oder Unfallfolgen sind vom Berechtigten sofort der betreffenden Dienststelle (Aussteller des Behandlungsausweises) zu melden.  
Dieser Behandlungsausweis ist nicht zu verwenden bei Familienangehörigen, die wegen der Folgen eines Kindes- oder Schulaunfalls behandelt werden. Einen besonderen Behandlungsausweis bedarf es in diesen Fällen nicht.

Die **elektronische Gesundheitskarte** ersetzt den Behandlungsschein. Sie müssen sie wie eine Bankkarte gut aufbewahren. Sie erleichtert Ihnen den Zutritt zum Gesundheitssystem in Deutschland, denn Sie müssen nicht für jede notwendige Behandlung zur örtlichen Behörde.



## ■ **Sprachbarrieren in der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung**

In der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung gibt es durch den Zuzug von Flüchtlingen und viele andere Migrationsbewegungen häufig Sprachbarrieren. Diese Hürden werden es Ihnen erschweren, zu einem Miteinander mit den behandelnden Ärzten oder Psychologen zu kommen. In der angespannten Situation, in der Sie sich erleben, wird es Ihnen schwerfallen, Vertrauen zu einem Gegenüber aufzubauen.

Die Tatsache, dass Sie einem Menschen begegnen, der weder Ihre Sprache kennt noch die kulturellen Eigenheiten Ihrer Heimat, erschwert natürlich die Begleitung. In den psychiatrischen Kliniken gibt es sprachliche Unterstützung häufig durch Mitarbeitende, gelegentlich auch durch Dolmetscher oder Dolmetscher-Dienste über die modernen Medien. Einige Übersetzungsprogramme für Ihr Smartphone und sämtliche andere Endgeräte möchten wir Ihnen im Folgenden auflisten:

### **Für Apple iPhones**

*<http://www.itranslate.com>*

*<http://www.sayhitranslate.com>*

### **Für Android-Endgeräte**

*<http://www.nyxcore.com>*

### **Für sämtliche Endgeräte**

*<http://www.speak-and-translate.com>*

Wenn Sie einen Menschen Ihres Vertrauens haben, der Sie zum Psychiater begleiten kann und deutsche Sprachkompetenzen hat, dann lassen Sie sich begleiten.

Es gibt hier und dort die Schwierigkeit, dass Angehörige oder andere Menschen um Sie herum die Ursache für die Erkrankung oder Teil des Krankheitsgeschehens sind. Wenn dies der Fall sein sollte, hat die Begleitung keinen Sinn. Sie müssen sich bei der begleitenden Person sicher sein, dass die Übersetzungen der Wahrheit entsprechen.

Sie werden in psychiatrischen Kliniken oder Facharztpraxen nur bedingt Menschen begegnen, die dieselbe Sprachkenntnis oder kulturelle Sozialisation mitbringen wie Sie. Die Kapazitäten für die muttersprachlichen Behandlungen sind begrenzt.

## ■ Was bedeutet Psychiatrische Anamnese / Psychiatrische Diagnostik?

Die Verantwortlichkeit für Diagnosen und sich daraus ergebende Behandlungen liegt bei den Ärzten. Sie stellen Rezepte aus, weisen in eine Klinik ein und entscheiden über die möglichen Schritte nach der diagnostischen Beurteilung. Hier werden Sie körperlich untersucht.



*Körperliche Untersuchung:  
Abhören (links) und  
Blutdruckmessung (rechts)*

Im psychiatrischen Kontext erheben sie den **psychopathologischen Befund**, der über Ihre Symptomatik Auskunft gibt. Der psychopathologische Befund ergibt sich aus Gesprächen mit Ihnen und Ihren Angehörigen (Eigen- und Fremdanamnese). Der Antrieb und die Stimmung, die Orientierung und das Erleben eines Menschen werden konkreter unter die Lupe genommen. Die Psychiater nehmen Ihnen Blut oder Liquor (Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit) aus den Nervenbahnen ab und veranlassen **Laboruntersuchungen**. Es ist eine routinemäßige Untersuchung, in der bestimmte Parameter untersucht werden, die Hinweise auf psychiatrische Erkrankungen geben.

Im Rahmen der **apparativen Diagnostik** führen Psychiater Elektro-Enzephalogramme (EEG) oder bildgebende Verfahren (Computer-Tomographie CT, Magnet-Resonanztomographie MRT) durch. Beim EEG wird Ihre Hirnaktivität gemessen, indem Elektroden für eine kurze Zeit auf dem Kopf fixiert werden. Das CT oder das MRT ist mit einer Röntgenuntersuchung vergleichbar, bei der Veränderungen der Hirnanatomie oder der Hirnaktivitäten bildlich dargestellt werden. Eine **körperliche Untersuchung** ergänzt das Prozedere.



*Aufzeichnung eines  
Elektro-Enzephalogramms (EEG)*



*Computer-Tomograph (CT)*

*(Magnetresonanztomographen unterscheiden sich lediglich in der Technik, nicht unbedingt in der Aussehen.)*

## ■ Sprechstunden in Aufnahmeeinrichtungen

Ganz unbürokratisch sind die ärztlichen Sprechstunden in den Aufnahmeeinrichtungen. Die Mediziner aus der unmittelbaren Umgebung organisieren Sprechstunden vor Ort. Hier zeigen sich die deutschen Behörden verantwortlich, dass die entstehenden Kosten abgedeckt sind. So wird ein psychiatrischer Facharzt einen Hausbesuch bei Ihnen machen.

## ■ Sprechstunden in Institutsambulanzen

Die psychiatrischen Institutsambulanzen sind Teil der Versorgung eines Krankenhauses. Sie müssen dort einen Termin vereinbaren, um Ihre Nöte und Leiden ansprechen zu können. Ein Besuch in der Institutsambulanz ist vergleichbar mit einer Konsultation in der Arztpraxis. In vielen Regionen übernehmen psychiatrische Institutsambulanzen die Funktion von Facharztpraxen, da die Versorgung durch die Fachärzte regional unterschiedlich ist.

### **Wichtig**

*Grundsätzlich ist für eine psychiatrische Institutsambulanz eine Terminabsprache notwendig. Für den Notfall kann darauf verzichtet werden.*

## ■ **Niedergelassene Psychiaterinnen und Psychiater**

Niedergelassene Psychiater behandeln Sie in der Regel außerhalb der Krisensituation. Dort bekommen Sie einen Termin. Der behandelnde Psychiater hat die Möglichkeit, sich einen Eindruck über den Verlauf der Behandlung zu verschaffen. Er wird bei Bedarf die Dosis eines angeordneten Medikaments anpassen oder andere Vorschläge machen, die zu einer Linderung oder Genesung von der psychischen Erkrankung führen. Der Schwerpunkt des ärztlichen Handelns liegt in der Pharmakotherapie, der Behandlung mit Medikamenten.

Die Psychiater sind an die ärztliche Schweigepflicht gebunden. Für Sie als Betroffener bedeutet dies eine hohe Vertraulichkeit. Was zwischen Ihnen als Betroffenenem und dem Behandler geschieht, bleibt erst einmal zwischen Ihnen.

### **Wichtig**

*Sehen Sie sich als aktiven Part der fachärztlichen Behandlung. Je reflektierter und engagierter der Psychiater Sie erlebt, umso zielführender kann die Begleitung gestaltet werden. Das Mitmachen der betroffenen Menschen sowie der Angehörigen erhöht die Genauigkeit der Interventionen.*

## ■ **Niedergelassene Psychologische Psychotherapeuten**

Der niedergelassene Psychotherapeut arbeitet eigenverantwortlich in eigener Praxis. Er konzentriert sich auf die Gesprächstherapie. Je nach seiner eigenen Ausrichtung macht er Vorschläge zu verschiedenen Interventionsmöglichkeiten. Er ist gleichfalls an die Schweigepflicht gebunden. Im Gegensatz zu den punktuellen Besuchen in der Facharztpraxis verlangt eine Psychotherapie eine große Kontinuität. Dies bedeutet eine Bereitschaft Ihrerseits, beispielsweise wöchentlich zum Psychotherapeuten zu gehen.

Psychotherapien dauern über viele Monate bis Jahre. Als Flüchtling ist es für Sie mühevoller, jedoch nicht unmöglich, eine Gesprächstherapie genehmigt zu bekommen. Wenn

Sie in einer Psychotherapie Erfahrungen und Prägungen aus der Biografie bearbeiten, dann ist es oft ein kräftezehrendes Unterfangen. Die Erfahrung zeigt, dass sich die Mühen lohnen. Denn in den Gesprächstherapien können Sie Themen ansprechen, über die Sie in Ihrem Leben oft geschwiegen haben.

## ■ **Psychiatrische Akutversorgung in der Klinik**

Psychiatrische Krankenhäuser haben eine klare Organisationsstruktur. Diese Struktur sieht folgendermaßen aus:

### **Vollstationär**

Eine vollstationäre Behandlung eines psychisch erkrankten Menschen geschieht in einer Klinik. Dies heißt, dass Sie 24 Stunden am Tag in der Klinik sind. Dort verbringen Sie gemeinsam mit ein bis zwei Dutzend Menschen den Tag auf einer Station. Sie essen auf der Station. Sie schlafen auf der Station. Im Laufe des Tages werden Ihnen unterschiedliche Therapieangebote gemacht. Der vollstationäre Aufenthalt in einer Klinik ist in einer Krise sowie nach einer Krise sinnvoll. In den psychiatrischen Kliniken gibt es oft eine Unterteilung zwischen geschlossenen und offenen Stationen. Die Frage, auf welcher Station Ihnen vielleicht eine Behandlung angeboten wird, hängt von Ihrem Befinden ab.

### **Teilstationär**

Zum teilstationären Angebot einer psychiatrischen Klinik gehört die Tagesklinik. Sie verbringen den Tag mit anderen Menschen dort, vergleichbar mit einer Arbeit. Am Nachmittag und Abend sind Sie wieder im Kreise der Familie bzw. in Ihrer Unterkunft. Dies hat eigentlich den Vorteil, dass die Genesung eines psychisch erkrankten Menschen unter alltagsnahen Bedingungen erprobt werden kann. An den Wochenenden sind Sie auch im gewohnten Umfeld. Der Sinn eines teilstationären Angebots besteht vor allem darin, den Tag zu strukturieren und sich eher am Alltag der Betroffenen zu orientieren.

### **Ambulant**

Zu den ambulanten Angeboten einer psychiatrischen Klinik gehören die Institutsambulanz und die ambulante psychiatrische Pflege. In der Institutsambulanz gibt es eine

Komm-her-Erwartung, bei der Ihre Eigenverantwortlichkeit im Vordergrund steht. Ein großes Vertrauen wird Ihnen entgegengebracht.

Die ambulante psychiatrische Pflege arbeitet nach dem Geh-hin-Prinzip, die sich deutlich an dem Befinden der betroffenen Menschen ausrichtet. Welche ambulanten Angebote in Ihrer Region gemacht werden, dies kann Ihnen die Klinik sicher mitteilen.

## **Was ist eine psychosoziale Beratungsstelle und wo finde ich die Beratungsstellen?**

Manche Wohlfahrtsträger bieten in psychosozialen Beratungsstellen therapeutische Unterstützung an. Diese Angebote finden sich nicht flächendeckend. Für den psychiatrischen Krisenfall sind sie nicht die passenden Anlaufstellen. Die Tatsache, dass diese psychosozialen Beratungsstellen kultursensibel arbeiten und auch eine große Breite an Sprachkompetenzen der Mitarbeitenden aufweisen, macht deren therapeutisches Wirken sinnvoll.

Die psychosozialen Beratungsstellen für Flüchtlinge machen Angebote im Bereich Psychotherapie und Beratung sowie Sozialarbeit für Flüchtlinge, die durch Verfolgung, Folter, Haft, Krieg, aber auch durch die Flucht traumatisiert sind oder die psychisch erkrankt sind.

## **Apotheke**

Wenn der Psychiater Ihnen ein Medikament verordnet, so wird er Ihnen ein Rezept ausstellen. Mit diesem Rezept können Sie dann in die Apotheke gehen und bekommen das Medikament. Solange Sie den Flüchtlingsstatus haben, sind keine Zuzahlungen Ihrerseits zu leisten. Bei einer ordentlichen Anstellung ist jedoch zu prüfen, inwieweit Sie einen Eigenbeitrag leisten müssen.

Brauchen Sie am Wochenende eine Apotheke, so ist nicht zu befürchten, dass Sie ohne Hilfe bleiben. Es gibt ein Notfallsystem für Apotheken. Es gibt einzelne Apotheken in Stadtbezirken oder Regionen, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Die Apotheke in Ihrer Nähe informiert mit einem allgemein zugänglichen Aushang, wo sich die nächste Notfall-Apotheke befindet.

## ■ **Orale Medikation und Depot-Medikation**

Es gibt Medikamente, die Sie als Tabletten oder Tropfen ein- bis mehrmals täglich einnehmen müssen. Es ist wichtig, dass Sie auf die Regelmäßigkeit der Anwendung achten. Der Arzt geht von einer regelmäßigen Einnahme aus. Wenn er Sie beim Ambulanz- oder Praxisbesuch sieht, macht er sich ein Bild von Ihnen. Vom persönlichen Eindruck, dem gemeinsamen Gespräch und den erhobenen Laborwerten ausgehend, schreibt der Mediziner die Dosierung des Medikamentes fest. Wichtig ist, dass Sie dem Facharzt rückmelden, wie Sie mit einem Medikament zurechtkommen.

Ein Depot-Medikament wird Ihnen durch eine intramuskuläre Injektion verabreicht. Das hat den Vorteil, dass Sie nicht täglich auf die Einnahme von Medikamenten achten müssen. Wenn Sie aufgrund einer Psychose neuroleptisch behandelt werden, ist die Depot-Injektion ein Mittel der Wahl. Vorteilhaft ist, dass Sie in einem regelmäßigen Abstand in der Arztpraxis oder in der Ambulanz vorstellig werden müssen (alle ein bis vier Wochen).

### ***Wichtig***

*Treffen Sie für sich eine Entscheidung, mit der Sie gut leben können. Seien Sie achtsam mit sich. Ihr Körper und Ihre Seele senden Ihnen Signale, was guttut. Es gibt kein Richtig oder Falsch.*

## **Ratschläge für Angehörige im Umgang mit Betroffenen nach traumatischen Ereignissen**

Als Angehöriger können Sie vor allem die betroffenen Menschen unterstützen, indem Sie als Wegbegleiter am Wegesrand stehen und notwendige Hilfen anbieten. Es ist sinnvoll, sich als Gesprächspartner anzubieten, hier und dort sicher auch die Anspannungen mit den Menschen auszuhalten. Ihnen müssen die eigenen Grenzen bewusst sein. Gehen Sie nicht über die eigenen Möglichkeiten hinaus. Dadurch, dass Sie Teil des Systems des psychisch erkrankten Menschen sind, sind Sie in jedem Fall emotional eingebunden. Dies schränkt Sie und die Handlungsmöglichkeiten ein.

Die Informationen über die Erkrankung sind ein erster Schritt, auch ein Verhältnis zu den Auffälligkeiten des psychisch erkrankten Menschen und den Umgang damit zu finden. Bekommt ein traumatisierter Mensch eine Vorstellung in seiner Gedankenwelt, dass er oder sie das Grauen noch einmal erlebt, so liegt es an Ihnen, diese schlimme Erfahrung mit auszuhalten.

Sie können ruhig Hilfe anbieten. Dabei sollten Sie nicht vergessen, dass dem erkrankten Angehörigen die Selbstbestimmung und die Selbstständigkeit erhalten bleiben. Scheuen Sie sich nicht, Grenzen zu ziehen, wenn es Ihnen nicht gut mit der aktuellen Situation geht. Sprechen Sie über die eigene Hilflosigkeit und das fehlende Verständnis für das seelische Leiden. Es gibt keinen Grund, sich für eine eigene psychische Erkrankung oder die des Angehörigen zu schämen. Es ist niemandem geholfen, wenn auch Sie noch wegen Überbelastung den Boden unter den Füßen verlieren.

Das hiesige Gesundheitssystem bietet Angehörigen von psychisch erkrankten Menschen Unterstützung. Einerseits können Angehörige darauf aufmerksam machen, dass Sie Entlastung brauchen. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Kur, so kann ein erkrankter Angehöriger in eine Kurzzeitpflege / Kurzzeitbetreuung. Kosten werden nach Absprache mit den Krankenkassen meistens übernommen. Über die Selbsthilfe-Bewegung werden gleichzeitig viele Entlastungsmöglichkeiten finanziert. Suchen Sie beispielsweise den Kontakt zum örtlichen Angehörigenverein.

Wir bieten als Selbsthilfeverband Angehörigen wie Betroffenen mit dem „SeeleFon“ Unterstützung an. Selbst in arabischer Sprache kann Ihnen geholfen werden.



## „Experten in eigener Sache“

Kennen Sie die Situation, dass ...

- Sie plötzlich mit der seelischen Erkrankung eines Ihnen nahestehenden Menschen konfrontiert sind?
- Sie plötzlich sehr gefordert sind von den Aufgaben, die für Sie als Angehörigem damit verbunden sind?
- Sie sich mehr Information und Beratung wünschen?

Es kann unzählige herausfordernde Situationen geben, die Folge eines seelischen Leidens eines nahestehenden Menschen sind. Es ist selbstverständlich, dass Sie der Partnerin oder dem Partner, der Tochter oder dem Sohn, den Eltern oder anderen Verwandten in diesen Krisen beistehen. Wer Unterstützung gibt, der ist dankbar für jede Wegbegleitung. Im Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK) e.V., den Landesverbänden der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen und den vielen Selbsthilfe-Gruppen treffen Sie Begleiterinnen und Begleiter, die das Gehen mancher bisher unbekannter Pfade erleichtern. Experten in eigener Sache informieren über psychische Erkrankungen und das Versorgungssystem. Sie sind Garanten für eine gegenseitige Unterstützung.

Der BApK und die Landesverbände sind unverzichtbare Stimmen in der psychiatrischen Landschaft. Sie bringen sich auf den unterschiedlichen gesellschaftlichen, politischen und fachlichen Ebenen mit der den Angehörigen eigenen Sicht auf konkrete Fragestellungen ein. Insofern sind sie Mitgestalter des psychiatrischen Alltags.

Der BApK hat eine Vielzahl an niederschweligen Angeboten, die Betroffenen und Angehörigen helfen können. Unter anderem bietet der BApK ein Beratungstelefon „SeeleFon“ an, das von Montag bis Freitag von 10 bis 20 Uhr unter 0228 71002424 erreichbar ist. Durch die Flüchtlingswelle wurde ein zusätzliches telefonisches Beratungsangebot „SeeleFon für Flüchtlinge“ (unterstützt durch: BKK Dachverband und BKK Landesverband Nordwest) in den Sprachen Arabisch, Französisch und Englisch unter 0228 71002425 eingestellt. Weitere Angebote sind unter anderem: Deeskalationstrainings für Angehörige psychisch erkrankter Menschen, Seminarangebot „Psychisch krank im Job“, Vereinbarungen mit psychiatrischen Kliniken zur Einbeziehung Angehöriger in die Behandlung und das Selbsthilfenetz Psychiatrie. Viele weitere Angebote können auf der Homepage [www.bapk.de](http://www.bapk.de) eingesehen werden.

**Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen (BApK) e.V.**

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, Telefon 0228 71002400

## Unsere Landesverbände

### ■ Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Hebelstraße 7

76448 Durmersheim

Telefon 0724 59166-15

Mail [lvbwapk@t-online.de](mailto:lvbwapk@t-online.de)

Fax 0724 59166-47

Web [www.lvbwapk.de](http://www.lvbwapk.de)

### ■ Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Pappenheimstraße 7

80335 München

Telefon 08951 0863-25

Mail [lvbayern\\_apk@t-online.de](mailto:lvbayern_apk@t-online.de)

Fax 08951 0863-28

Web [www.lvbayern-apk.de](http://www.lvbayern-apk.de)

### ■ Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Geschäftsstelle

Mannheimer Straße 32

10713 Berlin

Telefon 030 863957-01

Mail [info@apk-berlin.de](mailto:info@apk-berlin.de)

Fax 030 863957-02

Web [www.apk-berlin.de](http://www.apk-berlin.de)

### ■ Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

c/o SEKIZ e.V.

Hermann-Elflein-Straße 11

14467 Potsdam

Telefon 0331 7023163

Mail [lapk-brandenburg@gmx.de](mailto:lapk-brandenburg@gmx.de)

Fax 0331/6200283

Web [www.lapk-brandenburg.de](http://www.lapk-brandenburg.de)

■ **Landesverband Bremen siehe Niedersachsen**

■ **Landesverband Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Wichmannstraße 4 Haus 2

22607 Hamburg

Telefon 040 65055493

Mail [kontakt@lapk-hamburg.de](mailto:kontakt@lapk-hamburg.de)

Fax 040 68878794

Web [www.lapk-hamburg.de](http://www.lapk-hamburg.de)

■ **Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

c/o Edith Mayer

Am Grenzgraben 4

63067 Offenbach

Telefon 069 883004

Mail [info@angehoerige-hessen.de](mailto:info@angehoerige-hessen.de)

Fax 069 883004

Web [www.angehoerige-hessen.de](http://www.angehoerige-hessen.de)

■ **Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Henrik-Ibsen-Straße 20

18106 Rostock (Evershagen)

Telefon 0381 7220-25

Mail [vorstand@lapkmv.de](mailto:vorstand@lapkmv.de)

Fax 0381 7220-25

Web [www.lapkmv.de](http://www.lapkmv.de)

■ **Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Niedersachsen und Bremen e.V. (AANB)**

Geschäftsstelle

Wedekindplatz 3

30161 Hannover

Telefon 0511 6226-76

Mail [aanb@aanb.de](mailto:aanb@aanb.de)

Fax 0511 6226-77

Web [www.aanb.de](http://www.aanb.de)

**■ Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Gesundheitshaus Raum 301

Gasselstiege 13

48159 Münster

Telefon 0251 520952-2

Mail [lv-nrw-apk@t-online.de](mailto:lv-nrw-apk@t-online.de)

Fax 0251 520952-3

Web [www.lv-nrw-apk.de](http://www.lv-nrw-apk.de)**■ Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Rheinland-Pfalz e.V.**

c/o Monika Zindorf

Postfach 3001

55020 Mainz

Telefon 06131 53972

Mail [info@lapk-rlp.de](mailto:info@lapk-rlp.de)

Fax 06131 557128

Web [www.lapk-rlp.de](http://www.lapk-rlp.de)**■ Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

c/o KISS e.V.

Futterstraße 27

66111 Saarbrücken

Telefon 0681 831682

Mail [lvapk\\_saar@yahoo.de](mailto:lvapk_saar@yahoo.de)

Fax 0681 831682

Web [www.lvapk-saarland.info](http://www.lvapk-saarland.info)**■ Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V.**

Geschäftsstelle

Lützner Straße 75

04177 Leipzig

Telefon 0341 9128317

Mail [info@lvapk-sachsen.de](mailto:info@lvapk-sachsen.de)

Fax 0341 4785898

Web [www.lvapk-sachsen.de](http://www.lvapk-sachsen.de)

■ **Landesverband Sachsen-Anhalt der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Burgstraße 38

06114 Halle (Saale)

Telefon 0345 6867360

Mail [info@lsa-apk.de](mailto:info@lsa-apk.de)

Fax 0345 6867360

Web [www.lsa-apk.de](http://www.lsa-apk.de)

■ **Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Pottbergkrug 8

24146 Kiel

Telefon 0431 26095690

Mail [kontakt@lvsh-afpk.de](mailto:kontakt@lvsh-afpk.de)

Fax

Web [www.lvsh-afpk.de](http://www.lvsh-afpk.de)

■ **Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 1a

07641 Stadtroda

Telefon 036428 12456

Mail [geschst@lvthueringen-apk.de](mailto:geschst@lvthueringen-apk.de)

Fax 036428 12456

Web [www.lvapk-thueringen.de](http://www.lvapk-thueringen.de)

