

UNABHÄNGIGE BERATUNG

zum Umgang mit psychischen Krisen und Beziehungsgestaltung, zu alltagspraktischen Fragen und zum Berliner Versorgungssystem.

GESPRÄCHS- UND AKTIVGRUPPEN

Erfahrungsgemäß spielt der Bezug zu einem Menschen eine weitaus größere Rolle als die Diagnose(n). Daher sind die Selbsthilfegruppen für Angehörige überwiegend nach Beziehungsebenen ausgerichtet (Geschwister, erwachsene Kinder, Partner*innen, Eltern).

Die Aktivgruppen sind offen für krisenerfahrene Menschen (Angehörige und Betroffene).

ANGEHÖRIGENAKADEMIE

Seminare und Informationsveranstaltungen

Qualifizierung von Angehörigen zu Peer-Berater*innen (Angehörige beraten Angehörige)

Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen sowie für professionell Tätige im psychiatrischen System

ZUSAMMENARBEIT

mit Erfahreneninitiativen und Mitarbeiter*innen der psychiatrischen Versorgung Berlins.

**Unsere Angebote sind kostenfrei.
Wir arbeiten zum größten Teil ehrenamtlich.
Spenden sind daher sehr willkommen!**

Spendenkonto:

Angehörige psychisch Kranker,
Landesverband Berlin e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE39 100 205 00000 33 73 600

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

GEMEINSAM SIND WIR STARK!

Seit über 25 Jahren beraten und begleiten wir Angehörige von Menschen mit psycho-sozialen Problemen in ihrem Alltag.

Als Landesverband sind wir Ansprechpartner für Angehörige (nahestehende Bezugspersonen) von Menschen mit psychischen Krisen und Mitarbeitende des psychiatrischen Versorgungssystems im gleichberechtigten Gespräch.

Ein wesentlicher Bestandteil der Verbandsarbeit besteht darin, den Austausch zu fördern. Wir tragen die Erfahrung und das Wissen der Angehörigen an Entscheidungstragende und Multiplikator*innen heran, weisen auf Mängel und strukturelle Probleme im psychiatrischen System hin und treten für deren Beseitigung ein.

Mannheimer Str. 32
10713 Berlin

Tel. (030) 86 39 57 01
Fax (030) 86 39 57 02

info@apk-berlin.de
www.apk-berlin.de



UNABHÄNGIGE BERATUNG
GESPRÄCHS- UND AKTIVGRUPPEN
ANGEHÖRIGENAKADEMIE
ZUSAMMENARBEIT



ZUR SITUATION VON ANGEHÖRIGEN

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es oft die Angehörigen (nahe stehende soziale Bezugspersonen), die die Betroffenen unterstützen und begleiten. Zugleich sind Angehörige oft selbst verunsichert, wie sie mit der neuen und oft schwierigen Situation umgehen sollen, wie sie sich selbst entlasten können und wo sie sich hinwenden können, wenn es nicht mehr weitergeht wie bisher. Es tauchen Fragen auf, wie:

Wie gehe ich damit um, wenn jemand emotional nicht mehr erreichbar scheint, wenn die Beziehung brüchig wird oder die Situation zu eskalieren droht?

Wieviel Rücksicht sollte ich nehmen und wieviel kann ich dem Anderen zumuten? Wo sind meine eigenen, persönlichen Grenzen und wie kann ich diese deutlich setzen?

Wieviel Verantwortung habe ich eigentlich und wo übernehme ich vielleicht zu viel Verantwortung? Wie kann ich einen Teil der Verantwortung wieder abgeben und an wen?

Wie gehe ich mit Dilemma-Situationen um, in denen es keine „gute“ Lösung gibt?

Diese und ähnliche Fragen erörtern wir mit Ihnen.

ANGEHÖRIGE BERATEN ANGEHÖRIGE

Einzelgespräche bieten wir nach vorheriger telefonischer Vereinbarung an.

GRUPPENANGEBOT

In den Selbsthilfegruppen für Angehörige können Sie erfahren, dass Sie nicht allein mit Ihren Problemen sind.

Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, das gegenseitige Verständnis, ein solidarischer und respektvoller Umgang miteinander, Erzählen und Zuhören – all dies kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

EHRENAMTLICHE MITARBEIT

Der Verein lebt im Wesentlichen von der Mitwirkung ehrenamtlich engagierter Angehöriger, die sich für den Verband und damit für die Belange aller Angehörigen einsetzen.

WIR SETZEN UNS EIN FÜR

- Frühzeitige Informationen und Deeskalation im sozialen System
- Einführung von Standards bei den Leistungsanbietern*innen zu den Belangen von Angehörigen (insbesondere der Belange von Kindern)
- Berücksichtigung der spezifischen Belange von Angehörigen (Geschwister, (erwachsene) Kinder, Partner*innen, Eltern, Freund*innen, ...)
- Förderung von Begegnung und Verständigung durch Dialog, Trialog, Netzwerkgespräche
- Abbau von bestehenden Diskriminierungen und Vorurteilen (Anti-Stigma-Arbeit)
- Stärkung recovery-orientierter Ansätze
- lebensfeldbezogene, bedürfnisorientierte Unterstützung und Versorgung von Menschen mit psychischen Krisen/Erkrankungen
- Vernetzung und Kooperationen mit relevanten Akteuren*innen des psycho-sozialen Versorgungssystem

