

Unterstützt von der Koodinierungsgruppe zur Mitbestimmung von Psychiatrieerfahrenen in Dortmund

Inhalt:

- 2 Was tun?
- 3 Akuthilfe
- 4 Polizei
- 5 In der Klinik
- 6 Hilfsangebote
- 7 Bundesverband
- 9 Beratung/ Gespräche/Hilfe
- 10 Landesverband
- 11 Peerberatung Dortmund
- 13 Gesprächsrunde
- 14 Bücher
- 15 Selbsthilfe

Stand 2016/12-k



Idee und Umsetzung  
H. Waldstädt  
T. Jeckenburger  
Sylvia Spiegel  
KLuW e.V.



Konstantes Lernen Und Wachsen

#### In der Klinik 5

In der Klinik den behandelnden Arzt und den zuständigen Sozialarbeiter kontaktieren Kontakt zu anderen Angehörigen suchen.

Die 1. Krise in der Krankengeschichte ist meistens ein Megastress für Patienten und Angehörige. Wenns länger dauert reduziert sich der Stress, denn man lernt dazu und mit jeder Krise wird es in der Regel einfacher, damit umzugehen. Oft wird der Patient auch nach nur einer Krise wieder fit und kann ein normales Leben fortsetzen.

Zur Prävention von Rückfällen gehören Medikamente, Stress reduzieren und ein lebenswertes Leben zu leben, beruflich, in den sozialen Beziehungen und in der Liebe. Auch Sport und gutes Essen sind günstig.

Nach der Klinik direkt ins Betreute Wohnen kann eine gute Lösung sein.

#### Was tun? 2

Mit der Diagnose „psychisch krank“ kommen meist eine Menge Fragen auf, sowohl bei den Betroffenen als auch bei Ihnen, den Angehörigen.

Gerade bei längerer Dauer der Erkrankung eines nahestehenden Menschen gewinnt die Überlegung „Welche Rolle kann und will ich als Angehöriger übernehmen?“ an Bedeutung. Nicht selten wird die Diskussion über den „richtigen“ Umgang mit der Diagnose und dem Erkrankten zur Zerreißprobe für die Familie. Die Erfahrungen anderer Angehöriger, Betroffener aber auch von in der Psychiatrie Tätigen können für Sie hilfreich sein.

Wenn Psychiatrie angesagt ist, ist es am Besten, wenn der Erkrankte freiwillig in die Psychiatrie geht. Der Hausarzt hilft: Er kann zu einem Psychiater überweisen oder in die Klinik einweisen.

#### Hilfsangebote 6

Es gibt für psychisch Kranke folgende im wesentlichen kostenlose Angebote:

Kliniken  
Tageskliniken  
Tagesstätten  
Kontaktstellen  
Behindertenwerkstätten  
Psychiater  
Psychotherapeuten  
Soziotherapie  
Ambulante psychiatrische Krankenpflege

Außerdem Angebote, die man aber selbst bezahlen muss, wenn man Geld hat:

Betreutes Wohnen  
Gesetzliche Betreuung  
Übergangswohnheime  
Wohnheime

Kontaktadressen siehe Infoforello2

#### Akuthilfe 3

##### Sozialpsychiatrischer Dienst Dortmund

Beratungsstelle Mitte  
Eisenmarkt 3 44137 Dortmund  
Telefon 0231 50 22 534  
Mail 53psych-mitte@stadtdo.de

Beratungsstelle Nord  
Bornstr. 239 44145 Dortmund  
Telefon 0231 50 25 391  
Mail 53psych-nord@stadtdo.de

##### 24-Stunden 7-Tage Notfallambulanz

##### LWL Klinik Dortmund Aplerbeck

Haus 41 (Hochhaus)  
Marsbruch Str. 179 44287 Dortmund  
Telefon 0231 450 301

##### Marienhospital Dortmund Hombruch

##### Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund

Giftnotruf 24 Stunden 0228 192 40

#### Bundesverband 7

##### Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

Oppelner Str. 130  
53119 Bonn  
Telefon 0228 710 024 - 00  
Fax 0228 710 024 - 29  
Email bapk@psychiatrie.de  
Webseite www.bapk.de

Hotline:  
Telefon: 01805 950 951  
Festnetz: 0228 71 00 24 24  
Beratungszeiten:  
Montag bis Donnerstag  
10:00 bis 12:00 und 14:00 bis 20:00 Uhr  
Freitag  
10:00 bis 12.00 und 14:00 bis 18:00 Uhr  
Email seelefon@psychiatrie.de  
Eine erste Antwort erfolgt wochentags innerhalb von 48 Std.

#### Polizei 4

110 Polizei kommt immer vorbei, wenn man sie ruft, bringt aber nicht unbedingt die Patienten selber in die Klinik. Fahren eher hinterher, wenn man die Patienten selber in die Klinik fährt.

Der Krankenwagen ist nur kostenlos, wenn man auch stationär aufgenommen wird.

Ein PsychKG gilt maximal für 6 Wochen und ist keine Vorstrafe. In die Forensik kommt man in der Regel nur bei schweren Straftaten, das kann dann aber 5 bis 15 Jahre dauern.

Psychiatrische Gutachten kritisch lesen, oder am einfachsten gar nicht lesen, sie dienen der internen Kommunikation zwischen Medizinerinnen und können Gift für die Seele von Nichtmedizinerinnen sein. Da per Anwalt gegen anzukommen ist schwierig und kostet Geld, Kraft und Nerven.

#### Bundesverband 8

Die Beraterinnen und Berater der Hotline sind ehrenamtlich tätige Menschen aus verschiedenen Bereichen der gesundheitlichen Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen.

Durch eigene, teilweise sehr unterschiedliche Betroffenheit - ob selbst erkrankt oder als Angehörige - verfügen sie über ein großes gemeinsames Erfahrungspotenzial.

Sie fangen auf, haben Verständnis und weisen auf Hilfsangebote im professionellen System und der Selbsthilfe hin.

Durch Hilfe zur Selbsthilfe stärken sie Anrufende in ihrer Verantwortung, Unabhängigkeit und Entscheidungsfreiheit.

Krisenzentrum DortmundBeratungsstelle

Beratung in akuten Lebenskrisen:

Telefon 0231 43 50 77

kontakt@krisenzentrum-dortmund.de

Telefonseelsorge

0800 111 0111

0800 111 0 222

Kostenfreie Telefonnummern

Webseite [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)Weisser Ring

Kostenfreies Opfertelefon 116006

Außenstelle Dortmund (Nord und West)

Telefon 0231 91 29 86

Hilfe und Unterstützung für

Kriminalitätsoffer

Mail [info@weisser-ring.de](mailto:info@weisser-ring.de)Webseite [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)Landesverband NRWder Angehörigen psychisch Kranker

im Gesundheitshaus R301

Gasselstiege 13

48159 Münster

Geschäftsstelle:

Mittwochs 9.30 - 11.30 Uhr

Telefon 0251 520 9 522

Fax 0251 520 9 523

oder

Mittwochs 10 - 12 Uhr

Telefon 02521-3959

Email [lv-nrw-apk@t-online.de](mailto:lv-nrw-apk@t-online.de)Webseite [www.lv-nrw-apk.de](http://www.lv-nrw-apk.de)**Gesprächsrunde 13**Psychoseseminar

Schwanenwall 34

Dortmund/Reinoldinum

Das Psychoseseminar findet üblicherweise am ersten Mittwoch eines jeden Monats von 18 Uhr bis 20 Uhr statt. Es bietet Informationen sowie Gelegenheit zum Erfahrungs- und Gedankenaustausch rund ums Thema Psychiatrie und psychische Erkrankung und steht allen Interessierten offen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Veranstalter ist die Gesellschaft für seelische Gesundheit (GSG)

[www.gsg-dortmund.de](http://www.gsg-dortmund.de)info@gsg-dortmund.de oder [sspie@arcor.de](mailto:sspie@arcor.de)

Ansprechpartnerin ist Sigrid Meyer unter 0231 94 833 836.

**Bücher 14**Psychosoziales Adressbuch

Erhältlich u.a. im Gesundheitsamt

Psychiatrie Verlag

Die Bücher des Verlages bieten Fachwissen und Informationen rund um die Sozialpsychiatrie, sind meistens in einer für Laien verständlichen Sprache geschrieben und richten sich an Psychiatrieerfahrene, Angehörige und Profis gleichermaßen. [www.psychiatrie-verlag.de](http://www.psychiatrie-verlag.de)

Paranusverlag

Mischt sich seit 25 Jahren ein in aktuelle Sozial- und Gesundheitspolitische Diskussionen.

[www.paranus.de](http://www.paranus.de)

Angehörige sind Erfahrene

Ein Ermutigungsbuch

Fritz Bremer / Hartwig Hansen (Hg)

ISBN 978-3-940636-32-4 184 Seiten

Persönliche Beratung von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige sowie Interessierte in Dortmund



„Wir sind Psychiatrie-Erfahren und Experten durch Erfahrung und haben trotz der Erkrankung Strategien entwickelt, dass unser Leben wieder lebenswert ist.“

Was wir erlebt haben, was wir verstehen, welche Lösungen wir für uns gefunden haben und welche Lebenssituation wir gemeistert haben qualifiziert uns, andere Psychiatrie-Erfahrene zu beraten.

Wir wissen, wie es sich anfühlt, wir wissen, welche Schwierigkeiten wir selber haben. Wir beraten neben Menschen in Lebenskrisen auch deren Angehörige.“

**Bücher/Selbsthilfe 15**

Mit psychischer Krankheit in der Familie leben

Balance Buch + Medien Verlag

ISBN 978-3-86739-017-0 319 Seiten

[www.psychose-online.net](http://www.psychose-online.net)

Internetportal für Betroffene, Angehörige und interessierte Laien

Das Anderssein begreifen entschärft die Konflikte.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42-48 / Eingang Moritzgasse 44135 Dortmund

Telefon 0231 529097

[selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)KLuW e.V.

Selbsthilfeprojekt in der Dortmunder Nordstadt. KLuW steht für „Konstantes Lernen und Wachsen“.

Ort und Zeit der Beratung:

Jeder 1. Donnerstag im Monat von 13 bis 16 Uhr im Klinikum Westfalen Knappschafts-Krankenhaus Lütgendortmund, Station 2 (Psych. Abt.) 1. Raum links Volksgartenstr. 40 44388 Dortmund

Jeder 3. Donnerstag im Monat von 10 bis 13 Uhr in den Räumen des KLuW e. V. Münsterstraße 114 44145 Dortmund

Telefon 0157 580 312 42

Email [kmpe-dortmund@gmx.de](mailto:kmpe-dortmund@gmx.de)

Auf [www.kluw-ev.de](http://www.kluw-ev.de) gibt es dazu einen Flyer.

**Selbsthilfe 16**

Münsterstr. 114 44145 Dortmund

Telefon 0231 81 44 40

Mail [kluw-ev@web.de](mailto:kluw-ev@web.de)

Kontakt speziell für Angehörige: [sspie@arcor.de](mailto:sspie@arcor.de)

Webseite [www.kluw-ev.de](http://www.kluw-ev.de)  
Dieser Inforello3 als Datei  
Inforello1 Leben mit wenig Geld  
Inforello2 Kontaktadressen bei psychischer Erkrankung  
Weitere Publikationen:  
[introspektiva.de](http://introspektiva.de) [finanzkrisenkochbuch.de](http://finanzkrisenkochbuch.de)

Konto KLuW e.V.:  
IBAN DE 90 3606 0591 0002 5968 98  
Der Verein ist gemeinnützig anerkannt.  
Spendenquittungen können ausgestellt werden.

ViSDP Thomas Jagenburg  
Kleine Grisarstr. 10 44147 Dortmund