

Verletzbare Seelen

Ein Ratgeber



Anmerkung der Redaktion: Seelische Erkrankungen betreffen Frauen und Männer gleichermaßen. Um beide Geschlechter gleichberechtigt anzusprechen, den Lesefluss aber nicht unnötig zu stören, werden die weibliche und männliche Form abwechselnd benutzt. Wenn demnach von „Patienten und Therapeutinnen“ die Rede ist, sind die „Patientinnen und Therapeuten“ selbstverständlich mitgemeint - und umgekehrt.

Inhaltsverzeichnis

- 2** Vorwort
- 4** Wenn die Seele aus dem Lot ist
- 5** Bin ich krank?
- 8** Individuelle Menschen, vielfältige Erkrankungen
- 12** Depression – die Krankheit der Moderne
- 18** Welche Therapie ist für mich die richtige?
- 23** Ab wann muss ich in die Klinik?
- 29** Warum werden manche Menschen seelisch krank, andere nicht?
- 32** Was die Seele krank macht
- 38** Was die Seele gesund hält
- 43** Hilfe in Hamburg – ein Überblick
- 49** Hilfreiche Links, Downloads, Broschüren und Literatur
- 53** Adressen: Wo Sie Hilfe finden



Vorwort

„Bin ich verrückt oder die anderen?“ Viele von uns haben sich diese Frage schon einmal gestellt. Auch bei körperlichen Krankheiten gibt es häufig keine strenge Trennlinie zwischen gesund und krank, umso mehr gilt das bei seelischen Erkrankungen.

Der Titel dieser Broschüre „Verletzbare Seelen“ ist mit Bedacht gewählt, denn die Seele ist wie der Körper verletzbar. Jede/n kann es treffen, unvermutet und heftig. Häufig reichen die eigenen Kräfte und die Hilfe von Familie und Freunden aus, um den Weg aus der seelischen Krise zu finden. Aber es kann sich auch eine wirkliche Krankheit entwickeln, die von einem Arzt oder Psychotherapeuten behandelt werden muss. Die Erkältung kann man mit Hausmitteln bekämpfen, die Lungenentzündung nicht. Bei körperlichen Erkrankungen kennen wir die Symptome und wissen, was zu tun ist. Seelische Krankheiten sind uns viel fremder.

Diese Broschüre möchte sechs Ziele erreichen:

- ▶ informieren, was psychische Erkrankungen sind,
- ▶ dazu beitragen, dass wir aufmerksamer gegenüber unserer eigenen seelischen Gesundheit sind,
- ▶ auch Partner, Freunde, Kollegen und Lehrkräfte dafür sensibilisieren, wann jemand erkrankt sein könnte und Hilfe braucht,
- ▶ aufklären, dass es jeden von uns treffen kann,
- ▶ zeigen, dass es Wege aus der Krankheit gibt und
- ▶ dazu beitragen, mit seelischen Erkrankungen selbstverständlich und normal wie mit jeder anderen Krankheit umzugehen.

Der Inhalt der Broschüre ist Ergebnis vieler Diskussionen im Rahmen der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung. Besonders

bedanken wir uns bei Privatdozent Dr. Bock, Universitätsklinikum Eppendorf, Prof. Dr. Rainer Richter, Psychotherapeutenkammer Hamburg und Dr. Unger, Asklepiosklinik Harburg, aber auch bei Psychiatrie-Erfahrenen. Ohne die Hilfe der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) und den bezirklichen Gesundheitsämtern hätten wir den Teil mit nützlichen Kontakt-Anschriften nicht erstellen können. Schließlich: Ohne die gemeinschaftliche Finanzierung durch alle Hamburger Krankenkassen und die Zuwendungen der BSG wäre die Broschüre nicht erschienen.

A handwritten signature in black ink, reading 'Leonhard Hajen'. The signature is written in a cursive style with a large initial 'L' and a long, sweeping tail on the 'H'.

Prof. Dr. Leonhard Hajen

*Vorsitzender der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.*

Wenn die Seele aus dem Lot ist



Fast jeder Mensch kennt in seinem Leben Situationen, in denen er aus seiner Sicht „unnormale“ reagiert. Das können Schweißausbrüche im Tunnel sein oder extremer Liebeskummer, Herzrasen in überfüllten U-Bahnen oder tagelange Lustlosigkeit. Der Grat zwischen „normalem“ und „unnormalem“ Fühlen und Verhalten ist häufig schmal. Die Waagschale kann – so scheint es – jederzeit und willkürlich zur anderen Seite ausschlagen.

Zerbrechliches Gut

Viele Menschen reagieren auf Krankheitssymptome der Seele daher mit Furcht und Abwehr: Ihre Symptome verdeutlichen, wie verletzbar Glück und Gesundheit sind - und wie wenig unser Geist gegen Gefühle ausrichten kann. Gesundheit ist ein zerbrechliches Gut: Im sensiblen Geflecht aus Beziehungen, Gefühlen, Aufgaben und Anerkennung sucht sie täglich ihre Balance. Reißt einer der Fäden oder wird dauerhaft zu stark belastet – etwa durch den Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, Arbeitslosigkeit, überhöhte Ansprüche oder ungelöste Konflikte – kommt mitunter der ganze Mensch ins Wanken.

»Meinen Körper und seine Bedürfnisse kenne ich. Aber meine Seele? Was braucht denn die? «

Was will eigentlich die Seele?

Andauernde seelische Verstimmungen bei sich oder anderen Menschen machen meist rat- und hilflos. Die körperliche Gesundheit hat man einigermaßen im Griff. Man kann konkret etwas für sich tun, Sport treiben, sich gesund ernähren. Aber die Seele? Was braucht denn die? Und: Selbst wenn ich weiß, was sie braucht – Liebe zum Beispiel – wo soll ich die dann so schnell hernehmen?

Auf diese und weitere Fragen wollen wir Ihnen in dieser Broschüre antworten. Ob und wie ein Mensch mit den Herausforderungen des Lebens zurechtkommt, hängt von vielen individuellen und sozialen Faktoren ab. Die gute Nachricht aber lautet: Fast jede seelische Krise kann bewältigt werden, sofern nur früh genug Hilfe in Anspruch genommen wird.

Bin ich krank?

Nicht jedes Tief ist sofort eine seelische Erkrankung. Im Gegenteil: Belastungen sind normaler Bestandteil des menschlichen Daseins. Da der Mensch als einziges Lebewesen um seine Identität ringen muss, gehören Zweifel, auch Verzweiflung, selbstverständlich dazu. Woran aber bemerkt man, wenn Kummer und Verwirrung überhand nehmen und man selbst oder ein nahe stehender Mensch seelisch erkrankt?

Verrückt ist fast normal

Laut Bundesgesundheitsministerium wird jeder fünfte Bundesbürger einmal in seinem Leben psychisch krank. Nach den Statistiken der Gesetzlichen Krankenkassen sind seelische Erkrankungen die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit, die zweithäufigste Ursache für eine frühzeitige

Verrentung. Psychische Erkrankungen sind demnach weit verbreitet und so normal oder unnormale wie Herzinfarkt, Mandelentzündung oder ein gripptaler Infekt. Im besten Fall bemerkt man sofort, dass etwas nicht stimmt. Ähnlich wie der Körper über Fieber, Ausschlag oder Schmerzen auf sich aufmerksam macht, meldet sich auch die Seele zu Wort: nur häufig leiser, so leise, dass wir sie gern überhören. Müdigkeit, Schlafstörungen, plötzliche Panikattacken, Freud- und Antriebslosigkeit können Anzeichen für eine seelische Erkrankung sein. Stehen sie im Zusammenhang mit einer veränderten Lebenssituation – etwa der Geburt des ersten Kindes oder einer beruflichen Herausforderung – sollten Sie besonders aufmerksam sein.

Keine Luft mehr bekommen

Oft nutzt die Seele auch den Körper als Dolmetscher für ihre Schwierigkeiten. In ihrem Auftrag peinigt er Sie dann vielleicht mit Migräne und Allergien, setzt sie mit einem Hexenschuss schachtmatt oder erkrankt an einem Katarrh, der Sie eine Zeit lang sprachlos macht. Seit jeher bringt der Volksmund diesen Zusammenhang zwischen Körper und Seele auf den Punkt: Da hat „jemand die Nase voll“, der anderen „hängt etwas zum Halse heraus“, wiederum ein anderer „schultert soviel, dass es ihm irgendwann das Rückgrat bricht“. Manche Therapien machen sich diesen Zusammenhang zu Nutze: Sie wenden sich zugleich an Körper, Seele und Geist, um den Menschen ganzheitlich zu heilen.

Wichtig für Sie ist: Sie können seelische Krankheiten frühzeitig erkennen, wenn Sie auf körperliche und seelische Symptome achten, sie ernst nehmen und sich alsbald Hilfe holen.

Auch Kinder und Jugendliche können seelisch krank werden

Viele Eltern fragen sich, ob die Probleme ihrer Kinder „normal“ sind oder einer besonderen Behandlung bedürfen. Bestimmte Erfahrungen in

Situationen können für Kinder oder Jugendliche eine außerordentliche Belastung darstellen, die sie nur mit professioneller Hilfe meistern können. Dazu können beispielsweise gehören:

- ▶ das Zerschneiden der Familie,
- ▶ die Geburt eines Geschwisters,
- ▶ ein Umzug,
- ▶ Ärger in der Schule,
- ▶ der Tod von Familienmitgliedern,
- ▶ eine schwere Krankheit.

Aber auch unvermeidliche psychische Entwicklungsschritte können für manche Kinder und Jugendliche eine Überforderung darstellen, etwa die Aufnahme in den Kindergarten, die Einschulung oder aber die Pubertät mit der Ablösung von den Eltern und dem Aufbau eines eigenen Lebens mit einer klaren geschlechtlichen und sozialen Identität.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind oder auch Sie selbst stark unter einem Problem leiden oder nicht in der Lage sind, Ihr Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. So etwa bei:

- ▶ einer beginnenden Beziehungsstörung zwischen Säugling und Eltern,
- ▶ Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brechsucht und Esssucht,
- ▶ Sprachstörungen wie Sprachentwicklungsstörungen oder Stottern.



Individuelle Menschen, vielfältige Erkrankungen

Ursachen und Erscheinungsbilder seelischer Erkrankungen sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Wie geht ein Mensch mit Belastungen um? Welches Rüstzeug steht ihm zur Verfügung? Hat er Freunde oder Angehörige, die ihn unterstützen? Gibt es in seiner Familie Menschen, die an Depression erkrankten, sich selbst töteten? Abhängig von diesem Bündel seelischer, biografischer, genetischer und sozialer Faktoren muss jede Erkrankung individuell betrachtet werden.

Die Fachwelt unterscheidet psychische Störungen nach Art und Häufigkeit zusammenfassend als Depression, Angst-, Belastungs-, Persönlichkeits- und Verhaltensstörung, Suchterkrankung, Entwicklungsstörung bei Kindern, Psychose und Demenz. So beängstigend diese Begriffe vielleicht im ersten Moment klingen, so bezeichnen sie doch lediglich seelische Beschwerden und Symptome – vergleichbar mit der Allgemeinmedizin, die Gelenkschmerzen als „Rheuma“ und extreme Rückenschmerzen als „Bandscheibenvorfall“ diagnostiziert. Auch Psychiater und Psychologinnen untersuchen ihre Patienten und ziehen aus der Summe der geschilderten und beobachteten Beschwerden ihren Schluss. Zeigt die Patientin etwa Symptome wie Gefühlsleere, Antriebslosigkeit und fehlenden Lebensmut, so leidet sie möglicherweise an einer Depression; hört sie Stimmen, redet wirr oder reagiert unangemessen auf Alltagssituationen so möglicherweise an einer Psychose. Jede psychische Störung hat mannigfaltige Gesichter: Sie reichen von Ängsten und Selbstaufgabe, Phobien, Zwängen, Magersucht und Hyperaktivität bis zu Spielsucht und Wahnvorstellungen.

Beinbrüche heilen – warum nicht seelische Verletzungen?

Für alle Krankheitsbilder aber gilt: Es sind Verletzungen und Erkrankungen, die – ebenso wie ein Beinbruch oder eine Lungenentzündung – untersucht, diagnostiziert und verstanden werden müssen, um sie mit geeigneten

Therapiemethoden zu heilen. Seelische Erkrankungen sind keine Einbahnstraße, die sofort ins soziale Abseits oder direkt in die geschlossene Anstalt führen. Oft sind sie Hilferufe der Seele, sich ihr zuzuwenden, ihr mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um gemeinsam zu lernen und am Ende das verlorene Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Wie viel Originalität erträgt die Gemeinschaft?

Dennoch bleibt die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit fließend. Ohne die Schwere mancher psychischer Erkrankungen verharmlosen zu wollen, so ist ihre Wahrnehmung doch stark von der Zeit und Kultur abhängig, in der Menschen leben.

Wenn etwa Jack Nicholson in dem Film „Besser geht’s nicht“ als hochbegabter Schriftsteller seine Hände nur mit einem neuen Stück Seife waschen kann, auf dem Gehsteig nicht auf Pflasterfugen tritt und im Restaurant sein mitgebrachtes Plastikbesteck benutzt, so kann man das als Schrulle tolerieren – oder als Zwangserkrankung behandeln. Andersartiges Empfinden, Verhalten und Wahrnehmen, Ticks und Versprobenheiten sind immer auch Bewältigungsversuche und nicht nur Krankheitssymptome.



Entschuldigen Sie, ich finde Sie so schön!

Um unserer selbst willen müssen wir mit dem Ver-rücktsein anderer Menschen wertschätzend umgehen. Vielfalt bedeutet auch Reichtum: In der Auseinandersetzung mit dem Fremden hinterfragen wir uns selbst und gewinnen Identität. Wer jemals mit geistig behinderten Menschen gearbeitet hat, die - frei von gesellschaftlichen Konventionen - häufig ihren Gefühlen direkten Ausdruck verleihen, wird sich fragen, warum nicht auch wir beispielsweise einem Fremden in der U-Bahn sagen dürfen, wie schön wir ihn grad finden oder in der Öffentlichkeit die Tränen zurückhalten müssen, obwohl wir uns todtraurig fühlen.



Was unterscheidet eigentlich einen Psychiater von einem Psychologen?

Die Ausbildung: Psychiater und Nervenärzte bzw. ärztliche Psychotherapeuten sind Fach-Ärzte, die nach dem Medizinstudium eine fünfjährige Facharztweiterbildung z.B. zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie absolviert haben. Psychologische Psychotherapeuten haben nach dem Psychologiestudium und einer meist fünfjährigen Psychotherapieausbildung die staatliche Approbation erhalten. Für die Approbation zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten wird auch Pädagogik oder Sozialpädagogik als Basisstudium anerkannt.

Erfahrungen

Bewegungslos im Bett

*Katja M. * erkrankte an einer „generalisierten Angststörung“ – einer umfassenden Angst vor dem Leben*

Als Moritz geboren wurde, war Katja 25 Jahre alt und die Welt noch in Ordnung. Ein Jahr später überfiel sie die erste Angstattacke ohne Vorwarnung. „Plötzlich brach die Welt über mir zusammen“, erzählt die junge Frau. „Eine riesengroße Panikwelle rollte über mich hinweg.“ Danach nahm das Entsetzen kein Ende mehr: Schweißausbrüche, Herzrasen, Kreislaufprobleme. „Vor lauter Angst atmete ich so schnell, dass ich überventilierte und umkippte“, erzählt sie. „Oder ich habe mich nur noch vollkommen angekleidet ins Bett gelegt, damit ich sofort losrennen kann, wenn was ist.“ Ohnmächtig stand sie vor dem Müll, der eigentlich heruntergebracht werden sollte. Sie aber glaubte, auf dem Weg dorthin die Kontrolle über sich und ihre Bewegungen zu verlieren. Oder sie verdunkelte alle Fenster, vor lauter Panik, jemand könne sie beobachten. Irgendwann sagte sie sich: „Entweder gehe ich in die Psychiatrie und mein Kind ins Heim oder ich wende mich an jemanden, der mir helfen kann.“ Sie wandte sich an eine Diakonische Beratungsstelle, die schnell und unbürokratisch Hilfen organisierte. Heute leben Mutter und Kind in einem nachbarschaftlich organisierten Wohnprojekt: Moritz geht zur Schule, Katja macht eine Ausbildung zur Floristin.



*Name von der Redaktion geändert

Depression - die Krankheit der Moderne



Eine der bekanntesten psychischen Störungen ist die Depression (übersetzt: „Niedergeschlagenheit“). Sie äußert sich in verzweifelter Stimmung, Mut- und Antriebslosigkeit, Gefühlen der Wert- und Sinnlosigkeit und zunehmenden Gedanken, dem Leben ein Ende zu bereiten. Manchmal wechselt sie sich mit einer Manie ab, der rastlosen Suche nach Aktion und Aufregung. Manisch-depressive Menschen sind sprichwörtlich himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt: Sie überfordern sich, gehen weit über ihre Kräfte, um unverrichteter Dinge in eine uferlose Erschöpfung zu geraten, aus der ihnen nur wieder die Flucht nach vorne bleibt.

Schwere und Dauer einer Depressionserkrankung sind individuell verschieden. Die Medizin unterscheidet leichte depressive Verstimmungen von mittelschweren und schweren Depressionen. Sie können einmalig oder phasenweise auftreten und manchmal auch von selbst wieder vergehen. Je schwerer die Erkrankung, desto schwieriger ist es für die Patientin, ihren Alltag zu bewältigen. Eine schwere Depression kann einen Menschen in einen Zustand der absoluten Teilnahmslosigkeit versetzen. Allerspätestens jetzt muss unverzüglich Hilfe geholt werden.

*»Ich bin nichts, ich kann nichts,
das Leben macht keinen Sinn mehr für mich.«*

Erfahrungen

„Meine Krankheit hat mich stark gemacht“

*Jens K. *, attraktiv, studiert, litt mit 27 Jahren an einer Depression*

„Das Datum weiß ich noch ganz genau: Es war der 13. März 1999, wir waren auf Studienfahrt in Spanien, ich wachte morgens auf und hatte das absolute Chaos im Kopf. Meine Gedanken überschlugen sich. Zugleich fühlte ich mich total niedergeschlagen. Das schließt sich ja eigentlich aus, aber es war so.

Zuerst dachte ich: Du bist einfach nur gestresst, das wird schon wieder. Zu der Zeit studierte ich in Bremen Betriebswirtschaft, hatte meine Wohnung aufgegeben, fand aber zunächst keine neue. Dann wurde mir meine absolute Traumwohnung in Aussicht gestellt. Da steigerte ich mich regelrecht hinein, dachte andauernd: Wenn Du die kriegst, hört der Stress auf! Man hat ja dann so Gedankenspiralen, aus denen man nicht mehr herauskommt. Als ich die Wohnung dann nicht bekam und nach zehn Jahren Selbstständigkeit wieder mit Sack und Pack bei meinen Eltern zu Hause einziehen musste, fiel ich in ein tiefes Loch.

Zuerst habe ich mich selbst therapiert. Nahm bei Bedarf diese kleinen Glücksspielen, die einen über den Tag retten. Irgendwann kam ich damit nicht mehr weiter und suchte einen Psychiater auf. Nachdem ich ihm meine Beschwerden geschildert hatte, sagte er: „Bevor Sie irgendwelche Medikamente nehmen, sollten Sie zunächst eine Therapie beginnen.“ Das hat mich dann auch nach vorne gebracht, aber doch nicht so, dass ich ein Licht am Ende des Tunnels gesehen hätte. Gemeinsam mit meinem Arzt entschied ich dann, Anti-Depressiva zu nehmen. Das Ganze ist ja auch ein chemischer Prozess, den man unterstützen kann. Das heißt nicht, dass man sich plötzlich ganz anders fühlt. Aber die Tabletten setzten bei mir einen Prozess in Gang, der es mir ermöglichte, wieder am normalen Leben teilzu-

nehmen. Das Chaos im Kopf regulierte sich. Ich fühlte mich nicht von jeder Stresssituation überfordert. Nach zwei Monaten konnte ich wieder ganz normal am Leben teilnehmen.

Wenn ich heute daran zurückdenke, so hat mir vor allem meine Offenheit geholfen. Ich habe einfach den wichtigsten Menschen gesagt, dass ich depressiv sei, meiner damaligen Freundin, meinen Eltern, Freunden. Die fühlten sich zwar manchmal überfordert, aber zumindest brauchte ich mich nicht verstecken oder verstellen und wurde verstanden.

Heute empfinde ich es fast als Glück, dass ich diese Zeit erlebt habe. Sie hat mir gezeigt, dass es eine besondere Stärke sein kann, auch als Mann schwach sein zu dürfen und sich helfen zu lassen. Ich habe keine Angst mehr, zumindest nicht vor seelischen Krankheiten. Ich weiß, wie ich mit mir oder anderen Menschen in ähnlicher Situation umgehen kann. Wenn man erst einmal ein solches Tief durchlebt hat und weiß, „da kommst Du wieder raus!“ macht einen das unheimlich stark.“

*Name von der Redaktion geändert

*»Meine Offenheit hat mir sehr geholfen.
Ich habe einfach den wichtigsten Menschen
gesagt, dass ich depressiv sei. «*



Niedergeschlagen oder depressiv?

Nicht immer ist es einfach, eine länger anhaltende Niedergeschlagenheit von einer Depression zu unterscheiden. Wenn eines oder mehrere Symptome länger als zwei Wochen anhalten, leiden Sie wahrscheinlich an einer depressiven Verstimmung oder Depression:

- ✘ Ich fühle mich schlecht, traurig und niedergeschlagen, besonders morgens nach dem Aufwachen („Morgentief“)
- ✘ Ich habe meine Freude an Dingen verloren, die mir vorher Spaß machten
- ✘ Ich habe aufgehört, Freunde zu treffen und mich unter Menschen zu begeben
- ✘ Ich schaffe meinen Job nicht mehr
- ✘ Ich mag nichts essen
- ✘ Ich habe immer häufiger Gedanken wie „Ich bin ein Versager“, „Es ist alles meine Schuld“, „Ich erwarte nichts Gutes mehr“, „Ich bin wertlos“ oder „Das Leben ist wertlos geworden.“
- ✘ Ich fühle mich überfordert, schuldig, frustriert und enttäuscht
- ✘ Ich fühle mich krank und ständig müde
- ✘ Ich kann nicht schlafen
- ✘ Ich trinke in letzter Zeit zuviel Alkohol oder nehme permanent Medikamente

Harburger Bündnis gegen Depression

Vorbildliche Zusammenarbeit

Im Frühjahr 2004 schlossen sich im Hamburger Süden Institutionen und Gruppen aus dem Gesundheitsbereich zum „Harburger Bündnis gegen Depression“ zusammen. Zum Bündnis gehören die Asklepios Klinik Harburg, Selbsthilfegruppen, niedergelassene Ärztinnen und Psychotherapeuten, das bezirkliche Gesundheitsamt, Kontakt- und Beratungsstellen, der Hamburger Fachdienst und viele mehr. Ziel war und ist es, zur Entstigmatisierung der Krankheit beizutragen, Depressionen so früh wie möglich zu erkennen und schnelle und adäquate Hilfe zu organisieren. So leiden Schätzungen zufolge zwar bundesweit rund vier Millionen Menschen an Depressionen, aber nur ein Zehntel – 400.000 Menschen – wird medizinisch-psychologisch adäquat behandelt. „Dabei ist die Depression die psychische Erkrankung mit einem hohen Suizidrisiko“, so Dr. Hans-Peter Unger, Chefarzt der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Asklepiosklinik Harburg. „Pro Jahr sterben in Deutschland rund 11.000 Menschen an den Folgen eines Suizids – ein Drittel mehr als im Straßenverkehr. Der Suizid ist die schlimmste Komplikation der Depression.“

Um das Hilfenetz für die Betroffenen und Angehörigen zu verbessern und Ängste wie „Depression ist keine Krankheit!“, „Reiß Dich zusammen!“, „Antidepressiva machen abhängig“ auszuräumen, wurde das Harburger Bündnis auf mehreren Ebenen aktiv:

- ▶ Informationen für Patienten und Angehörige wie Broschüren, „Krisenpass“, Selbsttest und Adressenlisten,
- ▶ verstärkte Öffentlichkeitsarbeit in den Medien, Veranstaltungen wie Anti-Depressionstage, ein Internetauftritt (www.buendnis-depression.de),

- ▶ Einbindung von Multiplikatoren wie Kirchen, Apotheken, Presse, Polizei, Schulen und viele mehr,
- ▶ Fortbildung für Ärzte und Entwicklung neuer Versorgungsformen (Integrierte Versorgung Depression),
- ▶ Prävention von Erschöpfung und Depression am Arbeitsplatz.

Fazit nach zwei Jahren Bündnis: „Besonders stolz sind wir, dass die Anzahl der Selbsthilfegruppen in Harburg von drei auf elf Gruppen angestiegen ist und dass in Harburg zusammen mit der DAK, Haus- und Fachärzten und der Klinik das erste Projekt der integrierten Versorgung von Menschen mit Depressionen gestartet werden konnte“, so Dr. Hans-Peter Unger.

» *Pro Jahr sterben in Deutschland
rund 11.000 Menschen an den Folgen
eines Suizids - ein Drittel mehr als im Straßenverkehr.
Der Suizid ist die schlimmste Komplikation
der Depression.* «

Welche Therapie ist für mich die richtige?

Am Beginn einer Therapie steht immer die Frage, ob eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung vorliegt oder nicht. Oftmals fühlen wir uns krank, obwohl wir vielleicht nur mit einer aktuellen schwierigen Situation nicht fertig werden. Daher kann es bei Konflikten und Krisen sinnvoll sein, zunächst eine Beratung in einer psychosozialen Beratungsstelle in Anspruch zu nehmen.

Liegt eine Erkrankung vor, kommen unterschiedliche Therapien und Behandlungsmöglichkeiten für Sie in Frage:

- ▶ ambulante Psychotherapie, in der Sie Ihren Therapeuten ein- oder mehrmals die Woche ein bis zwei Stunden zur Behandlung treffen,
- ▶ teil- oder vollstationäre Psychiatrie, in der Sie sich für einen befristeten Zeitraum in eine Tagesklinik begeben, nachts aber zu Hause schlafen oder – wie beispielsweise bei einer Blinddarmentzündung – sich ganz in die Obhut der Klinik begeben, um zu gesunden,
- ▶ medikamentöse Behandlung mit Psychopharmaka, die zur akuten Behandlung einer schweren seelischen Erkrankung oder zur Rückfallprophylaxe nach ärztlicher Verordnung zusätzlich zu ambulanter oder stationärer Therapie verordnet wird.

Sprechen, handeln, fühlen

Haben Sie sich erst einmal für ein ambulantes Hilfeangebot entschieden, so stehen Ihnen eine Fülle von anerkannten Therapien zur Auswahl, die im Grundsatz eine Gemeinsamkeit haben: Ihr Problem wird auf mehreren Ebenen angesprochen. Je nach Ansatz und Methode werden die Schwerpunkte im Verstehen, Erleben und Handeln unterschiedlich betont. Möchten Sie sich vor allem jemandem anvertrauen, um mit einer akuten Krisensituation zurechtzukommen, so wenden Sie sich vielleicht an einen

Gesprächstherapeuten. Wollen Sie Problemen auf die Spur kommen, deren Ursachen in Ihrer Vergangenheit tief in Ihnen verborgen liegen, so eignet sich eine analytische oder tiefenpsychologische Therapie. Befragen Sie einfach Ihr Gefühl, welche Therapie und welche Psychotherapeutin für Sie die richtige ist oder besprechen Sie sich mit Ihrem Hausarzt. Sie können auch mehrere „Probestunden“ bei unterschiedlichen Therapeuten in Anspruch nehmen, um herauszufinden, mit wem Sie am besten an sich arbeiten können.



Wer bezahlt eine ambulante Therapie?

Seit Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes von 1999 können nicht nur Psychiater, sondern auch psychologische Psychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutinnen Psychotherapien ausüben. Die Gesetzliche Krankenkasse übernimmt jedoch nur die Kosten für eine analytische, tiefenpsychologisch fundierte oder eine Verhaltenstherapie.

Ob eine Psychotherapeutin über die Kasse abrechnen darf oder nicht, klären Sie mit ihr am besten im ersten Telefonat. Für Beamte gelten in etwa die gleichen Regelungen wie für privat Krankenversicherte, wobei die Beihilfe einen Teil der Kosten übernimmt. Versicherte einer Privaten Krankenversicherung sind jedoch in manchen Fällen schlechter gestellt. Vor Aufnahme der Therapie sollten Sie daher Art und Umfang der Behandlung mit Ihrer Privaten Krankenversicherung klären.

Bericht über Psychotherapie

Prof. Dr. Rainer Richter, Präsident der Psychotherapeutenkammer Hamburg

„Eine psychotherapeutische Behandlung lässt sich in verschiedene Phasen einteilen, die je nach Therapieverfahren unterschiedlich lang dauern und spezifisch ausgestaltet werden.

In der ersten Arbeitsphase versucht der Therapeut in der Regel dafür zu sorgen, dass Sie die Gespräche als angenehm und entlastend empfinden. Es geht darum, dass Sie Ihre Erkrankung besser verstehen, eine genauere Vorstellung davon bekommen, was in der Behandlung passieren wird und dass Sie eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Therapeuten entwickeln. Sie verständigen sich mit dem Psychotherapeuten auf die Ziele, die Sie beide durch die Psychotherapie erreichen wollen. Darüber hinaus sorgt der Psychotherapeut anfangs dafür, dass Sie sich emotional entlastet fühlen und Sie die akut drängenden Probleme und Beschwerden besser bewältigen können.

In der mittleren Phase der Therapie, welche den größten Teil der Behandlung ausmacht, geht es darum, sich mit Ihren konkreten, oftmals schmerzhaften Problemen auseinander zu setzen und neue Wege zu finden, die ihnen zugrunde liegenden Konflikte zu verstehen und zu bewältigen. Sie probieren neue, ungewohnte Verhaltensweisen aus und machen neue emotionale Erfahrungen, und das alles in der besonderen Beziehung zu Ihrem Psychotherapeuten.

Sie verstehen Ihre Probleme besser und lernen Ihre typischen Beziehungsmuster vor dem Hintergrund Ihrer individuellen Lebenserfahrungen und nebst den dazu gehörenden Konflikten zu erkennen, sich an Verletzungen und Kränkungen zu erinnern und sich mit ihnen zu

versöhnen. Vielleicht trauern Sie auch um erlittene Verluste oder es gelingt Ihnen, lange unterdrückte unangenehme Gefühle zuzulassen, ihnen einen Sinn zu geben. Wissenschaftler haben diese Phase der Behandlung mit Grund als „korrigierende emotionale Erfahrung“ oder auch als „kognitive Umstrukturierung“ bezeichnet.

In der letzten Phase der Therapie geht es darum, Sie auf die weitere Zukunft vorzubereiten. Die Fragen, die sich jetzt stellen, sind beispielsweise:

- ▶ Was werden Sie tun, um das Erreichte zu bewahren und welches sind Ihre Ziele für Ihre weitere Entwicklung?
- ▶ Was können Sie tun, wenn Ihre Beschwerden wieder auftreten?

Die Beendigung einer Therapie bedeutet immer einen Abschied. Sie werden sich dabei vielleicht an frühere Abschiede in Ihrem Leben erinnern. Es kann sinnvoll sein, diesem Thema in den letzten Therapiestunden seinen Raum zu geben und sich mit den damit verbundenen Gefühlen und früheren Erlebnissen auseinander zu setzen.“





Wie finde ich einen Therapieplatz?

1. Suchen Sie in den Gelben Seiten des Telefonbuchs, über den Therapieführer der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz oder über den Internet-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Hamburg www.psych-info.de nach einem geeigneten Psychotherapeuten.
2. Vereinbaren Sie telefonisch einen kostenlosen Kennenlerntermin und schauen Sie sich die Psychotherapeutin dabei in Ruhe an: Passt sie zu Ihnen? Kommen Sie mit ihrer Art zurecht? Spricht sie Ihre Sprache? Nehmen Sie sich für Ihre Entscheidung viel Zeit. Wenn Sie zu diesen ersten Sitzungen Ihre Versichertenkarte oder eine Überweisung Ihres Arztes mitbringen, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für diese ersten, „probeweisen“ Behandlungsstunden. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht zueinander passen, können Sie den Kontakt ohne weiteres beenden und einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen.
3. Wenn Sie zu einem Psychotherapeuten Vertrauen gefasst haben, mit dem Sie arbeiten möchten, muss die geplante Behandlung erst von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Kassen bewilligen bestimmte Stundenkontingente, beispielsweise 25, 50 oder auch 80 Stunden. Ihr Psychotherapeut kennt sich da aus und wird Ihnen die Einzelheiten gerne erklären.

Bitte beachten Sie: Für einen Platz bei einem kassenärztlich zugelassenen Therapeuten können Wartezeiten vorkommen.

Ab wann muss ich in eine Klinik?

Wenn Sie partout nicht mehr weiter wissen, das Leben über Ihrem Kopf zusammenbricht, Sie Selbstmordgedanken haben, alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind oder Sie einfach Abstand von sich und Ihren Problemen brauchen.

Wie komme ich hinein, wie wieder heraus?

Um sich stationär in einem Krankenhaus behandeln zu lassen, muss Ihre behandelnde Ärztin Sie nach entsprechender Untersuchung in eine Klinik überweisen. Wie in jede andere Klinik auch, gehen Sie freiwillig hinein und können diese auf eigene Verantwortung auch jederzeit wieder freiwillig verlassen.

Die Unterbringung gegen den eigenen Willen ist nur in absoluten Ausnahmefällen möglich: Wenn die psychisch erkrankte Person sich selbst oder andere Menschen erheblich gefährdet oder durch Androhung von Gewalttaten oder gewalttätige Handlungen erhebliche Schäden verursacht. Die fehlende Bereitschaft sich behandeln zu lassen rechtfertigt für sich allein keine Unterbringung. Zwangseinweisungen setzen eine behördliche Anordnung und amtsärztliche Untersuchung voraus und werden vom Amtsgericht auf ihre Rechtmäßigkeit überprüft. Nur in diesen Extremfällen haben Patienten keinen Einfluss darauf, ab wann sie die Klinik wieder verlassen können, ihnen wird jedoch ein Rechtsbeistand an die Seite gestellt.

Ab wann ist eine medikamentöse Behandlung sinnvoll?

Wenn das Leben zur Qual wird, etwa, weil die Patientin von Wahnvorstellungen gepeinigt wird oder vor Angst nicht mehr ein und aus weiß. Psychopharmaka sind Medikamente, die auf den Hirnstoffwechsel wirken. Dazu gehören Neuroleptika gegen Wahnvorstellungen und Halluzinationen, Antidepressiva und Beruhigungsmittel gegen Angstzustände und Zwangssymptome. Medikamentöse Behandlung und Psychotherapie sind die beiden Seiten der Medaille in der Behandlung seelischer Erkrankungen.

Interview über Tageskliniken

**Jürgen Frerk, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
in der Tagesklinik Asklepios Klinik Nord**

Für wen eignet sich eine tagesklinische Behandlung?

Für alle, denen ambulante Therapie zu wenig, eine stationäre Unterbringung aber zuviel wäre. Menschen, die ambulant behandelt werden, müssen noch relativ viel können: Sie müssen über



ihr Problem sprechen, ihren Alltag und Krisen bewältigen können, nicht Suizid gefährdet sein. Wer das nicht

mehr kann oder wem das zu wenig ist, etwa, weil er seinen Psychiater oder seine Psychotherapeutin nur einmal in der Woche sehen kann, der sollte eine tagesklinische



Behandlung in Erwägung ziehen. Voraussetzung allerdings ist, dass er sich selbst oder andere nicht gefährdet.

Viele Menschen kennen das Angebot einer Tagesklinik nicht.

Das liegt an der Unkenntnis der Patienten, aber auch vieler Ärzte und Psychologinnen. Bevor man eine Klinik aufsucht, sollte man seine Ärztin immer fragen, ob das seelische Problem nicht auch in einer Tagesklinik behandelt werden kann. Viele Menschen können und wollen sich eine mehrwöchige, vollstationäre Behandlung nicht leisten: Sie müssen ihre Familie versorgen, möchten nicht aus ihrem normalen Umfeld herausgerissen werden, haben Hemmungen, Freunden und Angehörigen zu erklären, wo sie die nächsten Wochen verbringen. Allerdings: Auch wer in einer Tagesklinik behandelt wird, ist in dieser Zeit krankgeschrieben und kann nicht nebenher arbeiten.

Was muss ich tun, um in einer Tagesklinik aufgenommen zu werden?

Wenn der behandelnde Arzt eine solche Behandlung unterstützt, findet in der Tagesklinik ein Aufnahmegespräch statt, in dem ausführlich über Erkrankung und Therapiemöglichkeiten gesprochen wird. Sobald ein Platz frei wird, beginnt die Therapie.

Was erwartet den Patienten?

Wir erstellen für jeden Patienten, jede Patientin einen Therapieplan – eine Art Stundenplan wie in der Schule - der je nach Krankheitsbild verschiedene Therapieangebote wie Einzel- und Gruppengespräche, Ergotherapie, Tanz- und Kunsttherapie, Bewegungs- und Entspannungstherapie enthält. Darüber hinaus bieten wir so genannte Psychoedukative Gruppen an, in denen ausführlich über das persönliche Krankheitsbild und die verschiedenen Therapiemöglichkeiten einschließlich einer medikamentösen Behandlung informiert wird. Denn: Nur ein informierter Patient ist ein guter Patient.

Wie sieht ein typischer Tag aus?

Wir starten um acht Uhr dreißig, der Patient nimmt an zwei bis drei, etwa einstündigen Therapien teil. Nach der Mittagspause finden nochmals zwei bis drei Therapien statt. Der Therapietag endet spätestens um sechzehn Uhr, danach beginnt für den Patienten wieder der häusliche Alltag. In unserer Tagesklinik behandeln zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – zwei Psychiater, ein Psychologe, ein Sozialpädagoge, eine Kunst-, eine Tanz- und eine Ergotherapeutin sowie drei Krankenschwestern – dreißig Patienten.

Wie lange dauert eine Therapie?

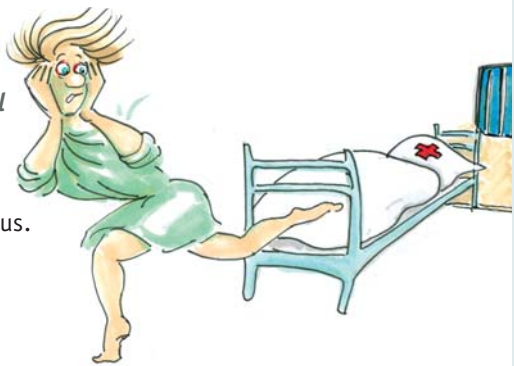
Die Behandlungsdauer ist individuell unterschiedlich und abhängig von den gemeinsamen Therapiezielen. In der Regel aber dauert sie zwei bis drei Monate.

Interview über Psychiatrische Kliniken

Richard Becker, Facharzt für Psychiatrie in der Asklepios Klinik Nord

Wenn von der Psychiatrie die Rede ist, läuft bei vielen Menschen ein Gruselfilm ab: Sie sehen willenlose Menschen, vergiftete Fenster, Gummizellen und Zwangsjacken oder allmächtige Oberschwestern, die – wie in dem Film – „Einer flog übers Kuckucknest“ – gesunde Menschen in den Wahnsinn treiben. Auf jeden Fall kommt man da nie wieder raus.

Das ist absoluter Quatsch. Man kommt freiwillig hinein und freiwillig wieder heraus.



Kann ich Besuch empfangen und in die Stadt gehen?

Ja, natürlich, jederzeit. Allerdings: Therapie geht vor Freizeit. Also: Nur auf der Station liegen und in der Stadt Kaffee trinken geht natürlich nicht. Dann kann man ja auch zu Hause bleiben.

Ab wann kommen Patienten auf eine geschlossene Station?

In der Asklepios Klinik Nord sind drei von acht Stationen geschlossen. Sie sind ausschließlich für Menschen da, die sich selbst oder andere gefährden oder aber für Patienten, die von sich aus darum bitten, geschlossen untergebracht zu werden. Das sind Menschen, die etwa von ihren Ängsten und Wahnvorstellungen so gepeinigt werden, dass sie sich selbst in Sicherheit bringen möchten.

Wie lange muss ich bleiben?

Das hängt immer von der seelischen Erkrankung ab. Leider können wir ja immer noch kein Röntgenbild machen und sagen: Aha! Das ist eine Blinddarm-OP, die Behandlung dauert drei Tage! Durchschnittlich bleiben

unsere Patienten drei bis vier Wochen. Danach besuchen sie eine Tagesklinik oder eine intensivierete ambulante Therapie. Bei manchen reicht auch ein regelmäßiger Besuch bei einem niedergelassenen Nervenarzt.

Wie werde ich untergebracht?

Die meisten unserer Patienten leben in Zwei-Bettzimmern. Ein Einzelzimmer ist gar nicht empfehlenswert, da viele unter krankheitsbedingtem sozialen Rückzug und Vereinsamung leiden.

Wie viele Menschen leben auf einer Station?

Durchschnittlich zwanzig, die von bis zu fünfzehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betreut werden. Jeder Patient hat eine Bezugsperson: Das können Ärzte, Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen oder erfahrene Pflegekräfte sein.

Werden Medikamente verabreicht und wenn ja, habe ich auf die Dauer der Einnahme und die Art der Präparate Einfluss?

In der Regel sind unsere Patienten so schwer krank, dass wir Psychopharmaka verabreichen. Sie unterstützen den Therapie- und Heilungsprozess. In ausführlichen Arzt-Patientengesprächen – etwa in unseren Morgenrunden – informieren wir über deren Wirkungsweise. Allerdings: Wenn Sie nicht wollen, müssen Sie überhaupt nichts einnehmen.

Was spricht für eine stationäre Behandlung?

Für viele Menschen ist das psychiatrische Krankenhaus ein Schutzraum. Man kann sich aus dem Leben herausziehen, endlich einmal krank sein! Wenn ein depressiver Mensch, der an seinen eigenen hohen Ansprüchen zerbricht, sich stationär behandeln lässt, kann er sich endlich einmal fallenlassen. Hier findet er das Verständnis, das er braucht.

Das Hamburger Projekt „Irre menschlich“

Mut machen, Ängste abbauen

Viele psychisch erkrankte Menschen ziehen sich zurück, weil sie Vorurteile fürchten, und erschweren damit den Heilungserfolg. Viele junge Menschen in Krisen nehmen keine Hilfe in Anspruch, weil sie von den Erkrankungen und möglichen Hilfen falsche Vorstellungen haben. Um Vorurteile und Ängste abzubauen, haben sich (ehemalige) Patienten, also „Krisen erfahrene“ Menschen, Angehörige und Therapeuten zusammengeschlossen, um

- ▶ Journalisten „aus erster Hand“ zu informieren,
- ▶ Lehrkräften zu helfen, Unterrichtsprojekte durchzuführen,
- ▶ Personalabteilungen und Betriebsräte in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen,
- ▶ die Aus- oder Weiterbildung von Berufsgruppen, die mit seelischen Krisen zu tun haben, sicherzustellen,
- ▶ kulturelle Veranstaltungen wie Filmvorführungen, Ausstellungen und anderes zum Thema seelische Gesundheit zu fördern,
- ▶ über seelische Krankheiten zu informieren (www.irremenschlich.de).

Neben sachgerechten und authentischen Informationen steht immer die Begegnung im Vordergrund: Menschen, die Psychosen, Depressionen und Manien, selbstverletzendes Verhalten, Essstörungen oder Suchterkrankungen erfahren haben, erzählen aus ihrer Geschichte, berichten, was ihnen geschadet und genutzt hat. Das direkte Gespräch hilft, Vorurteile auszuräumen und ein menschliches Bild seelischer Krisen und Krankheiten zu zeichnen. Ziel ist es, mehr Toleranz im Umgang mit anderen und mehr Sensibilität im Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Warum werden manche Menschen seelisch krank, andere nicht?

Das hängt von vielen inneren und äußeren Umständen ab. Grundsätzlich bedeuten außergewöhnliche Ereignisse wie der plötzliche Tod nahe stehender Menschen, der Eintritt einer schwerwiegenden Krankheit, die Trennung von einem geliebten Menschen oder der Sturz von einer anerkannten Tätigkeit in die Arbeits- oder Bedeutungslosigkeit schwere seelische Belastungen, die kaum ein Mensch einfach wegsteckt.

Lebenskrisen

Die meisten seelischen Erkrankungen, insbesondere Psychosen, treten dabei in kritischen Lebensphasen zutage. Das sind Zeiten, in denen sich Menschen neu zurechtfinden und neu verorten müssen: etwa in der Pubertät, bei der Loslösung von den Eltern, der Bindung an einen Partner, im Übergang von Ausbildung und Berufstätigkeit, bei der Geburt eines Kindes, bei Trennungen und Verlusten. Insbesondere dünnhäutige Menschen können diese Herausforderungen überfordern. Sie steigen dann aus der Realität aus, entwickeln eigensinnige Wahrnehmungen und Denkmuster. So gesehen sind Psychosen die Lebenskrisen besonders sensibler Menschen. Gleichzeitig aber lassen sich Krisen nicht vermeiden und eröffnen immer auch Chancen. Wer sehr sensibel ist, braucht deshalb unter Umständen mehr Schutz durch Freunde und Familie, durch eine begleitende Therapie und in der akuten Situation vielleicht auch durch entsprechende Medikamente.



Erbe und Kindheit sind keine Einbahnstraße

Kindheit und Elternhaus spielen für die gelungene Bewältigung von Lebenskrisen eine herausragende Rolle. Aber auch hier gilt: nichts ist unumkehrbar. Nur weil ein Mensch in jungen Jahren nicht die Liebe und Anerkennung erfahren hat, die ihm hätte zuteil werden müssen, heißt das im Umkehrschluss nicht, dass er sein Leben lang auf Hilfe angewiesen sein wird. Im Gegenteil: Keine Kindheit verläuft perfekt, und so tragen alle Menschen ihr Päckchen mit sich herum, das sie einzigartig macht und sie häufig mit ganz besonderen Talenten ausstattet. Aber sicherlich haben Menschen, die in einem Elternhaus aufwachsen durften, in dem sie akzeptiert wurden und sich geborgen fühlen konnten, in der Regel ein stabileres Fundament.

Jede Zeit hat ihre Krankheiten

Auch die Gesellschaft und Kultur, in der wir leben, beeinflusst unsere Wahrnehmung von Gesundheit. So erkrankten um die vorletzte Jahrhundertwende überproportional viele Frauen an Hysterie: Sie litten an Krampfanfällen, Lähmungen und Bewegungsstörungen, waren nervös, ungehalten oder theatralisch. Ursache ihres wunderlichen Verhaltens waren die starren Gesellschaftskonventionen, die ihnen kaum Raum für die freie Entfaltung ihrer reichen Gefühlswelt boten. Ihr „hysterisches Verhalten“ ermöglichte ihnen, Grenzen zu sprengen und – wenn auch in der Krankheit – die Kontrolle über Körper und Seele zurück zu gewinnen.

Ähnlich beeinflussen Kultur und Normen unserer Zeit die Gesundheit der Seele: In einer rationalen und extrem leistungsorientierten Gesellschaft, in der Werbung und Medien den immer erfolgreichen, jung-dynamischen Menschen idealisieren, wird es schwer, Pausen vom Leben zu machen, mal weniger Erfolg zu haben, mal längere Zeit krank zu sein oder gar alt zu werden. Auch das traditionelle Rollenverständnis zwischen Mann und Frau



befindet sich seit geraumer Zeit in Unordnung: Ob Macho oder Frauenverstehrer, Karrierefrau oder Heimchen am Herd – alles nicht richtig, nur: wie denn bloß dann? Dazu der Dauer-Anspruch, in allen Lebenslagen Mrs. und Mr. Perfect zu sein. Auch das überfordert immer mehr Menschen.

Besonders gefährdete Patientinnengruppen

Darüber hinaus tragen bestimmte soziale und berufliche Gruppen ein höheres Risiko. Dazu gehören Kinder und Jugendliche (Verhaltensstörungen, Entwicklungsverzögerungen, Essstörungen), alte Menschen (Altersdepression, Demenz) sowie Berufsgruppen wie Ärzte und Pflegekräfte,

Mitarbeiterinnen der Öffentlichen Verwaltung,

Organisationen und Verbände,

Lehrkräfte und Journalisten. Die

Ursachen sind vielfältig und liegen

unter anderem in der seelischen und

körperlichen Mehrfachbelastung.

Grundsätzlich ist der Arbeitsplatz ein

„gefährlicher Platz“, da die Angst vor

Arbeitslosigkeit, die Leistungsanfor-

derungen und Arbeitsdichte insgesamt zuge-

nommen haben. Psychosomatische Erkran-

kungen, seelische Erschöpfung (Burn-Out),

Suchterkrankungen, Angst und Depressionen

zählen zu den häufigsten Folgen.



Dickes und dünnes Fell

Und natürlich ist jeder Mensch anders, hat andere Bewältigungsstrategien, ist dünnhäutig oder dickfellig, eher rational oder emotional. Der eine kann sich anvertrauen und über sein Leid sprechen, der andere wiederum nicht. Die eine stürzt sich in Arbeit, die andere in Apathie.

Jeder Mensch geht mit Krisen anders um, verarbeitet sie anders, geht anders daraus hervor. Es ist der Zauber und Fluch unseres Lebens, dass wir nie wissen, was kommt und wie wir darauf reagieren. Das Schöne aber daran ist: Das Leben bleibt spannend und voller Überraschungen. Wir alle müssen mit den alltäglichen Konflikten zurechtkommen. Wir möchten, dass Sie Ihr Leben so glücklich wie möglich gestalten können.

Was die Seele krank macht

Unabhängig von der biografischen, persönlichen, sozialen und beruflichen Situation gibt es Umstände und Verhaltensweisen, die das Risiko, seelisch zu erkranken, zwar erhöhen - die Sie aber aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer beeinflussen können.

Vermeiden Sie Vermeidungsstrategien!

Wenn wir Schmerzen haben, nehmen wir häufig eine Schonhaltung ein: Das Bein wird nicht mehr belastet, der Arm nicht mehr über den Kopf gestreckt. Für den Moment beheben wir zwar den Schmerz, seine Ursache aber nicht.

Ebenso weichen viele Menschen den Ursachen und Wirkungen seelischer Erkrankungen aus. Wer innere Konflikte und die daraus resultierende Schlaflosigkeit mit Schlaftabletten bekämpft, innere Leere und Einsamkeit mit maßlosem Essen oder Alkohol, das Gefühl der Wertlosigkeit mit extremer Diät oder Arbeitssucht, der verschafft sich nur temporär Erleichterung. Der Preis ist hoch: Zur ungelösten, sich verstärkenden seelischen Erkrankung gesellen sich körperliche Beschwerden und Krankheiten wie Übergewicht, Unterernährung, Medikamenten- oder Alkoholsucht.

Nur noch fünf Kilo abnehmen!

Seien Sie daher achtsam, wenn Sie Ihr Verhalten in den vergangenen Monaten dramatisch verändert haben. Rechtfertigen Sie die tägliche Flasche Wein am Abend nicht damit, dass es kein Schnaps sei und Franzosen damit steinalt werden. Reden Sie sich nicht ein, dass Sie nur noch fünf Kilogramm abnehmen müssen, um sich attraktiv und erfolgreich zu fühlen. Gönnen Sie sich vielmehr einen Augenblick der Ruhe und bedenken Sie Ihr Verhalten: Macht es mich froh? Was versuche ich eigentlich zu erreichen? Erreiche ich es? Kann ich aus dem Teufelskreis aus eigener Kraft aussteigen? Wenn nicht: Wer könnte mir helfen? (s. Adressenverzeichnis)

Bieten Sie dem Stress die Stirn!

Immer mehr Menschen fühlen sich vom Leben selbst, ihrem familiären und/oder beruflichen Alltag überfordert. Unsere modernen Transport-, Informations- und Kommunikationstechnologien haben die Leistungsanforderungen an den Einzelnen enorm erhöht. Die Zeitfenster, in denen etwas erreicht werden muss, werden immer schmaler. Wir gehen schnell, wir reden schnell: Wenn Sie mit Ihren heutigen Ohren eine Tonbandaufnahme von Kaiser Wilhelm II hören, so glauben Sie sicher, der Mann sei schlafwenn nicht gar betrunken – so langsam spricht er. Oder schauen Sie sich Filme der 50er Jahre an: minutenlange Einstellungen, weiche Schnitte, Zeit für Vor- und Abspann.

Wir hingegen haben keine Zeit. Ein immer wieder erstaunliches Phänomen ist, dass Menschen einer abfahrenden U-Bahn hinterherjagen, obgleich doch die nächste in fünf Minuten kommt. Sie gewinnen dadurch Zeit, nur: für was? Viele Menschen empfinden ihre freie Zeit als quälende Leere – das Wochenende zum Beispiel – die sie nur wieder mit Aktion und Arbeit auffüllen können. Wir hetzen durch unser Leben, rasen vermeintlichen Glücksversprechen hinterher und fragen uns irgendwann: Und nun?

Fluch der Freiheit

Auch die Freiheit zu allem und jedem ist vielen Menschen zuviel. Wir können alles werden, können alles haben, müssen ständig Entscheidungen treffen. Hat Sie die Brötchenauswahl beim Bäcker auch schon mal überfordert?

Natürlich können Sie nicht allen diesen Phänomenen unserer Zeit ausweichen. Aber Sie können sich kleine Inseln schaffen und sich manchen

Beschleunigungen des Lebens verweigern. Stehen

Sie am Morgen eine halbe Stunde früher auf

und beginnen Sie den Tag in Ruhe mit einer Tasse Tee oder Kaffee.

Lassen Sie die S-Bahn sausen.

Planen Sie Ruhepausen in

Ihren Alltag ein. Gönnen Sie

sich den Luxus, etwas

nicht mitzumachen,

etwas nicht zu erreichen

oder beim Bäcker immer

einfache Brötchen zu kau-

fen. Sie verpassen nichts, Sie

gewinnen vielmehr. Vertrauen Sie sich und

Ihrem Gefühl.



Arbeitsbelastung und Arbeitslosigkeit

Ein gravierendes Problem unserer Zeit sind die zunehmende Arbeitsdichte und der zunehmende Leistungsdruck einerseits, die massenhafte Arbeitslosigkeit andererseits. Die einen arbeiten von früh bis spät, die anderen wissen nicht, womit sie ihren Tag beginnen und womit sie ihn enden lassen sollen.

Nicht immer steht es in Ihrer Macht, diesen Zustand zu ändern – wenn Sie auch mehr Möglichkeiten haben, als Sie vielleicht glauben. Sie können beispielsweise Verantwortung abgeben, Ihre Arbeitszeit reduzieren oder Elternzeit nehmen oder aber sich innerhalb Ihres sozialen Umfeldes, Ihres Familien- und Freundeskreises Aufgaben suchen, die Sie als Mensch wertschätzen. Dennoch: Gerade für arbeitslose Menschen, die sich und ihre Arbeitskraft wieder in die Gesellschaft einbringen möchten, sind Alternativen wie „ehrenamtliche Arbeit“ oder „Existenzgründung“ nur ein schwacher bzw. nicht umsetzbarer Trost.

Wir können in dieser Broschüre das schwerwiegende Problem der Arbeitslosigkeit und ihrer Auswirkungen auf die seelische Gesundheit nicht erschöpfend behandeln. Wichtig aber ist: Sie haben nicht versagt! Sie haben nichts falsch gemacht. Als Arbeitslose sind Sie vielmehr Leidtragende einer Entwicklung, die im Zuge von Rationalisierung, Globalisierung und Anonymisierung unseres Daseins bestimmte Talente und Tätigkeiten nicht mehr nachfragt. Wichtige Bestätigungen und Beziehungen fallen weg, die „Schuld“ an der Arbeitslosigkeit wird dem Versagen des Einzelnen statt den gesellschaftlichen Bedingungen zugeschrieben. Vielleicht können Sie trotzdem Aufgaben finden, die Ihr Selbstwertgefühl stärken: als engagierte Mitarbeiterin in einem Verein, Hobbygärtnerin oder Tierpflegerin, als Triathlet, Malerin oder Vater eines Pflegekindes. Was die Seele krank macht, sind Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Passivität.

Partnerschaft und Einsamkeit

Der Wunsch nach einer verlässlichen und liebevollen Partnerschaft rangiert laut Umfragen noch vor dem Wunsch nach Wohlstand und beruflicher Erfüllung. Als soziale, auf stabile Beziehungen angewiesene Wesen sehnen wir uns bis ins hohe Alter nach Geborgenheit und Aufgehobensein im Anderen sowie nach sexueller Erfüllung. Das ist mit zwanzig nicht anders

als mit achtzig. Und doch gelingt das Projekt „Partnerschaft“ immer weniger Menschen.



Hamburg ist eine Single-Metropole: In jedem zweiten Haushalt lebt ein Mensch allein. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Im Gegensatz zu früher sind viele Frauen finanziell unabhängig und nicht mehr auf den Mann als „Ernährer“ und „Beschützer“ angewiesen. Erfüllten frühere Partnerschaften vor allem den Zweck der Familiengründung, so sollen sie heute das Leben bereichern. Tun sie das nicht oder nicht ausreichend, wird der Partner kurzerhand ausgewechselt. Mit dem Ergebnis, dass immer mehr Menschen unter schwerer Einsamkeit leiden.

Lernen Sie, sich selbst zu lieben

Wenn Sie sich eine Partnerschaft wünschen, müssen Sie daher zunächst lernen, sich selbst zu lieben. Sie sind nicht halb und unvollkommen, nur weil Ihnen das passende Gegenstück fehlt. Das Leben hält auch ohne Partnerin tausend Schönheiten für Sie bereit. Vertrauen Sie darauf, dass Sie, wenn Sie die Augen offen halten, sich in sich selbst wohl fühlen und dieses Wohlfühlgefühl ausstrahlen, den Menschen finden oder von ihm gefunden werden.

Und: Seien Sie neugierig und großzügig. Gerade ihre Unvollkommenheit macht Menschen so liebenswert. Schauen Sie genau hin, geben Sie sich und Ihrem Gegenüber eine Chance. Der Philosoph Friedrich Nietzsche hat die Liebe einmal mit einem schwierigen Musikstück verglichen: Zu Beginn ist es uns so fremd, dass jeder Ton irritierend und anstrengend ist. Erst beim wiederholten Hören entdecken wir einzelne Passagen, die – je tiefer wir in sie hineinhören – eine außerordentliche Schönheit in unseren Ohren entfalten. Am Ende sind wir süchtig: nach dem Fremden, Besonderen, den Ecken und Kanten dieser Komposition. Wer wollte ein solches Musikstück mit einem Schlager tauschen, der beim ersten Hören gefällt und sofort wieder vergessen wird?

Glück und Unglück in der Partnerschaft

Aber auch wer in einer Partnerschaft lebt, muss viel tun: Beziehung ist harte und beständige Arbeit, insbesondere, wenn Sie Kinder haben. Nach wie vor sind Ehrlichkeit, Toleranz, Gespräch und gemeinsame Unternehmungen die Schlüssel zum Glück. Brechen Sie ab und an gemeinsam aus Ihrem Alltag aus. Gönnen Sie sich Stunden, die nur Ihnen gehören. Reden Sie miteinander. Machen Sie sich nach wie vor schön für Ihren Partner, überraschen Sie sich gegenseitig. Und versuchen Sie, Krisen gemeinsam zu meistern, vielleicht auch mit Hilfe einer Paartherapie. Eine langjährige Partnerschaft hat einen hohen Wert: Sie kennen einander, Sie haben eine gemeinsame Geschichte, Sie haben gelernt, mit den Schrullen des anderen zu leben oder sie gar zu lieben. Das ist sehr viel. Trennen Sie sich, wenn Sie das Gefühl haben, in einer quälenden Partnerschaft zu leben. Aber kämpfen Sie dafür, solange Hoffnung besteht. Auch der nächste Partner hat seine Schrullen und seine Geschichte. Leichter wird es meistens nicht, nur anders.

Was die Seele gesund hält

Trotz ihrer Verletzbarkeit ist die Seele aber auch stark und belastbar. Sie hält viel aus, wenn Sie sie unterstützen. Nachfolgend einige Vorschläge und Möglichkeiten, wie Sie Ihre Seele stark machen.

Achten Sie auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit

Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, ernähren Sie sich ausgewogen, schlafen Sie ausreichend. Fragen Sie sich, was Ihnen Spaß macht und gönnen Sie es sich. Das kann ein Lieblingspudding sein oder eine Weltreise. Versagen Sie sich – wenn möglich – keine Wünsche mit Argumenten wie „Das schickt sich nicht!“ (etwa über eine Wiese zu tollen), „Dazu bist du zu alt“ (etwa mit einem Menschen zu flirten oder auf einen Baum zu klettern) oder „Das kostet zuviel Zeit“ (etwa Klavierspielen zu lernen).

Pflegen Sie Ihre Freundschaften

Schauen Sie, wer Ihnen gut tut und wer nicht. Trennen Sie sich von Menschen, die sie belasten, suchen Sie Menschen, die Sie inspirieren, für die Sie da sein möchten, die für Sie da sind. Wenn Sie keine oder zu wenig Freunde haben: Sie finden sie überall, in Initiativen, Vereinen, Chören, Volkshochschulkursen und vielen anderen Organisationen. Denken Sie immer daran: Alle Menschen brauchen Liebe, Anerkennung und das Gefühl, gebraucht zu werden. Nicht nur Sie suchen Freunde, auch Sie werden als Freund gesucht.

Gönnen Sie sich ab und an eine Auszeit

Fragen Sie sich, was Ihnen am meisten Freude macht. Sport, Malen, Fotografieren, Lesen, Kochen, Fahrradfahren – die Liste der Möglichkeiten ist unendlich. Und: Steigen Sie ab und an aus dem gewohnten Alltag aus. Das kann die kleine Kaffeepause am Nachmittag sein, ein Wochenendausflug oder ein zehntägiger Urlaub ganz für Sie allein. Nehmen Sie sich Raum und Zeit nur für sich. Verwöhnen Sie sich, gehen Sie mit sich spazie-

ren, lassen Sie Ihre Seele baumeln. Wenn Ihnen etwa der Nordseewind um die Nase weht, kein Partner, Kind oder Freund quengelt und was von Ihnen will, klären sich viele Dinge von ganz allein. Und die Seele erholt sich.

Versuchen Sie nie zu denken: „Ich bin verkehrt!“

Sie sind nicht verkehrt. Wenn Sie beispielsweise längere Zeit ohne Partner oder längere Zeit arbeitslos sind, heißt das nicht, dass mit Ihnen grundsätzlich etwas nicht stimmt und Sie sich deshalb zwingen müssten, jemand anderes zu werden. Abgesehen davon, dass Sie das gar nicht können, denn: Wie wollen Sie als schüchterner Mann, der ungern auf Frauen zugeht, plötzlich zum Frauentyp werden? Oder als sicherheitsbedürftige Frau, die gern in zweiter Reihe arbeitet, zur Führungskraft aufsteigen? Die Anstrengung, gegen unsere Natur zu arbeiten, ist auf Dauer viel zu groß. Auch ein neuer Haarschnitt oder eine hart erkämpfte Arnold-Schwarzenegger-Figur helfen nur wenig.

Sie sind nicht verkehrt! Akzeptieren Sie Ihre Schüchternheit, Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit. Pflegen Sie Ihre ureigensten Charaktereigenschaften als das, was sie sind: Ausdruck Ihrer unverwechselbaren Persönlichkeit. Was nicht heißt, dass Sie nicht immer wieder Neues ausprobieren und sich in kleinen Schritten verändern sollen. Aber immer im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und im Vertrauen darauf, dass Sie - so wie Sie sind - ein liebenswerter Mensch sind, der durch kleine Selbst-Herausforderungen einfach nur noch ein bisschen liebenswerter wird.





Denken Sie positiv und nehmen Sie das Leben mit Humor

Wer unvorhergesehene Ereignisse von ihrer komischen Seite nimmt – der Zug verspätet sich, die Gartenparty fällt sprichwörtlich ins Wasser – hat schon halb gewonnen. Denken Sie immer daran: Auch wenn Sie sich jetzt aufregen, ändern tut das gar nichts. Es ist erwiesen, dass froh gestimmten Menschen viel Gutes widerfährt, während schlecht gelaunte das Unglück regelrecht anziehen: Ihnen fährt *immer* der Bus vor der Nase weg, nur *sie* werden vom Chef kritisiert, ein Arbeitsschritt gelingt *nie* beim ersten Mal. Der Grund liegt nicht etwa darin, dass solche Menschen überproportional viel Negatives erfahren. Sie nehmen nur das Schöne, das ihnen auch passiert, nicht wahr.

Bewahren Sie sich soviel Handlungsspielraum wie möglich

Wenn unser Leben fremd bestimmt wird – sei es durch den Beruf, durch Familie, Partner oder finanzielle Not – ächzt die Seele. Keiner hört mich! Keiner achtet mich! Auf Dauer wird sie davon krank. Versuchen Sie daher, auch in beengten Verhältnissen kleine Freiräume zu schaffen. Das kann ein Kita-Platz für Ihr Kind, eine Schwimmstunde im Verein oder ein Saunabesuch sein. Vielleicht aber auch die Trennung von Ihrem Partner, ein Jobwechsel oder eine Zeit der Stille mit den Schwiegereltern.

Lernen Sie, nein zu sagen

Gerade Frauen haben häufig das Problem, sich gegenüber anderen Menschen und deren Wünschen abzugrenzen. Sie sind dann bis zur Selbstaufgabe hilfsbereit und liebenswert. Am Ende fühlen sie sich überfordert und ausgenutzt. Häufig sagen sie ganz automatisch und ohne nachzudenken: „Ja!“ Dabei ist der Trick ganz einfach: Zählen Sie, bevor Sie etwas zusagen, bis zehn.

Horchen Sie in sich hinein: Wie fühlen Sie sich? Wollen Sie das wirklich? Kommt dabei ein „Jein“ heraus, heißt das: „Nein“. Vielleicht proben Sie das „Neinsagen“ zu Beginn mit Menschen, die Sie auf keinen Fall verlieren können. Dann steigern Sie sich langsam. Nicht nur Ihnen wird die neue Klarheit gut tun. Auch Ihre Kolleginnen und Freunde werden sich fortan wohler fühlen, weil sie wissen, woran sie mit Ihnen sind.

Vergleichen Sie sich nicht mit anderen

Der neidvolle Abgleich mit anderen macht immer unglücklich: Da ist jemand attraktiver, erfolgreicher und wird von Frauen und Männern umschwärmt; eine andere hat in der gleichen Lebenszeit, die Ihnen zur Verfügung stand, vermeintlich mehr erreicht, vielleicht ein Haus gebaut, eine Familie gegründet. Die nächste wiederum lebt Ihren heimlichen Lebenswunsch, hat Job und Ehe hingeschmissen und fängt noch mal ganz von vorne an. Lassen Sie sich nicht beirren. Egal, wie glücklich es hinter diesen Fassaden aussieht: Es ist nicht Ihr Leben. Sie haben Ihres. Besinnen Sie sich auf Ihre Schätze. Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen?

Denken Sie in Alternativen

Wer angesichts kleinerer Katastrophen – das Auto bleibt liegen, eine Reise wird kurzerhand abgesagt, das Kind schreibt zum dritten Mal eine fünf in Englisch – in Lösungen denkt (Hans-Werner anrufen! Last-Minute-Urlaub buchen! Nachhilfe organisieren!), grämt sich weniger. Das Leben wird leichter und meist recht abenteuerlich. Nicht selten halten gerade unvorhergesehene Ereignisse kleine Geschenke für uns bereit: Hans-Werner ist sofort zur Stelle, im Last-Minute-Urlaub lernen Sie die Liebe Ihres Lebens kennen, die Nachhilfelehrerin ist die Tochter eines ehemaligen Studienkameraden, den Sie lange Zeit aus den Augen verloren hatten. Lassen Sie sich überraschen. Geben Sie dem Leben eine Chance.

Lassen Sie los

Oft hängen wir Wochen und Monate, manchmal Jahre an vergangenen Beziehungen, Freundschaften, Erlebnissen oder Dingen, die für uns wertvoll waren. Trauern Sie um Vergangenes, aber lassen Sie irgendwann los. Wertschätzen Sie die Zeit, die Sie erleben durften, verabschieden Sie sie liebevoll und wenden Sie sich dann der Zukunft zu. Alles hat seine Zeit. Wenn sie vorbei ist, kommt eine neue. Vorausgesetzt, Sie schaffen dafür Platz.

Achten Sie auf die kleinen Schönheiten

Häufig ist alles, was wir für unser Glück brauchen, schon da. Wir sehen und wertschätzen es nur nicht. Achten Sie einmal auf den Obstsalat, den Sie sich morgens vielleicht machen. Mit Blaubeeren, Erdbeeren, Physalis. Oder das schöne Gespräch, das sie am Abend mit einer Freundin geführt haben. Die ungehobenen Schätze in Ihrem Inneren. Wir sind alle reich beschenkte Wesen – wenn wir die Augen öffnen.

Vertrauen Sie sich Menschen an



Sprechen hilft. Immer. Sobald ein Problem in Worte gefasst wird, verliert es seine Macht. Vor allem, wenn Sie feststellen, dass Sie mit Ihrem Problem nicht allein sind. Reden Sie daher mit Freunden und Angehörigen, suchen Sie Kontakt zu Selbsthilfegruppen oder zu einem Psychotherapeuten. Auch das Internet mit seinen vielen Chaträumen kann ein erster – anonymer und unverbindlicher – Einstieg sein, Menschen mit ähnlichen Problemen und Erfahrungen zu finden.

Hilfe in Hamburg - ein Überblick

Es ist nicht möglich, alle Anlaufstellen in Hamburg aufzuführen, die Unterstützung und Beratung bei seelischen Erkrankungen anbieten. Wir möchten Ihnen daher zunächst einen Überblick über die verschiedenen Hilfeinrichtungen und Dienststellen geben, bei denen Sie weitere Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten erfragen können. Darüber hinaus möchten wir Ihnen ausgesuchte Internetadressen und Literaturtipps an die Hand geben, die Ihnen eine erste, unverbindliche Orientierung ermöglichen.

Ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung für Erwachsene

Die Behandlung einer psychischen Erkrankung wird von niedergelassenen Fachärzten für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, für Nervenheilkunde, den Psychotherapeutischen Ambulanzen der Psychotherapeutischen Ausbildungsstätten sowie von niedergelassenen Psychologischen Psychotherapeuten erbracht. Die psychiatrischen Abteilungen der Krankenhäuser verfügen alle über eine Institutsambulanz. Unter einer Institutsambulanz versteht man ein multiprofessionelles, ambulantes Behandlungsangebot psychiatrischer Fachkrankenhäuser und psychiatrischer Abteilungen der Allgemeinkrankenhäuser. Versorgungsschwerpunkte sind die Behandlung schwer und chronisch Kranker im Rahmen der Nachsorge, aber auch Krisenintervention.

Ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Versorgungsangebote für Kinder- und Jugendliche

Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten versorgen seelisch erkrankte Kinder und Jugendliche. Darüber hinaus bieten die Krankenhäuser mit Fachabteilungen für Kinder- und Jugendpsychiatrie Institutsambulanzen, die die ambulante Vor- und/oder Nachsorge der Krankenhausbehandlung

übernehmen. In den Ambulanzen werden Kinder und Jugendliche aller Altersstufen mit seelischen Problemen sowie deren Eltern beraten und behandelt.

Sozialpsychiatrische Dienste

Sozialpsychiatrische Dienste gibt es als Dienststellen der bezirklichen Gesundheitsämter in allen Hamburger Bezirken. Sie sind eine Anlaufstelle mit einem niedrigschwelligem und kostenlosem Angebot für Betroffene, Angehörige und das soziale Umfeld. Der Sozialpsychiatrische Dienst bietet Beratung und Hilfe für erwachsene Menschen mit seelischen Problemen, psychischen Krankheiten, in akuten Krisensituationen, bei Suizidgedanken, Suchtproblemen, altersbedingten seelischen Störungen und geistigen Behinderungen an. Das Team besteht aus Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern und Verwaltungskräften.

Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention erfolgen in den jeweiligen Dienststellen oder bei Hausbesuchen. Im Rahmen des Betreuungsrechts und der Sozialgesetzgebung sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zudem beratend, vermittelnd und gutachterlich tätig.

Jugendpsychiatrische Dienste

Alle sieben Hamburger Bezirke verfügen innerhalb der Gesundheitsämter über einen Jugendpsychiatrischen Dienst. Bei Problemen des Zusammenlebens mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere bei Entwicklungsauffälligkeiten, seelischen Problemen, psychischen und psychosomatischen Störungen sowie drohenden und manifesten geistigen, seelischen und mehrfachen Behinderungen bieten diese multiprofessionellen Dienste den Kindern und Jugendlichen und ihren Eltern bzw. Sorgeberechtigten fachlichen Rat und Hilfe bei der Erkennung, Behandlung, Prävention, Rehabilitation und in akuten Krisensituationen. Sie nehmen

auch gutachterliche Aufgaben im Hinblick auf Eingliederungshilfemaßnahmen nach den Leistungen der Sozialgesetzbücher VIII und XII wahr (ehemaliges Kinder- und Jugendhilfegesetz/Bundessozialhilfegesetz).

Eine spezielle Einrichtung ist der jugendpsychologische und jugendpsychiatrische Dienst. Wesentliche Aufgabe dieses Dienstes ist die fachärztliche und fachpsychologische Beratung und gutachterliche Tätigkeit für die Kinder und Jugendlichen, die im Rahmen der Hilfen zur Erziehung außerhalb der Familie, also stationär, untergebracht sind oder untergebracht werden.

Erziehungsberatungsstellen

Die Erziehungsberatungsstellen der Bezirksamter beraten Familien, Kinder und Jugendliche bei Problemen in der Familie. Sie unterstützen Eltern in allen Erziehungsfragen und bei Verhaltensauffälligkeiten von Kindern. Es werden auch Trennungs- und Scheidungsberatungen angeboten.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen

Es gibt in Hamburg acht Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen (PSK). Sie stehen allen Ratsuchenden, die von einer psychischen Erkrankung bedroht oder betroffen sind, und deren Angehörigen offen. Die PSK sind Teil der gemeindenahen Versorgung mit einer eigenen Angebotsstruktur. Es wird ein unkomplizierter Zugang zu psychosozialer Beratung, Therapie und Betreuung geboten. Die Angebote der PSK sind kostenlos und reichen von der Kontaktfindung, über Freizeitgestaltung, der Teilnahme an Gruppenangeboten bis zu Beratungsgesprächen. Ihre Niedrigschwelligkeit wird gewährleistet durch:

- ▶ sofortige Beratung im Krisenfall,
- ▶ offene Sprechstunden und Treffpunkte.

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen orientieren sich an den regionalen Besonderheiten, entwickeln dementsprechend Angebote im Stadtteil und reagieren flexibel auf Veränderungen. So gibt es beispielsweise im Beratungszentrum Altona und in der Beratungsstelle Wilhelmsburg ein Angebot in der Muttersprache insbesondere für türkischstämmige Migranten. Im Treffpunkt Eilbek und im Wilhelmsburger Lotsen wird zusätzlich eine Suchtberatung angeboten.

Selbsthilfegruppen/Betroffenenverbände

Ein Baustein der Interessenvertretung psychisch kranker Menschen sind die Betroffenen- und Angehörigenverbände. Die Selbsthilfe bietet Ihnen die Möglichkeit gegenseitiger Information und Unterstützung. Grundgedanke ist, dass Menschen, die von Krankheiten, Lebensproblemen oder Konfliktsituationen selbst betroffen sind, eine Gruppe bilden. Sie sind Experten in eigener Sache und schließen sich aus eigener Initiative zusammen, um gemeinsam Ziele zu verfolgen. In Hamburg gibt es vier Kontakt- und Informations-Stellen für Selbsthilfegruppen (KISS). Sie informieren, vermitteln, unterstützen und beraten Menschen, die an der Teilnahme oder Gründung einer Hamburger Selbsthilfegruppe interessiert sind.

Arbeit und Beschäftigung

Das Integrationsamt Hamburg fördert und sichert die Eingliederung schwerbehinderter Menschen in das Arbeitsleben. Es fördert eine Reihe von Projekten, mit denen die Beschäftigung schwerbehinderter Menschen unterstützt wird. Ziel ist, die Integrationschancen behinderter Menschen in den ersten Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Teilstationäre Behandlung/ Tageskliniken (Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche)

Die psychiatrischen Tageskliniken der Hamburger Kliniken bieten wochentags die Möglichkeit der teilstationären Behandlung für solche Patientinnen und Patienten, die einer intensiven Betreuung durch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus verschiedenen Berufsgruppen bedürfen und noch nicht oder nicht mehr vollstationär behandelt werden. Abends, nachts und an den Wochenenden leben die Patientinnen und Patienten in ihrem gewohnten familiären und sozialen Umfeld.

Klinisch-stationäre Behandlung (Erwachsene sowie Kinder und Jugendliche)

In der klinisch-stationären Versorgung, d.h. in Fachabteilungen für Psychiatrie und Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie werden Patienten und Patientinnen mit allen psychischen Störungsbildern behandelt, die sich in akuten Krisen befinden oder bei denen ambulante und/oder teilstationäre Therapiemaßnahmen nicht ausreichen.

Hilfe für spezielle Zielgruppen

Hilfe bei Sucht- und Drogenabhängigkeit

Hilfen für Sucht- und Drogenabhängige umfassen ein breites Spektrum an Angeboten: Beratungsstellen informieren, beraten Abhängige und sind bei der Vermittlung in weitergehende Angebote behilflich. Ambulante und stationäre Therapieeinrichtungen bieten längerfristige Entwöhnungsbehandlungen an.

Das Kursbuch Sucht ist ein Wegweiser durch das Hamburger Suchthilfesystem und stellt die Hilfeangebote für Menschen mit Suchtproblemen in dar.

Hilfe für ältere Menschen

Ein allgemeines Beratungsangebot für Menschen ab 60 Jahren bietet die bezirkliche Seniorenberatung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten in allen Fragen des Alters und helfen bei der Bewältigung von Problemen. Auf Wunsch werden auch Angehörige sowie andere Personen aus dem sozialen Umfeld in die Beratung miteinbezogen. Ausführliche Informationen bieten die Broschüren "Aktiv im Alter " und „Hilfe und Pflege im Alter - Ein Ratgeber für Hamburger Senioren" der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz.

Für ältere Menschen mit einer psychischen Erkrankung gibt es in einigen psychiatrischen Abteilungen auch spezielle gerontopsychiatrische Angebote, ansonsten stehen grundsätzlich sämtliche psychiatrischen Versorgungsangebote zur Verfügung.

Hilfe für Frauen und Männer

Viele Einrichtungen bieten ein spezielles Angebot für Frauen oder Männer an und tragen so den geschlechtsspezifischen Bedürfnissen und verschiedenen Lebenswirklichkeiten Rechnung. So etwa gibt es in der Asklepios Klinik Nord eine Behandlungseinheit für Frauen. Mehr Informationen finden sich beispielsweise in der Broschüre: „Anruf genügt ... Rat und Hilfe für Frauen“ der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz. Die Broschüre listet Beratungseinrichtungen und Institutionen in Hamburg auf, die sich entweder gezielt an Frauen richten oder die von Frauen oft nachgefragt werden.

<http://fhh.hamburg.de/stadt/Aktuell/behoerden/soziales-familie/jugend-und-familie/gleichstellung/veroeffentlichungen/rat-und-tat.html>

Hilfreiche Links, Downloads, Broschüren und Literatur

Informationen über Psychiatrie im Allgemeinen

– www.psychiatrie.de und – www.psychosoziale-gesundheit.net/

Allgemeine Information und Beratung

Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.

– www.bke-elternberatung.de und – www.bke.jugendberatung.de

„Informationen für Patientinnen und Patienten zur Psychotherapie“

(Broschüre), hrsg. von der Psychotherapeutenkammer Hamburg, als Download verfügbar über – www.ptk-hamburg.de

Suche nach Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

– www.psych-info.de

Internetsuchdienst der Psychotherapeutenkammer Hamburg

Informationen zu einzelnen psychischen Erkrankungen

Psychosen/Schizophrenie: – www.kompetenznetz-schizophrenie.de

Depressionen: – www.kompetenznetz-depression.de

Demenzen/Alzheimer: – www.kompetenznetz-demenzen.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – www.deutsche-alzheimer.de

Suchtkrankheiten/Alkohol und Drogen: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen – www.dhs.de und drugcom für Jugendliche und junge Erwachsene – www.drugcom.de – www.drogenberatung.hamburg.de

Seelische Krisen nach der Geburt (Faltblatt): „Nach der Geburt eines Kindes... was passiert bloß mit mir?“ Hrsg. vom Runden Tisch Langenhorn „Krise nach der Geburt“. Kontakt: Dr. Dipl.-Psych. Veronika Windsor-Oettel, Tel: 040 – 653 00 66

Alkoholprobleme (Faltblatt): „Ob ich ein Alkoholproblem habe? Weiß nicht, mal sehen ...“ Hrsg.: Freie und Hansestadt Hamburg, Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) als Download unter www.gesundheit.hamburg.de oder www.bsg.hamburg.de verfügbar (Stichwort: Faltblätter und Broschüren) oder zu beziehen über BSG Fax 040 – 428 45-35 21

Hyperaktivität (Broschüre): „Leitfaden ADS / ADHS“ Hrsg.: Hamburger Arbeitskreis ADS / ADHS, Postfach 65 22 40, 22373 Hamburg, zu beziehen über hamburger.arbeitskreis.adhs@web.de

Informationsbroschüren

Übersicht über Behandlungs- und Psychotherapieangebote, Beratungsstellen und Rehabilitationsmöglichkeiten in Hamburg

Therapieführer Freie und Hansestadt Hamburg

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
Fachabteilung Versorgungsplanung

Billstraße 80 · 20539 Hamburg · Tel: 040 – 428 37-25 56

Als Download: www.hamburg.de/stadt/Aktuell/behoerden/bsg/gesundheit/therapiefuehrer2006.html

Hamburger Suizidbericht 2005 und Faltblatt

„Wo suizidgefährdete Menschen in Hamburg Hilfe finden“

Freie und Hansestadt Hamburg,

Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz

Fachabteilung Gesundheitsberichterstattung und Gesundheitsförderung

Billstraße 80 · 20539 Hamburg · Tel: 040 – 428 37-19 99

Als Download:

Bericht <http://fhh.hamburg.de/stadt/Aktuell/behoerden/bsg/gesundheit/gesundheitsfoerderung-und-vorsorge/zz-stammdaten/download/suizidbericht,property=source.pdf>

Faltblatt <http://fhh.hamburg.de/stadt/Aktuell/behoerden/bsg/gesundheit/gesundheitsfoerderung-und-vorsorge/zz-stammdaten/download/suizidfaltblatt,property=source.pdf>

Erfolgsfaktor psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Ein Ratgeber zur Verhinderung psychischer Erkrankungen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Freie und Hansestadt Hamburg, Senatskoordinator für die Gleichstellung behinderter Menschen

Osterbekstr. 96 · 22083 Hamburg · Tel.: 040 – 428 63-57 24

www.gleichstellung-behinderte.hamburg.de

Es ist normal, verschieden zu sein Informationsbroschüre zu Psychosen.

Hrsg. Irre menschlich Hamburg e.V., c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Martinistr. 52 · 20246 Hamburg · Tel. 040 – 428 03-92 59

Kursbuch Sucht unter www.suchthh.de

Übersicht sämtlicher Angebote des Suchthilfesystems in Hamburg,

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V., Büro für Suchtprävention

KISS – Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfe in Hamburg
Übersicht über Selbsthilfeangebote in Hamburg unter www.kiss-hh.de
Anschriften und Telefonnummern siehe Adressteil

Literatur Psychiatrie und Psychotherapie

Virginia Bell, David Troxel: Richtig helfen bei Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegenden, Reinhardt Verlag 2004, ISBN 3-49701-694-2

Thomas Bock: Achterbahn der Gefühle, Mit Manie und Depression leben lernen, 2. Auflage, Bonn 2005, ISBN 3-88414-373-5

Thomas Bock, Dorothea Buck, Ingeborg Esterer: Stimmenreich - Mitteilungen über den Wahnsinn, 7. Auflage, Bonn 2001, ISBN 3-88414-138-4

Barbara Bojack: Depressionen im Alter. Ein Ratgeber für Angehörige, 1. Auflage, Bonn 2003, ISBN 3-88414-359-X

Fritz Bremer, Ingeborg Esterer, Michael Sadre, Chirazi Stark: Ich bin doch nicht verrückt. Erste Konfrontationen mit psychischer Krise und Erkrankung, 2. Auflage, Bonn 2000, ISBN 3-88414-210-0

Klaus Dörner, Ursula Plog, Christine Teller, Frank Wendt: Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie. 2. Auflage d. überarb. u. aktual. Neuausgabe 2002, Bonn 2004, ISBN 3-88414-400-6

Asmus Finzen: Schizophrenie. Die Krankheit verstehen. 7. korr. Auflage, Bonn 2004, ISBN 3-88414-151-1

Susanne Fricke, Iver Hand: Zwangsstörungen verstehen und bewältigen. Hilfe zur Selbsthilfe, 3. Auflage, Bonn 2006

Heinz Häfner: Das Rätsel Schizophrenie. Eine Krankheit wird entschlüsselt. 3. vollständig überarbeitete Aufl. 2005, ISBN 3-406-52458-3

Marie Luise Knopp, Gudrun Ott (Hg.): Total durchgeknallt. Hilfen für Kinder und Jugendliche in psychischen Krisen, 2. Auflage, Bonn 2003, ISBN 3-88414-314-X

Jürgen Kriz: Grundkonzepte der Psychotherapie. 5. vollständig überarbeitete Auflage 2001, ISBN 3-621-27451-0

Johannes Lindenmayer: Lieber schlau als blau. Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit, 7. überarbeitete und erweiterte Auflage, Beltz 2005, ISBN 3-62127-562-2

Beate Lisofsky, Fritz Mattejat: Nicht von schlechten Eltern. Kinder psychisch Kranker, 5. Auflage, Bonn 2005, ISBN 3-88414-225-9

Rosemarie Piontek: Wegbegleiter Psychotherapie.
2. Auflage, Bonn 2005, ISBN 3-88414-320-4

Anke Rohde, Andreas Marneros: Geschlechtsspezifische Psychiatrie und Psychotherapie. Ein Handbuch, Kohlhammer 2006, ISBN 3-17018-451-2

Michael Stark, Peter Sandmeyer: Wenn die Seele S.O.S. funkt - Fitnesskur gegen Stress und Überlastung, 2003, Rowohlt TB, ISBN 3-49961-128-7

Michael Stark, Peter Sandmeyer: Nimm dein Herz in die Hand - Wege aus der Angst, 2005, Ullstein HC, ISBN 3-550-07544-8

Harlich H. Stavemann: Im Gefühlsdschungel. Emotionale Krisen verstehen und bewältigen, Beltz 2001, ISBN 3-621-27497-9

Christiane Tilly, Andreas Knuf: Borderline - Das Selbsthilfebuch.
3. Auflage, Bonn 2006, ISBN 3-88414-374-3

Hans-Peter Unger, Carola Kleinschmidt: Bevor der Job krank macht.
Kösel 2006, ISBN 3-466-30733-3

Doris Wagner-Neuhaus: Depressionen - Ein Ratgeber für Angehörige.
2. Auflage, Bonn 2003, ISBN 3-88414-343-3

Wolfgang Wendtland: Entspannung im Alltag. Ein Trainingsbuch.
2. aktualisierte und erweiterte Auflage, Beltz 2005, ISBN 3-407-22852-X

Manfred Wolfersdorf: Krankheit Depression. Erkennen, verstehen, behandeln, 3. Auflage 2002, ISBN 3-88414-246-1

Adressen

Die Zusammenstellung der Adressen beschränkt sich auf Anlaufstellen, in denen weitere Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten erfragt werden können.

Klinische Versorgungsangebote

Alle Kliniken haben einen 24-Stunden-Notdienst und verfügen über Institutsambulanzen

Psychiatrie und Psychotherapie für Erwachsene

Albertinen Krankenhaus *Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie*
Süntelstraße 11 A · 22459 HH · Tel: 040 – 55 88-1 · www.albertinen.de

Asklepios Westklinikum *Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie/Schmerztherapie*
Suurheid 20 · 22559 HH · Tel: 040 – 81 91 25 00
www.psychosomatikhamburg.de

Asklepios Westklinikum *Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie*
Tel: 040 – 81 91 29 80 · www.asklepios.com

Asklepios Klinik Nord - Campus Ochsenzoll *Psychiatrische Abteilungen*
Langenhorner Chaussee 560 · 22419 HH
Tel: 040 – 18 18 87-0 · www.asklepios.com

Asklepios Klinik Harburg *Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie*
Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 HH
Tel: 040 – 18 18 86-0 · www.asklepios.com

Bethesda - Allgemeines Krankenhaus Bergedorf gGmbH
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Glindersweg 80 · 21029 HH · Tel: 040 – 725 54-0 · www.bakb.org

Ev. Krankenhaus Alsterdorf gGmbH
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 HH · Tel: 040 – 50 77-03
www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de

Klinikum Eilbek *Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie*

Friedrichsberger Str. 60 · 22081 HH · Tel: 040 – 20 92-0

www.schoen-kliniken.de

Tagesklinik Hamburg-Mitte

Budapester Str. 38 · 20359 HH

Tel: 040 – 317 85 20 · www.tagesklinik-hh-mitte.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) *Zentrum für Psychosoziale Medizin, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie*

Martinistr. 52 · 20246 HH · Tel: 040 – 428 03-32 10 · www.uke.uni-hamburg.de

für Kinder und Jugendliche

Asklepios Klinik Harburg

Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 HH

Tel: 040 – 18 18 86-27 81 · www.asklepios.com

Kath. Kinderkrankenhaus Wilhelmstift *Abteilung für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters*

Liliencronstr. 130 · 22149 HH · Tel: 040 – 673 77 19-0

www.kkh-wilhelmstift.de

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Zentrum für Psychosoziale Medizin, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

Martinistr. 52 · 20246 HH · Tel: 040 – 428 03-22 30

www.uke.uni-hamburg.de

Ambulante Versorgungsangebote

Alle aufgeführten Krankenhäuser verfügen über psychiatrische Tageskliniken und Institutsambulanzen. Niedergelassene Ärzt/innen, Psychiater/innen, Psychologische Psychotherapeut(inn)en finden Sie in den Gelben Seiten und/oder im Therapieführer der BSG, sowie unter www.kvhh.net

Psychotherapeutische Ambulanzen

Sektion Michael-Balint-Institut im Landesverband Hamburg e.V.

Vereinigung Analytischer Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeuten (VaKJP)

Falkenried 7 · 20251 HH · Tel: 040 – 42 92 42 12

info@michael-balint-institut.de · www.michael-balint-institut.de

Psychoanalytische Arbeitsgemeinschaft Hamburg der Deutschen Psychoanalytischen Vereinigung e.V. (PAH)

Falkenried 7 · 20251 HH · Tel: 040 – 42 92 42 12
schultze-jena@michael-balint-institut.de · www.michael-balint-institut.de

Arbeitskreis für Psychotherapie e.V. (AfP)

Falkenried 7 · 20251 HH · Tel: 040 – 42 92 42 12
info@michael-balint-institut.de · www.michael-balint-institut.de

Institut für Psychoanalyse und Psychotherapie Hamburg e.V. (DPG)

Tesdorpfstr. 11 · 20148 HH · Tel: 040 – 44 49 81
DPG_Institut_Hamburg@web.de

Arbeitsgemeinschaft für integrative Psychoanalyse, Psychotherapie und Psychosomatik Hamburg e.V. (APH)

Weusthoffstr. 1 · 21075 HH · Tel: 040 – 22 72 88 14
aph@aekhh.de · www.aph-online.de

Adolf-Ernst-Meyer-Institut

c/o Abt. Psychosomatik und Psychotherapie/uke (AEMI)
Martinistr. 52 · 20246 HH · Tel: 040 – 428 03 –28 43
lamparter@uke.uni-hamburg.de

Institut für Psychotherapie (IfP) der Universität Hamburg

Psychologisches Institut III
Von-Melle-Park 5 · 20146 HH · Tel: 040 – 428 38-53 66
adomeit@uni-hamburg.de · www.psychotherapie.uni-hamburg.de

IVAH gGmbH/Institut für Verhaltenstherapie Ausbildung Hamburg

Bachstr. 48 · 22083 HH · Tel: 040 – 22 16 20
ivahinfo@aol.com · www.IVAH.de

Ausbildungszentrum für Verhaltenstherapie Hamburg

(DGVT/FernUniversität Hagen)
Seewartenstr. 10 · 20459 HH · Tel: 040 – 25 31 78 55
KielHH@aol.com · www.dgvt.de

Auskunftstellen für Ärzte- und Therapeutensuche

Ärztammer Hamburg Patiententelefon - Patientenberatung

Humboldtstr. 56 · 22083 Hamburg · Tel: 040 – 22 80 26 50
www.aerztekammer-hamburg.de

Kassenärztliche Vereinigung Hamburg *Psychotherapeutischer Bereitschaftsdienst zur Vermittlung freier Therapieplätze, Beratungsgespräche und Orientierungshilfe* Tel: 040 – 22 80 27 77 · www.kvhh-net.de

Psychotherapeutenkammer Hamburg

Curschmannstr. 9 · 20251 HH · Tel: 040 – 42 10 12 34 · www.psych-info.de

Beratung und Hilfe in Krisen

Ärztlicher Notdienst Hamburg Tel: 040 – 22 80 22

Kinder- und Jugendnotdienst Feuerbergstr. 43 · 22337 HH
Tel: 040 – 428 49-0

Kinder- und Jugendtelefon Hellkamp 68 · 20255 HH · Tel: 0800 – 111 03 33

Telefonseelsorge Hamburg

Tel: 0800 – 111 01 11 · www.telefonseelsorge-hamburg.de

Therapiezentrum für Suizidgefährdete im UKE *Zentrum für Psychosoziale Medizin, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie*

Martinistr. 52 · 20246 HH · Tel: 040 – 428 03-41 12 · www.uke.uni-hamburg.de

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen *siehe Bezirke*
www.psk-hamburg.de

Sozial- und Jugendpsychiatrische Dienste *siehe Bezirke*

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Regionale Beratungs- und Unterstützungsstellen (REBUS)

Gesamtleitung - Zentrale

Von-Essen-Str. 82-84 · 22081 HH · Tel: 040 – 428 63-54 09

Jugendpsychiatrische Dienste *siehe Bezirke*

für Frauen und Männer

Beratungsstelle Männer gegen Männergewalt

Lindenstr. 27 · 20099 HH · Tel: 040 – 220 12 77

www.gewaltberatung-hamburg.org

Diakonisches Werk Hamburg *Ev. Beratungsstelle für Ehe-, Partnerschafts-, Erziehungs- und Lebensfragen* Königstr. 54 · 22767 HH · Tel: 040 – 30 62 02 49

Frauentherapiezentrum Hamburg e.V.

Am Felde 134 · 22765 HH · Tel: 040 – 38 38 48

Agnes-Neuhaus-Heim *Sozialdienst kath. Frauen in Hamburg e.V.*

Hinrichsenstr. 7-9 · 20535 HH · Tel: 040 – 251 73 20

Väterzentrum Hamburg e.V.

Rothestr. 36 · 22765 HH · Tel: 040 – 39 90 85 39 · www.vaeter.de

für ältere Menschen

Bezirkliche Seniorenberatung *siehe Bezirke*

www.seniorenportal.hamburg.de

zum Thema Drogen und Sucht

Büro für Suchtprävention *Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.*

Repsoldstr. 4 · 20097 HH · Tel: 040 - 284 99 18-0 · www.suchthh.de

**zum Thema Arbeit und berufliche Rehabilitation
für psychisch Kranke**

ARINET Schauenburgerstr. 6 · 20095 HH · Tel: 040 – 389 04 50

www.arinet-hamburg.de

Hamburger Fachdienst

Poststr. 51 · 20354 HH · Tel: 040 – 888 88 53

www.hamburger-fachdienst.de

Integrationsamt Hamburg *Behörde für Soziales, Gesundheit, Familie und Verbraucherschutz* Hamburger Str. 47 · 22083 HH · Tel: 040 – 428 63-35 35

Selbsthilfe - Interessenvertretung

Angehörige psychisch Kranker – Landesverband Hamburg e.V.

Postfach 71 01 21 · 22161 HH

Tel/Fax: 040 – 65 05 54 93 · www.lapk-hamburg.de

KISS - Hamburg (Selbsthilfetelefon) *weitere Angaben siehe Bezirke*

Tel: 040 – 39 57 67 · www.kiss-hh.de

Landesverband Psychiatrieerfahrener e.V.

Stellinger Steindam 39b · 22527 HH · Tel: 040 – 540 62 28

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Jugendpsychiatrischer Dienst

Jessenstr. 19 · 22767 HH · Tel: 040 – 428 11-30 31

Mo-Do 9.00-15.00 Uhr · Fr 8.00-14.00 Uhr

Erziehungsberatungsstellen

Altona

Virchowstr. 50 · 22767 HH · Tel: 040 – 428 11-21 01

Anmeldung: Mo-Do 9.00-16.00 Uhr · Fr 9.00-13.00 Uhr

Lurup/Altona West

Osdorfer Landstr. 50 · 22549 HH

Tel: 040 – 428 11-32 66 · Anmeldung: Mo-Fr 9.00-16.00 Uhr

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst

Jessenstr. 19 · 22767 HH · Tel: 040 – 428 11-20 93

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Lurup

Luruper Hauptstr. 222 · 22547 HH · Tel: 040 – 83 10 21

Sprechzeiten: Mo 13.00-14.30 Uhr · Mi-Do 16.00-17.30 Uhr

psk.lurup@hamburg.de · www.psk-hamburg.de

Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum

Große Bergstr. 231 · 22767 HH · Tel: 040 – 38 43 86

Sprechzeiten: Mo-Do 10.00-12.00 Uhr · Di 17.00-19.00 Uhr

Mi 12.00-14.00 Uhr · sbz@hamburgische-bruecke.de

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Altona Alte Königstr. 29-39 · 22767 HH · Tel: 040 – 428 11-39 84

428 11-15 40 · 428 11-29 33 · 428 11-20 44 · 428 11-39 22

Blankenese Mühlenberger Weg 33 · 22585 HH

Tel: 040 – 428 11-54 68 · 428 11-52 68

Osdorf Rugenborg 35 · 22549 HH · Tel: 040 – 428 11-52 68

Lurup Eckhoffplatz 12 · 22547 HH · Tel: 040 – 428 11-54 68

Selbsthilfe

KISS-Altona Gaußstr. 21 · 22765 HH · Tel: 040 – 492 92 201

Mo-Do 10.00-13.00 Uhr · Di 14.00-17.00 Uhr

kissaltona@paritaet-hamburg.de

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Jugendpsychiatrischer Dienst

Lamprechtstr. 6 · 21029 HH · Tel: 040 – 428 91-21 56 · Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Erziehungsberatungsstellen

Bergedorf

Bornbrook 15 · 21031 HH · Tel: 040 – 428 91-24 84 · Mo-Fr 9.00-16.00 Uhr

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst

Lamprechtstr. 6 · 21029 HH · Tel: 040 – 428 91-22 71 · Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Treff Sachsentor Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Chrysantherstr. 1 · 21029 HH · Tel: 040 – 72 41 06 66

Sprechzeiten: Mo, Mi 14.00-18.00 Uhr · Di, Do, Fr 10.00-14.00 Uhr

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Bergedorf Duwockskamp 1 · 21029 HH · Tel: 040 – 428 91-29 13

Mo-Fr 8.00-9.00 Uhr · Di, Do 13.00-14.00 Uhr

Persönliche Sprechzeiten: Di, Do 9.00-12.00 Uhr

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Jugendpsychiatrischer Dienst Grindelberg 66 · 20144 HH

Tel: 040 – 428 01-33 90 · Anmeldung: Mo-Fr 9.00-15.00 Uhr

Erziehungsberatungsstellen

Eimsbüttel Kieler Str. 188 · 22525 HH · Tel: 040 – 428 01-53 53
Anmeldung: Mo-Do 11.00-15.00 Uhr · Fr 10.00-13.00 Uhr

Niendorf Friedrich-Ebert-Str. 14 · 22459 HH
Tel: 040 – 428 08-284 · Sprechzeiten: Di, Do 13.00-15.00 Uhr

Schnelsen Graf-Ernst-Weg 25 · 22459 HH · Tel: 040 – 550 80 99
Sprechzeiten: Fr 10.00-12.00 Uhr

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst

Grindelberg 66 · 20144 HH · Tel: 040 – 428 01-33 84

Treffpunkt Eidelstedt Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle

Lentförhdener Weg 21 · 22523 HH · Tel: 040 – 57 50 08
Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 10.00-11.00 Uhr · Di, Do 15.00-18.00 Uhr
Offener Treff Tel: 040 – 57 50 54 · www.treffpunkt-eidelstedt.de

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Eimsbüttel Grindelberg 66 · 20144 HH · Tel: 040 – 428 01-35 78

Lokstedt Garstedter Weg 13 · 22453 HH · Tel: 040 – 428 08-388 · 428 08-254

Eidelstedt Ekenknick 4 · 22523 HH · Tel: 040 – 428 01-52 18

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Jugendpsychiatrischer Dienst

Am Irrgarten 3-9 · 21073 HH · Tel: 040 – 428 71-23 48

Erziehungsberatungsstellen

Harburg Hermann-Maul Str. 5 · 21073 HH · Tel: 040 – 428 71-23 27
Telefonische Sprechzeiten: Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr

Wilhelmsburg Vogelhüttendeich 81 · 21107 HH · Tel: 040 – 428 71-63 43
Sprechzeiten/Anmeldung: Mi 14.00-16.00 Uhr · Fr 11.00-13.00 Uhr

Margaretenhort Jugendhilfezentrum des evang.-luth. Gesamtverbandes Harburg Schlossmühlendamm 1 · 21073 HH · Tel: 040 – 790 18 90

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst

Am Irrgarten 3-9 · 21073 HH · Tel: 040 – 428 71-23 64

Psychosoziale Beratungsstelle Wilhelmsburg *Migrantenberatung*

Vogelhüttendeich 81 · 21107 HH · Tel: 040 – 753 31 06
psb-wilhelmsburg@der-hafen-vph.de

Die Brücke – Treffpunkt für seelische Gesundheit

Hölertwiete 5 · 21073 HH · Tel: 040 – 76 60 41 55

Kajüte *Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Süderelbe*

Kleinfeld 38 · 21149 HH · Tel: 040 – 702 76 64
kajuete@der-hafen-vph.de · www.psk-hamburg.de

Lotse *Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Wilhelmsburg*

Fährstr. 70 · 21107 HH · Tel: 040 – 75 66 01 75 · lotse@der-hafen-vph.de

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Harburg Harburger Ring 33 · 21073 HH · Tel: 040 – 428 71-37 14 · 428 71-27 32

Wilhelmsburg Mengestr. 19 · 21107 HH · Tel: 040 – 428 71-62 08

Süderelbe Neugrabener Markt 5 · 21149 HH · Tel: 040 – 428 71-52 83

Selbsthilfe

KISS-Harburg Neue Straße 27 · 21073 HH · Tel: 040 – 30 08 73 22

kissharburg@paritaet-hamburg.de

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Jugendpsychiatrischer Dienst

Besenbinderhof 41 · 20097 HH

Tel: 040 – 428 54-46 65 · Mo-Fr 9.00-15.00 Uhr

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst

Besenbinderhof 41 · 20097 HH · Tel: 040 – 428 54-47 41

Beratungs- und Seelsorgezentrum *Hauptkirche St. Petri*

Kreuslerstr. 8 · 20095 HH · Tel: 040 – 32 50 38 70 · Offene Beratung

MOMO Washingtonallee 62 · 22111 HH · Tel: 040 – 655 27 54

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Hamburg-Mitte Kurt-Schumacher Allee 4 · 20097 HH

Tel: 040 – 428 54-45 57 · 428 54-51 85

St. Pauli Simon-von-Utrecht-Str. 4a · 20539 HH · Tel: 040 – 428 54-79 65

Billstedt Öjendorfer Weg 9 · 22111 HH · Tel: 040 – 428 54-73 17 · 428 54-72 26

Veddel-Rothenburgsort

Billwerder Neuer Deich 4 · 20539 HH · Tel: 040 – 428 54-64 48

zum Thema Arbeit und berufliche Rehabilitation für psychisch Kranke

Hamburger Fachdienst Poststr. 51 · 20354 HH · Tel: 040 – 888 88 53

www.hamburger-fachdienst.de

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Erziehungsberatungsstellen/Jugendpsychiatrische Dienste

Hohenfelde/Barmbek-Uhlenhorst Mühlendamm 19 · 22087 HH

Tel: 040 – 428 59-25 28 · Anmeldung: Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Eppendorf Ludolfstr. 29 · 20249 HH · Tel: 040 – 428 04-24 84

Sprechzeiten: Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Fuhlsbüttel Fuhlsbütteler Damm 113 · 22335 HH

Tel: 040 – 428 04-39 19 · Sprechzeiten: Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Dulsberg Elsässer Str. 27a · 22049 HH · Tel: 040 – 68 82 20

Offene Sprechstunde: Mi 14.30-16.00 Uhr

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst Hamburg-Nord

Kümmellstr. 5-7 · 20243 HH · Tel: 040 – 428 04-27 64
Sprechzeiten: Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Beratungs- und Begegnungszentrum Uhlenhorster Weg

Uhlenhorster Weg 7-11 · 22085 HH · Tel: 040 – 22 75 71 30
Sprechzeiten: Mo, Mi, Fr 14.00-18.00 Uhr · Sa 14.00-17.00 Uhr

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Hamburg-Nord

Kümmellstr. 7 · 20249 HH · Tel: 040 – 428 04-23 11 · 428 04-23 55

Barmbek-Uhlenhorst Poppenhusenstr. 12 · 22305 HH

Tel: 040 – 428 04-50 69 · 428 04-50 66 · 428 04-50 68 · 428 04-50 67

Fuhlsbüttel Hummelsbütteler Landstr. 46 · 22335 HH

Tel: 040 – 428 04-43 13 · 428 04-40 80

Selbsthilfe

KISS-Barmbek Fuhlsbüttler Str. 401 · 22309 HH

Tel: 040 – 63 97 34 46 · Mo, Do 10.00-13.00 Uhr · Di 14.00-17.00 Uhr

Beratungsstellen und Einrichtungen

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Jugendpsychiatrischer Dienst

Robert-Schumann-Brücke 8 · 22041 HH · Tel: 040 – 428 81-35 81

Erziehungsberatungsstellen

Rahlstedt Amtsstr. 22 · 22143 HH · Tel: 040 – 428 81-38 29

Sprechzeiten/Anmeldung: Mo-Mi 8.30-13.00 Uhr

Wandsbek Bovestr. 40 · 22043 HH · Tel: 040 – 428 81-22 05

Sprechzeiten: Mo-Do 9.00-13.00 Uhr · Fr 10.00-12.00 Uhr

Steilshoop Gropiusring 41 · 22309 HH · Tel: 040 – 639 05 90

Sprechzeiten/Anmeldung: Mo-Do 9.00-13.00 Uhr

für Frauen und Männer

Sozialpsychiatrischer Dienst

Kattjahren 1c · 22359 HH · Tel: 040 – 428 81-53 57

Sprechzeiten: Mo-Fr 8.00-16.00 Uhr

Treffpunkt Eilbek *Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle*

Alter Teichweg 55a · 22049 HH · Tel: 040 – 652 90 95

Sprechzeiten: Mo-Fr 11.00-17.00 Uhr · Beratung: Mo, Fr 11.00-13.00 Uhr

für ältere Menschen *Bezirkliche Seniorenberatung*

Wandsbek

Wandsbeker Allee 73 · 22041 HH · Tel: 040 – 428 81-24 81 · 428 81-21 01

Bramfeld

Herthastr. 20 · 22179 HH · Tel: 040 – 428 81-44 91 · 428 81-44 93

Alstertal

Wentzelplatz 7 · 22391 HH · Tel: 040 – 428 81-52 63

Walddörfer

Im Alten Dorfe 30 · 22359 HH · Tel: 040 – 428 81-56 36

Farmsen

Berner Heerweg 162 · 22159 HH · Tel: 040 – 428 81-45 27

Rahlstedt

Rahlstedter Str. 151 · 22143 HH · Tel: 428 81-39 66 · 428 81-39 15

Selbsthilfe

KISS-Wandsbek

Berner Heerweg 183 · 22159 HH · Tel: 040 – 49 29 25 08

Sprechzeiten: Mo, Do 10.00-13.00 Uhr · Di 14.00-17.00 Uhr

Impressum:

Herausgeberin Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
Repsoldstraße 4 · 20097 Hamburg · Telefon 040 – 632 22 20
buero@hag-gesundheit.de · www.hag-gesundheit.de

Text Petra Bäurle www.klartext-kommunikation.de

Gestaltung und Konzept Elga Voss, Kontor 36 · www.kontor36.de

Illustration Petra Schoenewald

Druck Drucktechnik Altona · www.drucktechnik-altona.de
gedruckt auf Luxosamt, chlorfrei gebleicht

Die Broschüre ist in der Deutschen Nationalbibliothek Frankfurt
archiviert.

Die Broschüre wurde freundlicherweise unterstützt von den
Hamburger Krankenkassen und der Behörde für Soziales, Familie,
Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG).

September 2006

HAG

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG)
Repsoldstraße 4 · 20097 Hamburg · www.hag-gesundheit.de