



Wir haben immer ein offenes Ohr

Informationen für Angehörige von psychisch Erkrankten

Liebe Angehörige,

psychische Erkrankungen können eine große Herausforderung für die Betroffenen und ihr Umfeld sein. Von Verwandten, Partnern und Freunden wird meist erwartet, dass sie der betroffenen Person verständnisvoll zur Seite stehen. Dabei wird häufig übersehen, dass auch sie unter der Situation leiden und Unterstützung benötigen.

Angehörige sorgen sich um die betroffene Person und möchten gern genaue Informationen zur Erkrankung haben. In Einzelfällen können sich auch bei ihnen Stress- und Krankheitssymptome (z. B. Ängste, Schmerzen, Schlafstörungen) bis hin zu einer psychischen Erkrankung (z. B. Anpassungsstörung, Depression, Substanzmissbrauch) entwickeln.

Unsere Oberberg Kliniken bieten Betroffenen und Angehörigen gleichermaßen professionelle Hilfe. Bei uns werden Sie in die Behandlung Ihres Angehörigen mit einbezogen. So können wir Ihnen Strategien an die Hand geben, die für einen besseren Umgang mit der Situation hilfreich sind. Gleichzeitig bieten wir mit unserem Netzwerk aus Selbsthilfegruppen, stationären und ambulanten Behandlungsmöglichkeiten Optionen, um auch Sie bestmöglich zu unterstützen.

Gern möchten wir Ihnen mit diesem Flyer wichtige Informationen an die Hand geben.

Herzliche Grüße

Ihre Oberberg Kliniken

Das Oberberg Netzwerk

Wir sind für Angehörige da

Leidet ein Familienmitglied an einer Depression, Sucht oder anderen psychischen Erkrankungen, wird oft das ganze Familienleben belastet.

Wir bieten Ihnen ein breites Netzwerk an Partnern, das Sie gern dabei unterstützt, mit dieser besonderen Situation umzugehen:

- **Angehörigengespräche**, begleitend zur stationären Behandlung des Angehörigen
- **58 Oberberg Selbsthilfegruppen**, darunter vier explizit für Angehörige
www.oberbergkliniken.de/selbsthilfegruppen
- **25 Oberberg City Center** für die eigene therapeutische Behandlung (prä- und poststationär sowie tagesklinisch)
www.oberbergkliniken.de/city-center
- **333 Korrespondenztherapeuten** (bundesweit). Die Kontaktdaten eines Korrespondenztherapeuten in Ihrer Nähe erhalten Sie von unseren Klinikmitarbeitern vor Ort
- Eine eigene tagesklinische oder stationäre Behandlung in einer der **Oberberg Fach- oder Tageskliniken**
www.oberbergkliniken.de/fachkliniken

Oberberg 
Selbsthilfegruppe

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme an einem Gruppentreffen (in einigen Gruppen auch online möglich) oder an der Gründung einer neuen Angehörigen-Selbsthilfegruppe haben, nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf:

Herr Müller-Lütken

volker.mueller-luetken@oberbergkliniken.de

Tel. **+49 7833 792-0**

www.oberbergkliniken.de/selbsthilfegruppen



Möglichkeiten, um die betroffene Person zu unterstützen

Warnsignale erkennen und Angehörige mit psychischen Erkrankungen begleiten

Um Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu unterstützen, möchten wir Ihnen einige Informationen an die Hand geben. Sie sollen Ihnen zu verschiedenen Zeitpunkten helfen, wenn ein Ihnen nahestehender Mensch eine psychische Krise durchlebt oder an einer psychischen Erkrankung leidet.

01

Achten Sie auf Warnsignale, die auf eine psychische Erkrankung hinweisen können, und holen Sie sich rechtzeitig fachliche Unterstützung.

Symptome einer psychischen Erkrankung können sich dabei so äußern:

- Anhaltender Erschöpfungszustand und Antriebslosigkeit sowie Schlafstörungen
- Anhaltendes Gefühl von Trauer, Freud- oder Mutlosigkeit, erhöhte Reizbarkeit ohne erkennliche Ursache
- Starke Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle
- Unerklärliche körperliche Beschwerden
- Verringerte Konzentrationsfähigkeit
- Mangelndes Interesse an sozialen Kontakten



02

Sofern sich die betroffene Person noch nicht in professionelle Hände begeben hat:

- Ermutigen Sie die betroffene Person, sich professionelle Hilfe zu suchen, und helfen Sie ihr dabei
- Bei Suchterkrankungen sollten Sie der betroffenen Person Ihre eigenen Belastungsgrenzen und mögliche Konsequenzen einer Nichtbehandlung aufzeigen

03

Während die betroffene Person in (teil-)stationärer Behandlung ist:

- Nutzen Sie die Zeit für Hobbys, Treffen mit Freunden und Dinge, die Ihnen beiden guttun
- Stärken Sie die betroffene Person, indem Sie ihr Mut zusprechen und bereits kleine Veränderungen wertschätzen
- Werben Sie für Geduld, eine nachhaltige Behandlung braucht Zeit

04

Nach einer stationären Behandlung geht es für die betroffene Person zurück ins Leben. Wichtig ist dabei:

- Fördern Sie einen regelmäßigen Lebensrhythmus
- Ermöglichen Sie Freizeitaktivitäten
- Schätzen Sie Fortschritte wert
- Treffen Sie gemeinsame Absprachen für Ihr Zusammenleben
- Motivieren Sie die betroffene Person, vernachlässigte soziale Kontakte zu pflegen (z. B. Kinder)
- Eine behutsame Wiederaufnahme der Alltagsverpflichtungen sollte erfolgen, Überforderungssituationen sind dabei zu vermeiden



Hilfe für einen selbst

Was Sie für sich selbst tun können

- Lassen Sie sich von der Krankheit Ihres Angehörigen oder Ihrer Angehörigen nicht vollständig einnehmen
- Respektieren Sie Ihre eigenen Bedürfnisse
- Formulieren Sie der betroffenen Person gegenüber eigene Wünsche und Vorstellungen, ohne dabei vorwurfsvoll zu sein
- Suchen Sie sich Hilfe, wenn die Situation Sie zu sehr belastet oder überfordert
- Informieren Sie sich über die mögliche Erkrankung, Wissen kann Verständnis schaffen

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website:

Informationen für Angehörige

www.oberbergkliniken.de/angehoerige

Ausführliche Beschreibungen von Krankheitsbildern

www.oberbergkliniken.de/krankheitsbilder

Unsere therapeutischen Behandlungskonzepte

www.oberbergkliniken.de/therapien

Weitere Informationen

Nützliche Hinweise für Angehörige

Gern haben wir für Sie weiterführende Links und Literaturempfehlungen zusammengestellt:

- Barnowski-Geiser, W.: **Vater, Mutter, Sucht – Wie erwachsene Kinder suchtkranker Eltern trotzdem ihr Glück finden.** Klett-Cotta, 2015
- Bräunig, P.: **Leben mit bipolaren Störungen: Manisch-depressiv: Antworten auf die meistgestellten Fragen.** TRIAS, 2018
- Flassbeck, J.: **Co-Abhängigkeit: Diagnose, Ursachen, Therapie für Angehörige von Suchtkranken.** Klett-Cotta, 2016
- Giger-Bütler, J.: **Sie haben es doch gut gemeint – Depression und Familie.** Beltz, 2011
- Johnstone, M.: **Der schwarze Hund. Wie man Depressionen überwindet und Angehörige und Freunde dabei helfen können.** Kunstmann Verlag, 2016
- Lambrou, U.: **Familienkrankheit Alkoholismus – Im Sog der Abhängigkeit.** Rowohlt, 2012
- Lenz, A. & Brockmann, E.: **Kinder psychisch kranker Eltern stärken: Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer.** Hogrefe, 2013
- Niklewski, G. & Riecke-Niklewski, R.: **Depressionen überwinden – ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Helfer.** Stiftung Warentest, 2016
- Wilson Schaef, A.: **Co-Abhängigkeit: Die Sucht hinter der Sucht** (auf Englisch: Co-Dependence: Misunderstood - Mistreated, HarperOne, 1992). Heyne, 2002
- Wirbeleit, P. & Heideschötter, U.: **Die Wunschperle – vom Einfluss seelischer Erkrankungen auf Geschwisterkinder.** www.bapk.de/projekte/die-wunschperle-geschwisterbuch

Haben Sie Fragen?

Rufen Sie uns gern an oder schreiben Sie uns eine E-Mail

Kontaktieren Sie uns gern, falls Sie Fragen zu unserem Netzwerk haben oder selbst professionelle Unterstützung benötigen.

Oberberg Team Aufnahme und Beratung

Tel. **+49 800 5577 3302** (gebührenfrei)

www.oberbergkliniken.de/kontakt

Weitere Ansprechpartner

- **Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen**
www.bapk.de
- **Telefonseelsorge**
Tel. +49 800 1110 111 (gebührenfrei)
www.telefonseelsorge.de
- **Deutsches Rotes Kreuz**
Sorgentelefon für Angehörige und Betroffene von Suchterkrankungen
Tel. +49 6062 6077 6 (gebührenfrei)
www.drk.de
- **NACOA Deutschland Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.**
Tel. +49 30 3512 2430
www.nacoa.de
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**
Infotelefon Depression
Tel. +49 800 3344 533
www.deutsche-depressionshilfe.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern**
www.bag-kipe.de
- **Verein Seelenerbe e.V.**
Verein erwachsener Kinder psychisch kranker Eltern
www.seelenerbe.de

