

# Information und Unterstützung für Angehörige

## Liebe Angehörige!

Im Rahmen von psychnet – Hamburger Netz psychische Gesundheit geht Hamburg einen neuen, beispielhaften Weg: Menschen mit psychischer Krankheit und ihre Angehörigen werden frühzeitig und nachhaltig durch eine [Peer-Beratung](#) unterstützt. Unter dem Wort "Peer" versteht man einen "Gleichrangigen", also ein Angebot auf Augenhöhe. Unter Peer-Beratung verstehen wir ein Netzwerk, in dem sich erfahrene Betroffene und Angehörige denjenigen als GENESUNGSBEGLEITER und als GESUNDHEITSLOTSEN zur Verfügung stellen, die zum ersten oder wiederholten Mal selbst mit psychischen Problemen auch als Angehöriger zu tun haben.

## Unsere Angehörigen-Peer-Beratung

Angehörigen-Peer-BeraterInnen haben viele Erfahrungen im Umgang mit eigenen betroffenen Angehörigen gesammelt. In ihrer Berater-Fortbildung und Schulung durch den Angehörigenverband und Ex-In Hamburg haben sie sich über die Möglichkeiten ausgetauscht und Wege gefunden, ihren Angehörigen auf dem Wege ihrer Genesung zu unterstützen und dabei auch gut auf sich selbst zu achten.

**Wenn Sie einen Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung haben und Unterstützung suchen, wenden Sie sich gerne an uns – Sie finden uns in den folgenden Hamburger psychiatrischen Kliniken:**

## [Unsere Standorte](#)

## Was bieten wir als Angehörigen-Berater

- Entlastung durch Aussprache in Krisensituationen und Erfahrungsaustausch
- Informationen zur sozialen Situation, Perspektiven, Erkrankung
- Wahrnehmen eigener Grenzen fördern
- Mehr Informationen auf Augenhöhe
- Vermittlung an geeignete Kontaktstellen

Die Beratung ist vertraulich und kostenlos, Häufigkeit und Dauer bestimmen Sie. Die Peer-BeraterInnen selber werden dabei durch regelmäßiges Coaching und Supervision begleitet.

Die Peer-Beratung ist ein Teilprojekt von psychnet zur Förderung der Selbst- und Familienhilfe sowie dialogischer Behandlungskonzepte (entwickelt von Betroffenen, Angehörigen und Therapeuten) in Hamburg.

## Angehörige brauchen Ermutigung

Für viele Angehörige ist mit dem Beginn der stationären Behandlung ihres kranken Familienmitgliedes eine hohe Hürde genommen. Darauf mussten sie wegen deren fehlender Krankheitseinsicht oft lange warten. Doch aufatmen können sie immer noch nicht. Als Eltern eines jungen Erwachsenen, der mitten in der Ausbildung oder im Studium steht, fragen sie sich natürlich, wie die beruflichen Zukunftsaussichten sein werden; als PartnerIn eines

depressiv Erkrankten, wie sich die berufliche und familiäre Zukunft gestalten wird. Quälende Fragen, für deren Beantwortung in der hektischen Klinikroutine kaum Raum bleibt.

Von den professionellen Behandlern ist meist nur eine knappe Auskunft zu erwarten, dabei ist der Gesprächs- und Unterstützungsbedarf der Angehörigen enorm. Diese oft schmerzlich empfundene Lücke will das – in Deutschland einmalige - Peer-Beratungsangebot der Angehörigen schließen. Mit Hilfe des Angehörigenverbandes Hamburg wurden im Rahmen des Peer-Beratungs-Projekts 16 BeraterInnen ausgewählt, geschult und von den acht teilnehmenden Kliniken eingestellt. Zu festen offenen Sprechzeiten oder nach terminlicher Absprache bieten sie in einem Raum der Klinik den ratsuchenden Angehörigen Beratungsgespräche an.

Alle BeraterInnen haben psychisch erkrankte Familienangehörige und kennen die Sorgen und Nöte aus eigener leidvoller Erfahrung, sind den Ratsuchenden nur ein kleines Stück voraus in der Akzeptanz der Krankheit und dem Versuch der Abgrenzung von der belastenden Situation. Nach einem langen Gespräch, in dem Angehörige sich einfach nur aussprechen wollten oder um einen Rat in einer konkreten Situation gebeten hatten, ist der Gewinn auf beiden Seiten: die Ratsuchenden sind ein Stück erleichtert und getröstet, die BeraterInnen glücklich, weil ihre persönlichen Erfahrungen der Krisenbewältigung für Andere hilfreich und wichtig sind.

### **Mehr Informationen und Links:**

- [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de)
- [www.lapk-hamburg.de](http://www.lapk-hamburg.de)
- [www.ex-in-hamburg.de](http://www.ex-in-hamburg.de)