Ratgeber für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

# Verletzbare Seelen

HAG
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.

Psychotherapeutenkammer HAMBURG

psychenet
Hamburger Netz psychische Gesundheit

Hamburg

© 2006 HAG
Komplett überarbeitete Auflage 2013
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... 4

## Einführung
Wenn die Seele aus dem Lot ist ..... 6
Bin ich krank? ..... 8

## Ursachen & Erscheinungsweisen
Warum werden manche Menschen krank, andere nicht? ..... 10
Die unterschiedlichen Erkrankungen der Seele ..... 12
Besondere Ursachen seelischer Erkrankungen ..... 16
Seelische Erkrankungen machen vor keinem Alter halt ..... 18

## Schutzfaktoren & Selbsthilfe
Ich bin ein wertvoller Mensch ..... 22
Ich gehe achtsam mit mir um ..... 24
Ich bin nicht allein ..... 31
Ich habe einen Platz in der Gesellschaft ..... 35

## Beratung & Therapie
Welcher Weg ist für mich der richtige? ..... 36
Beratungsstellen und ambulante Therapien ..... 38
Wann ist eine Klinik gut für mich? ..... 40
Ab wann ist eine Therapie mit Medikamenten sinnvoll? ..... 47

## Informationen & Adressen
Kleines Wörterbuch ..... 48
Hilfeangebote in Hamburg – ein Überblick ..... 54
Hilfreiche Links und Adressen ..... 62

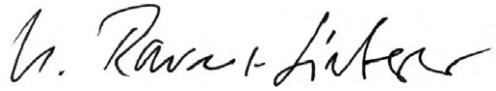
# Mutmacher für die Seele

Der Titel dieser Broschüre „Verletzbare Seelen“ ist mit Bedacht gewählt, denn die Seele ist wie der Körper verletzbar. Eine seelische Erkrankung kann jeden Menschen treffen, unvermutet und heftig. Häufig reichen die eigenen Kräfte und die Hilfe von Familie und Freunden aus, um den Weg aus der seelischen Not zu finden. Eine solche Krise kann sich auch zu einer Krankheit entwickeln, die von einer Ärztin oder einem Arzt, einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten behandelt werden muss. Eine Erkältung kann man mit Hausmitteln bekämpfen, eine Lungenentzündung nicht. Bei körperlichen Erkrankungen kennen wir die Symptome und wissen meistens, was zu tun ist. Seelische Krankheiten sind uns viel fremder.

## Diese Broschüre möchte sechs Ziele erreichen:

- darüber aufklären, dass es jede und jeden von uns treffen kann,
- dazu beitragen, dass wir aufmerksamer gegenüber unserer eigenen seelischen Gesundheit sind,
- Partnerinnen und Partner, Freunde, Kolleginnen und Kollegen, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer dafür sensibilisieren, ob jemand erkrankt sein könnte und Hilfe braucht,
- 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 dieser Broschüre ist Ergebnis der Zusammenarbeit im Rahmen der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung. Besonders bedanken möchten wir uns bei der Psychotherapeutenkammer Hamburg, der Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH, dem Institut und Poliklinik für medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und den Hamburger Bezirksämtern. Ohne die Hilfe der Kolleginnen und Kollegen sowie die gemeinschaftliche Finanzierung hätte die Neuauflage dieser Broschüre nicht erscheinen können.



Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer

Vorsitzende 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 „nicht normal" reagiert hat. Das können Schweißausbrüche im Tunnel sein oder extremer Liebeskummer, Herzrasen in überfüllten U-Bahnen oder tagelange Lustlosigkeit. Man kann nicht immer genau sagen, ob solche Anzeichen Ausdruck starker Gefühle sind, oder ob die Grenze zur Erkrankung schon überschritten ist.

## Zerbrechliches Gut

Viele Menschen reagieren daher auf Krankheitssymptome der Seele mit Furcht und Abwehr: Sie verdeutlichen, wie verletzbar Glück und Gesundheit sind – und wie wenig unser Geist gegen Gefühle ausrichten kann. Die Gesundheit der Seele ist ein zerbrechliches Gut: Im sensiblen Geflecht aus Beziehungen, Gefühlen, Aufgaben und Wertschätzung 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.

„Für die Gesundheit meines Körpers kann ich konkret was tun.

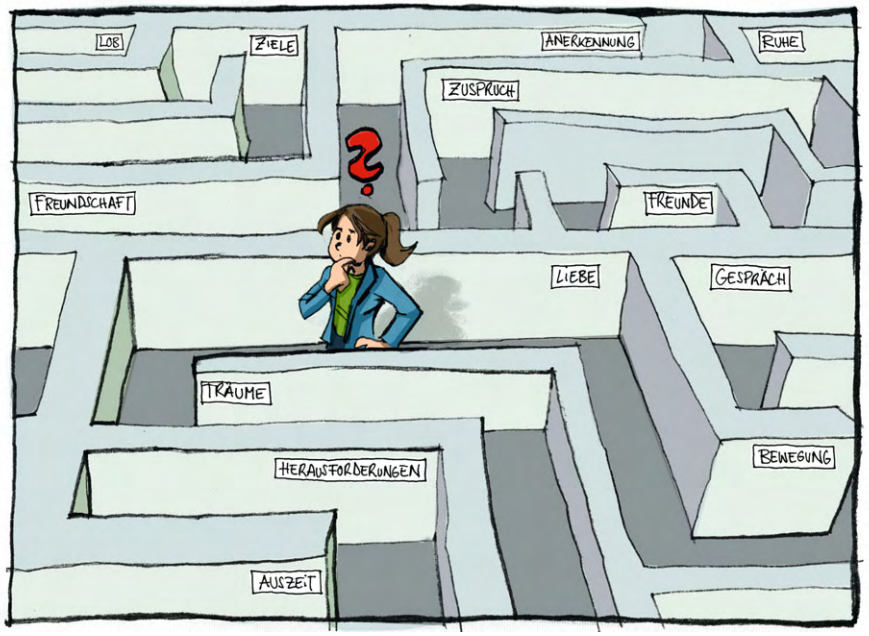
Aber für die Seele? Was will denn die?"



## Was will eigentlich die Seele?

Andauernde seelische Verstimmungen bei sich oder anderen Menschen machen meist rat- und hilflos. Die körperliche Gesundheit glaubt man einigermaßen im Griff zu haben. 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 ist: Jeder Mensch kann etwas für die Gesundheit seiner Seele tun. Und: Seelische Krisen lassen sich bewältigen, wenn früh genug Hilfe in Anspruch genommen wird.



# Bin ich krank?

Nicht jedes Tief ist gleich eine seelische Erkrankung. Im Gegenteil: Belastungen sind normaler Bestandteil des Lebens. Selbstzweifel, Trauer oder Ängste sind völlig normale Gefühle, die wir im Leben sogar brauchen. So schützt uns Angst beispielsweise vor Gefahrensituationen. Woran aber bemerkt man, wenn Kummer, Ängste und Verwirrung überhand nehmen und man selbst oder ein nahe stehender Mensch seelisch in Not gerät?

## „Verrückt“ ist fast normal

Laut Bundesgesundheitsministerium leidet jede dritte Bundesbürgerin, jeder dritte Bundesbürger einmal in seinem Leben an einer behandlungsbedürftigen, seelischen Erkrankung. Nach den Statistiken der Gesetzlichen Krankenkassen sind seelische Erkrankungen die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit und die zweithäufigste Ursache für eine frühzeitige Verrentung. Psychische Erkrankungen sind demnach weit verbreitet und so normal oder unnormal wie ein Herzinfarkt, eine Mandelentzündung oder Mumps.

Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab. Natürlich kann man nicht immer glücklich sein. Wenn man aber immer unglücklich ist, sollte man sich Hilfe holen.



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 kriegen

Die Seele „spricht“ über den Körper mit uns. Wenn es andauernd im Bauch kribbelt, sind Sie wahrscheinlich verliebt; bricht Ihnen vor einer Ansprache vor vielen Menschen der Schweiß aus, sind Sie wahrscheinlich furchtbar aufgeregt. Die Seele nutzt den Körper, um auf sich aufmerksam zu machen. Das geht so weit, dass sie den Körper sogar krank machen kann. Dann leiden Sie vielleicht unter Migräne oder Bauchweh, werden durch Rückenschmerzen oder eine Erkältung schachmatt gesetzt.

Seit jeher bringt der Volksmund diesen Zusammenhang zwischen Körper und Seele auf den Punkt: Da hat „jemand die Nase voll“, dem anderen „hängt etwas zum Halse heraus“, dem nächsten „geht etwas total an die Nieren“ und der übernächste „schultert so viel, dass es ihm irgendwann das Rückgrat bricht“.

# Warum werden manche Menschen krank, andere nicht?

Selbstverständlich macht nicht jede schwierige Kindheit seelisch krank. Manche Menschen macht sie sogar besonders stark. Wenn Sie jedoch schwer unter Ihren Kindheitserlebnissen leiden, sollten Sie sich Hilfe holen.

Ob ein Mensch seelisch gesund bleibt oder krank wird, 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 gesellschaftlich anerkannten Position in die Arbeits- oder Bedeutungslosigkeit schwere seelische Belastungen, die kaum ein Mensch einfach wegsteckt.

## Schwierige Kindheit

Kindheit, Elternhaus und soziales Umfeld legen das Fundament für das erwachsene Leben. Sie beeinflussen in hohem Maße, mit welchem Selbstvertrauen, welcher Kraft und welchen Stärken sich ein Mensch den Herausforderungen seines Lebens stellen kann. Nicht jedes Kind wächst in einem förderlichen Umfeld auf. Die Bandbreite der Verletzungen, die Kindern in armen wie reichen, gebildeten wie bildungsfernen Familien angetan werden kann, ist groß: Diesen Kindern mangelt es an Liebe, Aufmerksamkeit und Geborgenheit, sie werden vor Fernsehern und Computern ruhiggestellt, sich selbst überlassen oder überfordert. Sie werden geschlagen und gedemütigt, seelisch und körperlich missbraucht. Besonders Gewalt- und Missbrauchserfahrungen sind traumatische Erlebnisse, die ohne Hilfe kaum oder nur äußerst schwierig zu bewältigen sind. Die wichtige Erkenntnis aber ist: Nichts ist unumkehrbar. Wenn ein Mensch in jungen Jahren nicht die Liebe und Aufmerksamkeit erfahren hat, die ihm hätte zuteil werden müssen, heißt das im Umkehrschluss noch nicht, dass er sein Leben auf Hilfe angewiesen sein wird. Es kommt immer auf den Einzelfall an. Während der eine Mensch an seinem lieblosen Elternhaus fast zerbricht, macht es den anderen entscheidungsstark und kämpferisch. Beide hat ihre Kindheit einzigartig gemacht und mit ganz unterschiedlichen Talenten ausgestattet. Und für beide Menschen gilt: Erst wenn sie unter ihrem Verhalten und ihren Gefühlen leiden, sich verändern möchten, aber es aus eigener Kraft nicht vermögen, sollten sie sich Hilfe holen.

## Dickes und dünnes Fell

Ob jemand seelisch krank wird oder gesund bleibt, hängt natürlich auch von seiner individuellen Persönlichkeit ab. Jeder Mensch hat seine ureigensten Strategien, mit Konflikten und Krisen umzugehen. Der eine geht forsch drauf zu, der andere versteckt sich lieber. Es gibt kühle Pragmatiker („Die Sache muss gelöst werden!“) und emotionale Ursachenforscher („Ich muss das erst einmal alles verstehen!“). Manche Menschen können sich anvertrauen, andere nicht.

All dies beeinflusst, wie wir Krisen verarbeiten und aus ihnen hervorgehen. Es ist der Zauber unseres Lebens, dass wir nie wissen, was kommt und wie wir darauf reagieren. Das hat manchmal etwas Beängstigendes, weil wir nie hundertprozentig sicher sein können, was als nächstes geschieht. Aber: Nur dadurch bleibt das Leben spannend und voller Überraschungen.

## Auch die Gesellschaft kann krank machen

Unsere Kultur und gesellschaftlichen Normen beeinflussen die Gesundheit unserer Seele. Die Werbung und Medien halten uns täglich vor Augen, wie der „ideale“ Mensch sein soll: jung, dynamisch, schlank, erfolgreich, reicht etc. Je größer der Unterschied dieses „Idealbildes“ im Vergleich mit dem Bild ist, das man von sich selbst hat, umso größer ist die Gefahr an diesen Anforderungen zu verzweifeln. Man wird sie nie erfüllen können. Krankheit kann die Folge sein, ein Teufelskreis beginnt. Wer weniger Erfolg hat, wird sich immer weiter von diesem gesellschaftlich gezeichneten Idealbild entfernen und sich dann auch wieder schlechter fühlen.

Es ist für Männer wie Frauen täglich eine große Herausforderung, in der Familie und Gesellschaft genau die Rolle zu finden, mit der man selbst glücklich und zufrieden sein kann. Wenn die Erwartungen, die die Familie oder das soziale Umfeld haben, nicht mit dem eigenen Rollenverständnis übereinstimmen, kann das auch krank machen. Das trifft besonders die Menschen, die gerne perfekt sein und jegliche Erwartungen erfüllen wollen.

Mit dem Fortschritt einher gehen auch neue Herausforderungen. Computerspiele, mobile Anwendungen und interaktive Kommunikationsmöglichkeiten können für Menschen ohne sozialen Rückhalt eine Gefahr darstellen: Das Leben und der Austausch mit anderen Menschen findet nicht mehr im direkten Kontakt, auf der Straße oder in der Natur, sondern zunehmend in virtuellen Netzwelten statt. Auch die ständige Erreichbarkeit über Smartphones und E-Mails kann großen Stress verursachen und auf Dauer krank machen. Das Suchtpotenzial, insbesondere für junge Menschen, ist hoch.

## Besonders gefährdete Personengruppen

Auch tragen bestimmte soziale und berufliche Gruppen ein höheres Risiko, seelisch zu erkranken. Besonders gefährdete Berufsgruppen sind zum Beispiel Pflegekräfte, Beschäftigte in helfenden Berufen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Callcentern. Die Ursachen sind vielfältig und liegen unter anderem in der seelischen und körperlichen Mehrfachbelastung in Familie und Beruf. Kinder und Jugendliche haben ein höheres Risiko für Verhaltensstörungen, Entwicklungsverzögerungen oder Essstörungen. Alte Menschen erkranken häufig an einer Depres-

sion oder Demenz. Ein hohes Risiko, seelisch zu erkranken, tragen auch Menschen, die arbeitslos sind. Das Gefühl, trotz vieler Bewerbungen nicht gebraucht zu werden, belastet die Seele in der Regel schwer, je länger dieser Zustand anhält.

## Krank oder nur anders?

Die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit ist fließend. Ohne die Schwere 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 Verschrobenheiten sind immer auch Bewältigungsversuche und nicht nur Krankheitssymptome.

## Besondere Ursachen seelischer Erkrankungen

Auch bestimmte Erlebnisse und Erfahrungen erhöhen das Risiko, seelisch zu erkranken. Dazu gehört in erster Linie jede Form der Gewalterfahrung. Sie kann sich als seelische oder körperliche Gewalt äußern, sie umfasst Erpressung, Unterdrückung und Mobbing ebenso wie häusliche Gewalt, Gewalt auf der Straße, Missbrauch oder Vergewaltigung. Auch Kriegserfahrungen – zum Beispiel von Flüchtlingsfamilien – gehören dazu. Je nach Intensität und Dauer können diese Erfahrungen schwerste seelische Verletzungen nach sich ziehen, die in der Regel einer Behandlung bedürfen.

Wahrscheinlich haben auch Sie irgendeinen „durchgeknallten" Menschen in Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis. Ist der jetzt schon krank? Braucht der Hilfe? Oder ist er einfach ein „schräger Typ"?

# Die unterschiedlichen Erkrankungen der Seele

Ursachen und Erscheinungsbilder seelischer Erkrankungen sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Wie geht eine Person mit Belastungen um? Welche Möglichkeiten stehen ihr zur Verfügung? Hat sie Freundinnen oder Freunde, Angehörige, Menschen, die sie unterstützen? Abhängig von diesem Bündel seelischer, biografischer, genetischer und sozialer Faktoren muss jede Erkrankung individuell betrachtet werden.

## „Psychose“ ist wie „Migräne“: ein Fachbegriff

Die Fachwelt bezeichnet psychische Störungen zusammenfassend als Depression, Angst-, Belastungs-, Persönlichkeits- und Verhaltensstörung, Suchterkrankung, Entwicklungsstörung bei Kindern, Psychose und Demenz. Auch wenn diese Bezeichnungen Menschen Angst machen, es sind nur Bezeichnungen der Erkrankung. Wie jede körperliche Erkrankung einen Namen (eine Diagnose) hat, hat auch jede seelische Erkrankung einen Namen – vergleichbar mit der Allgemeinmedizin, die Gelenkschmerzen als „Rheuma“ und extreme Rückenschmerzen als „Bandscheibenvorfall“ diagnostiziert.



## Wer heilen will, muss die Ursache kennen

Auch Psychiaterinnen und Psychiater, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten untersuchen ihre Patientinnen und Patienten. Zeigt die betroffene Person 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 viele Gesichter: Sie reichen von Ängsten und Selbstaufgabe, Phobien, Zwängen, Magersucht und Hyperaktivität bis zu Spielsucht und Wahnvorstellungen. Diese Symptome müssen – ähnlich wie beispielsweise bei einer Mandelentzündung – untersucht, diagnostiziert und verstanden werden. Erst dann kann eine geeignete Therapie gefunden und der Heilungsprozess eingeleitet werden.

# Seelische Erkrankungen machen vor keinem Alter halt.

Seelische Erkrankungen können in jedem Lebensalter auftreten. Kinder und Jugendliche erkranken ebenso wie Jungerwachsene, Menschen in der Mitte ihres Lebens oder Seniorinnen und Senioren. Dennoch gibt es Zeiten im Leben, in denen Menschen besonders gefährdet sind. Dazu gehören Zeiten des biographischen Wandels und Umbruchs: der Übergang von der Kindheit zur Jugend, von der Jugend zum jungen, später älteren Erwachsenen, die Geburt des ersten Kindes, das Älterwerden an sich und der Austritt aus dem Berufsleben. Wenn man seelisch erkrankt, sollte man handeln wie bei einer körperlichen Erkrankung: Je früher man sich in Behandlung begibt, desto größer sind die Heilungschancen bzw. desto schneller wird man wieder gesund.

## Seelische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Erwachsenwerden bedeutet, sich Stück für Stück die Welt anzueignen und seinen Platz darin zu finden. Das allein ist schon eine große Herausforderung. Kommen stark belastende Erfahrungen wie das Zerbrechen der Familie oder der Tod von Familienmitgliedern hinzu, kann die Seele krank werden. Aber auch unvermeidliche psychische Entwicklungsschritte können Kinder und Jugendliche überfordern: die Aufnahme in den Kindergarten, die Einschulung und der Eintritt in die Pubertät.

Auch die Geburt eines Geschwisters oder der Umzug in eine andere Stadt können für Kinder und Jugendliche eine so hohe Belastung darstellen, dass sie sie nur mit professioneller Hilfe meistern können.

Da Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung häufig „normal unnormal“ reagieren, ist es für viele Mütter und Väter nicht immer einfach, hinter ihrem Verhalten eine dahinter liegende seelische Erkrankung zu erkennen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind stark unter einem Problem leidet oder Sie nicht in der Lage sind, Ihr Kind in seiner Entwicklung so zu unterstützen, dass es das Problem bewältigen kann, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

So etwa bei

- einer beginnenden Beziehungsstörung zwischen Säugling und Eltern
- Sprachstörungen wie Sprachentwicklungsstörungen oder Stottern
- starken Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressivität oder Passivität
- Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brechsucht oder Esssucht

## Seelische Erkrankungen im Alter

Zu den häufigsten seelischen Erkrankungen im Alter gehören die Depression und die Demenz. Hinzu kommen Ängste vor Einsamkeit, Krankheiten und körperlicher Hinfälligkeit, Trauer über den Verlust von Menschen, soziale Isolation und den Verlust von Kompetenzen.

Ältere Menschen leiden häufiger unter Schlafstörungen und chronischen Schmerzen, die die seelische Gesundheit stark beeinträchtigen können. Auch die Zahl der Suchtkranken unter älteren Menschen nimmt kontinuierlich zu, insbesondere die Medikamentensucht bei Frauen und die Alkoholsucht bei Männern. Obwohl die Zahl der Selbstmorde in der Bevölkerung rückläufig ist, nimmt sie bei älteren Menschen zu.

Ein großes Problem dabei ist, dass seelische Erkrankungen bei Menschen über 60 Jahren gesellschaftlich nach wie vor tabuisiert werden.

Übermäßige Einsamkeit, Trauer und Angst sind keine „normalen" Begleiterscheinungen des Alters, sondern – wie bei jüngeren Menschen auch – Gefühle, die man behandeln sollte.

Obwohl sich die Medizin schon seit langem auf die Behandlung von seelischen Erkrankungen bei älteren Menschen spezialisiert hat, herrschen in der Gesellschaft Auffassungen vor, dass Gefühle wie Verzweiflung, Trauer, Angst und Einsamkeit „normale" Begleiterscheinungen des Alters seien oder eine Psychotherapie ab einem bestimmten Lebensalter keinen Sinn mehr machen würde.

Hinzu kommt die Scheu der älteren Patientinnen und Patienten, seelische Probleme offen anzusprechen. Sie sind in einer Zeit aufgewachsen, in denen psychisch kranke Menschen als „Verrückte" galten und eine Schande für die jeweiligen Familien darstellten. Die Hürde, sich zu offenbaren, ist daher noch höher als für jüngere Menschen. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.

## Ihr gutes Recht!

Wir möchten Sie ermutigen, Ihr Recht auf eine gute Gesundheitsversorgung wahrzunehmen. Dazu gehört selbstverständlich auch die Psychotherapie. Nehmen Sie körperliche Beschwerden auch vor dem Hintergrund ernst, dass sie Ausdruck seelischer Schwierigkeiten sein könnten. Vertrauen Sie sich Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt an oder suchen Sie eine Beratungsstelle auf. Für eine Therapie ist es nie zu spät! Sie haben nur dieses eine Leben. Sorgen Sie für sich und nehmen Sie die Hilfe in Anspruch, die Ihnen zusteht.

# Ich bin ein wertvoller Mensch.

Trotz ihrer Verletzbarkeit ist die Seele aber auch stark und belastbar. Sie hält viel aus, wenn Sie sie unterstützen. In diesem Kapitel möchten wir Ihnen Vorschläge machen, wie Sie Ihre Seele stärken – und Verhaltensweisen vermeiden, die ihr schaden.

## So wie Sie sind, sind Sie richtig

Menschen mit einem etwas struppigeren Lebensverlauf denken schnell: „Ich bin verkehrt, ich muss mich ändern." Nicht Sie sind verkehrt, sondern der Gedanke ist verkehrt. Wenn Sie beispielsweise längere Zeit ohne Partnerin oder 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 Womanizer 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 da nur wenig.



Akzeptieren Sie vielmehr Ihre Schüchternheit, Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit. Pflegen Sie Ihre ureigensten Charaktereigenschaften als das, was sie sind: Ausdruck Ihrer unverwechselbaren Persönlichkeit. Häufig ist allein dieses „Sich-selbst-Annehmen" der Schlüssel zum Glück: Ihre Haltung und Ausstrahlung verändern sich, das Leben kommt anders auf Sie zu, weil Sie ihm anders begegnen.

Was natürlich aber nicht heißt, dass Sie nicht immer wieder Neues ausprobieren und sich in kleinen Schritten verändern sollten, wenn Sie möchten. Aber immer im Rahmen Ihrer Möglichkeiten und im Vertrauen darauf, dass Sie – so wie Sie sind – ein schöner Mensch sind, der durch kleine Selbst-Herausforderungen nur noch ein bisschen schöner wird.

## Vergleichen Sie sich nicht mit anderen

Der neidvolle Blick auf andere Menschen macht oft unglücklich: Da ist jemand attraktiver, erfolgreicher und wird von Frauen und Männern umschwärmt; ein anderer hat in der gleichen Lebenszeit vermeintlich mehr erreicht als Sie, vielleicht ein Haus gebaut, eine Familie gegründet. Die Nächste lebt Ihren heimlichen Traum, 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?

# Ich gehe achtsam mit mir um.

## Achten Sie auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit

Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, ernähren Sie sich gut, schlafen Sie ausreichend. Fragen Sie sich, was Ihnen Spaß macht und gönnen Sie es sich. Das kann ein Lieblingspudding sein oder ein Ausflug. Versagen Sie sich – wenn möglich – keine Wünsche mit Denkblockaden 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 zu viel Zeit!“ (etwa Klavierspielen zu lernen).

Dazu gehört auch, dass Sie seelische Verstimmungen, ständige Überforderungen oder Lebenskrisen wahrnehmen und nicht verdrängen. Seien Sie achtsam, wenn sich Ihr Verhalten ändert. 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 überdenken 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. Kapitel „Hilfeangebote in Hamburg“).



## Trauen Sie Ihrem Bauchgefühl

Der Bauch hat immer Recht. So einfach ist das. Wenn Sie beispielsweise für jemanden etwas tun sollen oder die Verwandtschaft spontan Ihren Besuch ankündigt, Sie ein neues Jobangebot erhalten oder ein neuer Mann, eine neue Frau in Ihr Leben tritt: Befragen Sie Ihren Bauch. Der weiß fast immer, was richtig ist. Er äußert sich in Sekundenschnelle mit einem klaren Gefühl, einem Stich in der Magengrube beispielsweise oder einem freudigen Sprudeln. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie Ihre Bauchstimme hören können. Das kann man aber lernen und üben.

Ein „Jein“ ist so gut wie ein „Nein“. Gerade Frauen haben häufig das Problem, sich gegenüber anderen Menschen und deren Wünschen abzugrenzen. Sie sind dann bis zur Selbstaufgabe hilfsbereit und liebenswert. Häufig sagen sie ganz automatisch und ohne nachzudenken: „Ja!“ Am Ende fühlen sie sich überfordert und ausgenutzt. Dabei ist der Trick ganz einfach: Zählen Sie bis zehn, bevor Sie irgendetwas entscheiden. Horchen Sie in sich hinein: Wie fühlen Sie sich? Wollen Sie das wirklich? Wenn die Antwort „Jein“ lautet, 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 Kollegen, Freundinnen und Freunde werden sich fortan wohler fühlen, weil sie wissen, woran sie mit Ihnen sind.

## Denken Sie positiv und in Alternativen

Wer angesichts kleinerer Katastrophen – das Auto bleibt liegen, eine Reise wird kurzerhand abgesagt, das Kind schreibt zum dritten Mal eine Fünf in Physik – 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 Schulkameraden, den Sie lange Zeit aus den Augen verloren hatten. Lassen Sie sich überraschen. Geben Sie dem Leben eine Chance.

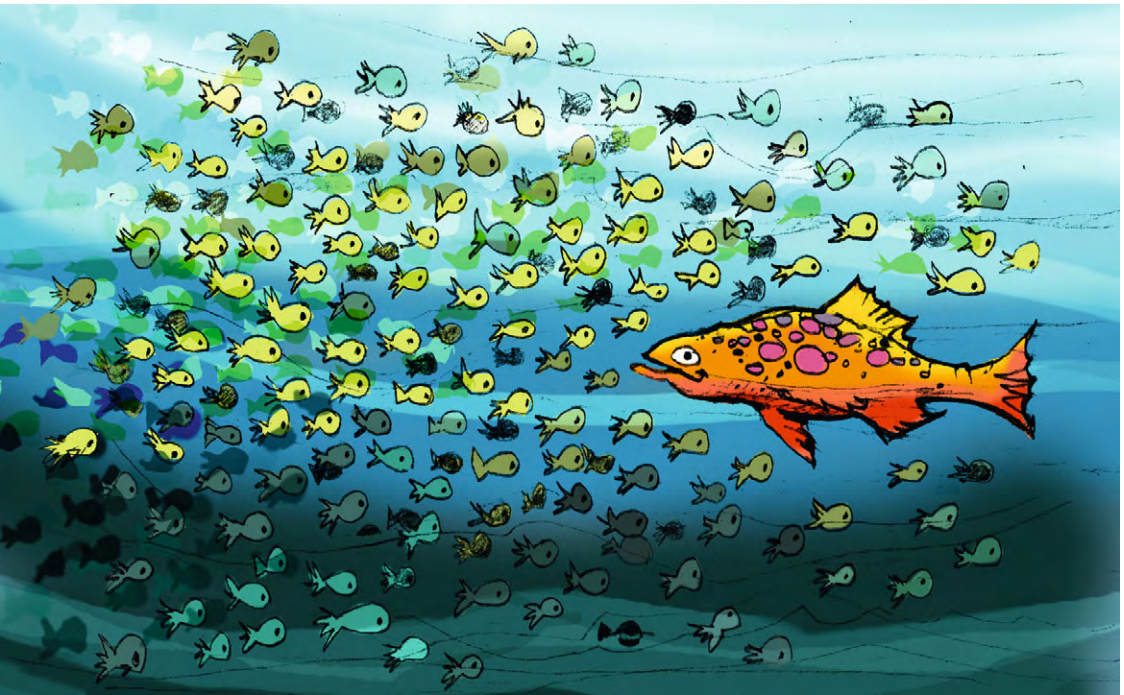
Was macht glücklich? Das kann man so pauschal nicht sagen. Aber bestimmte Lebenseinstellungen und Handlungsweisen können zumindest helfen. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen guttut.

## 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. Denn: Selbst wenn Sie sich jetzt aufregen, ändern tut das doch auch nichts. Froh gestimmten Menschen widerfährt in der Regel viel Gutes, während schlecht gelaunte Menschen das Unglück regelrecht anziehen: Ihnen fährt immer der Bus vor der Nase weg, ein Arbeitsschritt gelingt nie beim ersten Mal, der Chef kritisiert ausschließlich ihre Arbeitsergebnisse. Der Grund liegt nicht etwa darin, dass solche Menschen überproportional viel Negatives erfahren. Sie nehmen nur das Schöne, das ihnen auch passiert, nicht wahr.

## Schwimmen Sie ab und an mal gegen den Strom

Die Schnelllebigkeit unserer Zeit, die ständige Erreichbarkeit, die Freiheit, alles werden zu können und ständig Entscheidungen treffen zu müssen, ist vielen Menschen zu viel. Das geht schon beim morgendlichen Besuch beim Bäcker los: Hat Sie die Brötchenauswahl auch schon mal überfordert? Natürlich können Sie nicht allen 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 sitzen Sie mit einer Tasse Tee oder Kaffee gemütlich im Bett. Lassen Sie die S-Bahn sausen, schalten Sie das Handy am Abend aus. Kaufen Sie immer einfache Schrippen. Gönnen Sie sich den Luxus, etwas nicht mitzumachen oder nicht zu erreichen. Sie verpassen nichts, Sie gewinnen vielmehr. Nämlich Zeit und Ruhe für sich.



## 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, Orange. Oder das schöne Gespräch, das sie am Abend mit einer Freundin, einem Freund geführt haben. Wir sind alle reich beschenkte Wesen und müssen manchmal nur die Augen dafür öffnen.

## Lassen Sie los

Oft hängen wir Wochen und Monate, manchmal gar 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. Wenn Sie jedoch Monate oder gar Jahre Ihres Lebens damit verbringen, der Vergangenheit nachzutrauern, wird die aktuelle Gegenwart und Zukunft wieder zur Vergangenheit. Und fünf Jahre später grämen Sie sich erneut: Was habe ich in der Zeit gemacht?

## Bieten Sie dem Stress die Stirn

Immer mehr Menschen fühlen sich vom Leben selbst, ihrem familiären 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 enger. 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 betrunken – so langsam spricht er. Oder schauen Sie sich Filme der 1950er Jahre an: minutenlange Einstellungen, langsame Erzählweise, langer Vor- und Abspann.

Nehmen Sie sich Zeit. 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 spazieren, 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.

## Bewahren Sie sich so viel Entscheidungs- und Handlungsfreiheit wie möglich

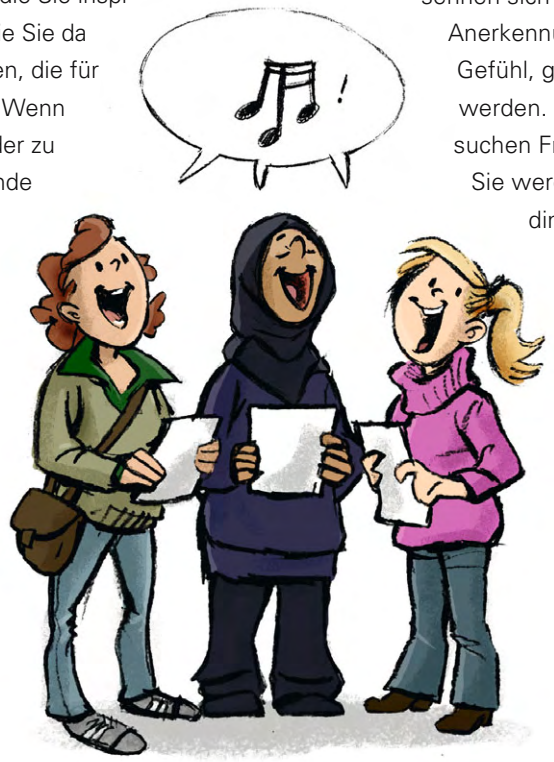
Wenn unser Leben fremd bestimmt wird – sei es durch den Beruf, durch Familie, Partner oder finanzielle Not – ächzt die Seele. Keiner hört mich! Keiner achtet mich! Auf Dauer wird sie davon krank. Versuchen Sie daher, auch in beengten Verhältnissen kleine Freiräume zu schaffen. Das kann ein Kita-Platz 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.



# Ich bin nicht allein.

## Pflegen Sie 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. Menschen sehnen sich nach Liebe, Anerkennung und dem Gefühl, gebraucht zu werden. Nicht nur Sie suchen Freunde, auch Sie werden als Freundin und Freund gesucht.



## Eine Partnerin, einen Partner finden

Als soziale, auf stabile Beziehungen angewiesene Wesen sehnen wir uns bis ins hohe Alter nach Geborgenheit und Aufgehobensein im Anderen, nach Berührung und sexueller Erfüllung. Das ist mit zwanzig nicht anders als mit achtzig. Und doch gelingt das Projekt „Partnerschaft" nicht allen Menschen.

Die Gründe hierfür sind vielfältig. Einer davon ist unsere Konsumhaltung gegenüber dem Leben. Viele Menschen leben in der Illusion, sie könnten sich ihre Partnerin, ihren Partner wie in einem Supermarkt aussuchen und bei Nichtgefallen auch gleich wieder umtauschen. Ihre Liste, wie die neue Partnerin, der neue Partner zu sein habe, ist lang.

Wenn der Mann dann keine Haare auf dem Kopf hat, die Frau nicht ganz die aktuellen Idealmaße erfüllt, wird schon wieder weitergesucht. Mit dem Ergebnis, dass am Ende alle allein sind. Wenn Sie sich also eine Partnerschaft wünschen, müssen Sie neugierig und großzügig sein. Gerade ihre Unvollkommenheit macht Menschen so liebenswert. Und: Auch Sie sind sicherlich nicht ganz einfach!

Schauen Sie also genau hin, geben Sie sich und Ihrem Gegenüber eine Chance.

## Eine Partnerin, einen Partner halten

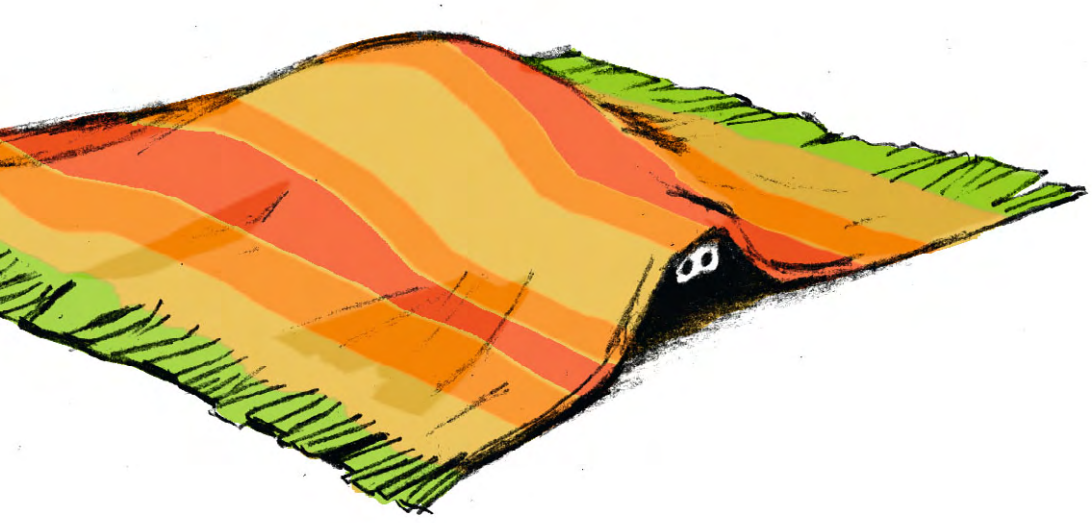
Wenn Sie in einer Partnerschaft leben, müssen Sie auch wieder viel tun: Beziehung ist Arbeit, insbesondere, wenn Sie Kinder haben. Nach wie vor sind Ehrlichkeit, Toleranz, Gespräch und gemeinsame Unternehmungen die Schlüssel zum Glück. Brechen Sie ab und an gemeinsam aus Ihrem Alltag aus. Gönnen Sie sich Stunden, die nur Ihnen gehören. Reden Sie miteinander. Machen Sie sich nach wie vor schön für Ihren Partner, Ihre Partnerin, 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. Diese Aufforderung gilt immer und unumstößlich, sobald Ihnen Ihr Partner, Ihre Partnerin Gewalt antut. Bitte nehmen Sie diesen Rat sehr ernst. Auch wenn sich Ihr Partner, Ihre Partnerin für sein/ihr Verhalten sofort entschuldigt und verspricht, sich in Zukunft zu bessern: Trennen Sie sich! Kein Mensch hat das Recht einen anderen Menschen zu schlagen oder zu quälen. Nie! Auch seelische Gewalt ist ein Grund zur Trennung. In vielen Gewaltbeziehungen schlägt der Partner, die Partnerin nicht mit den Fäusten, sondern mit Worten, Verboten, Verhaltensweisen. Das gilt für Männer wie für Frauen. Auch dann sollten Sie sich schleunigst in Sicherheit bringen.

Wenn Sie aber in einer guten Beziehung leben, sollten Sie dafür kämpfen, solange Hoffnung besteht. Auch der nächste Partner, die nächste Partnerin, hat seine/ihre Schrullen und seine/ihre Geschichte. Leichter wird es meistens nicht, nur anders.

## Vertrauen Sie sich Menschen an

Sprechen hilft: 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 Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen oder zu einer Psychotherapeutin oder 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. Allerdings: Die Anonymität im Netz verleitet viele Menschen dazu, andere Menschen willentlich zu verletzen. Achten Sie also unbedingt auf die Seriosität des Portals, auf dem Sie sich anderen Menschen anvertrauen möchten.





# Ich habe einen Platz in der Gesellschaft.

## Mit Arbeitsbelastung und Arbeitslosigkeit umgehen

Ein gravierendes Problem unserer Zeit sind der zunehmende Leistungsdruck einerseits, die langandauernde 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 Arbeitzeit reduzieren, Elternzeit nehmen oder – sollten Sie arbeitslos sein – 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“ oft 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! Als arbeitsloser Mensch sind Sie vielmehr Leidtragende einer Entwicklung, die im Zuge der Rationalisierung, Globalisierung und Anonymisierung bestimmte Talente und Tätigkeiten nicht mehr nachfragt. Vielleicht können Sie trotzdem Aufgaben finden, die Ihr Selbstwertgefühl stärken: als engagierte Mitarbeiterin in einem Verein, Hobbygärtner oder Tierpflegerin, als Triathlet, Malerin oder Vater eines Pflegekindes. Was die Seele krank macht, ist Ausweglosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Passivität.

# Welcher Weg ist für mich der richtige?

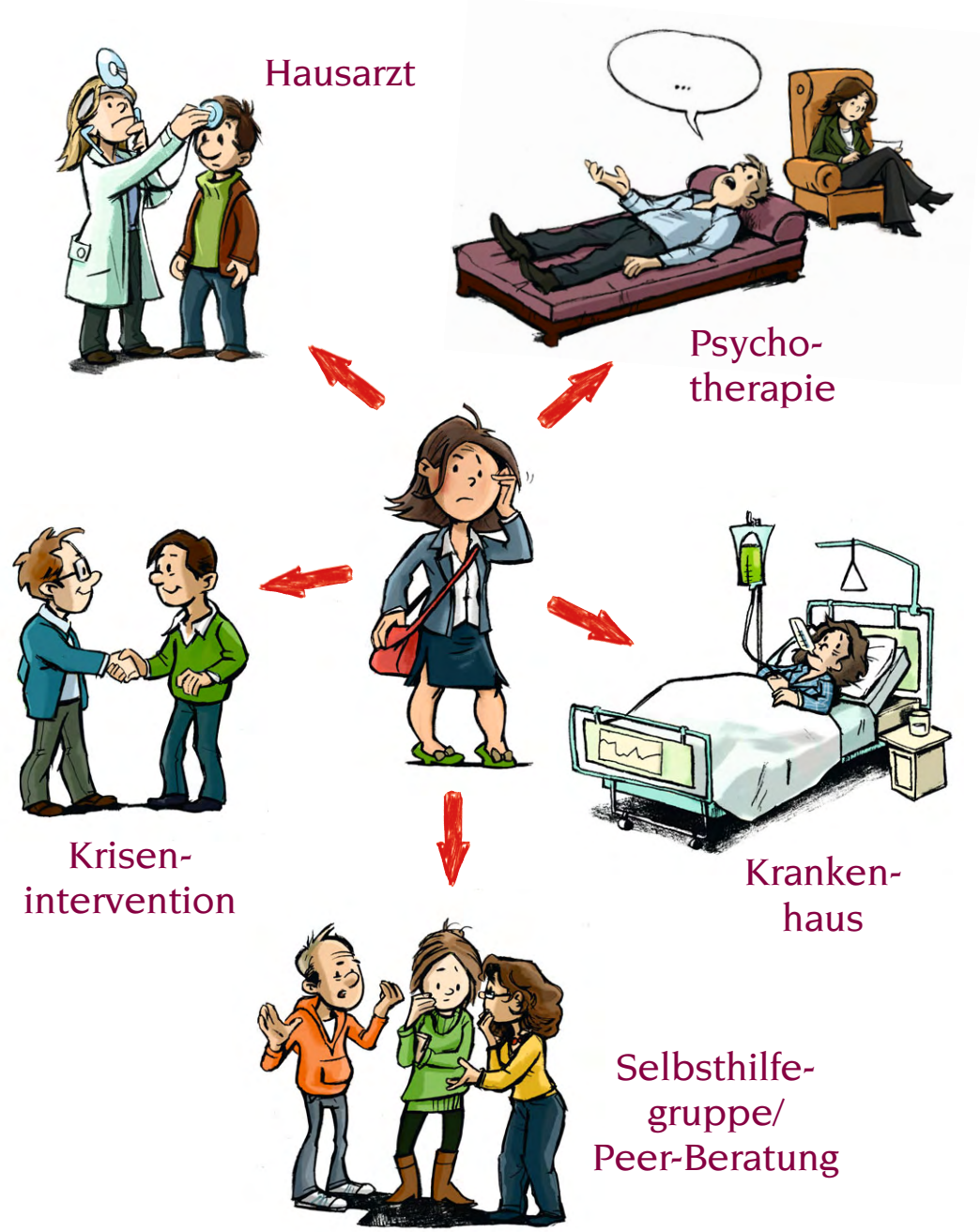
Vielleicht haben Sie schon mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner, einer Freundin oder einem Freund gesprochen, Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt aufgesucht und doch nicht die Hilfe finden können, die Sie brauchen. Dann stehen Ihnen viele Möglichkeiten offen:

- **Beratungs- und Kriseninterventionsstellen**, in denen Sie sich bei Fragen, aber auch in akuten Krisensituationen beraten bzw. helfen lassen können. Die Beratungsstellen unterstützen Sie bei der Suche nach der richtigen Hilfe, vermitteln in Einrichtungen und sind bei der Antragstellung etwa gegenüber den Krankenkassen behilflich.

- **Ambulante Psychotherapie**, in der Sie Ihren Psychotherapeuten, Ihre Psychotherapeutin ein- oder mehrmals die Woche ein bis zwei Stunden zu psychotherapeutischen Sitzungen treffen.

- **Teilstationäre oder stationäre Behandlung**, in der Sie sich für einen befristeten Zeitraum in eine Tagesklinik oder Klinik begeben.

Ärzte, Therapeuten und Sie sind Partner! Gemeinsame Entscheidungen sind die besten Entscheidungen!



# Beratungsstellen und ambulante Therapien

## Beratungsstellen

In Beratungsstellen helfen Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Psychotherapeutinnen und -therapeuten, Psychologinnen und Psychologen, Ärztinnen und Ärzte und Weise. Sie beraten Sie allgemein in Lebenskrisen oder haben sich auf besondere Themen spezialisiert, zum Beispiel auf Sucht-, Ehe-, Erziehungs- oder Familienberatung. In der Regel werden Einzelgespräche angeboten, oft kommen noch Informationsveranstaltungen, Gruppenangebote oder offene Treffen hinzu.

Beratungsstellen richten sich vielfach an bestimmte Zielgruppen, zum Beispiel Familien, Frauen oder Homosexuelle. Meist ist ihr Angebot kostenlos, teilweise wird aber auch ein Honorar erhoben.

Der Besuch einer Beratungsstelle ist meist der einfachste erste Weg, sich über Hilfe zu informieren oder Hilfe zu holen: Beratungsstellen sind meist kostenlos und überall in Hamburg zu finden.



## Ambulante Psychotherapie

In der ambulanten Psychotherapie werden je nach Methode die Schwerpunkte im Verstehen, Erleben und Handeln unterschiedlich betont.

### Die Krankenkasse übernimmt für folgende Verfahren die Kosten:

#### Verhaltenstherapie

Verhaltenstherapeutinnen und -therapeuten gehen davon aus, dass Verhalten in großen Teilen erlernt, somit belastende Denk- und Verhaltensmuster auch wieder „verlernt“ und hilfreichere Verhaltensmuster neu erlernt werden können. In diesem Sinne ist die Verhaltenstherapie eine Hilfe zur Selbsthilfe. Gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeutin, Ihrem Psychotherapeuten schauen Sie sich konkrete Situationen an, in denen Sie beispielsweise gern anders reagiert oder sich anders gefühlt hätten.

Anhand von solchen Ausschnitten soll verständlich werden, warum Sie sich so verhalten. Auf diesem Verständnis aufbauend werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet und im nächsten Schritt erprobt. Sie überprüfen in Ihrem Alltag, wie hilfreich die Lösungsstrategien sind und bringen Ihre Erfahrungen wieder in die Psychotherapie ein. Die Sitzungen finden meist einmal wöchentlich statt. Eine Verhaltenstherapie umfasst als Kurz- oder Langzeittherapie zwischen 25 und 60 Sitzungen.

## Psychoanalytische Psychotherapie („Psychoanalyse“)

Bei dieser Psychotherapierichtung wird davon ausgegangen, dass unbewusste Konflikte und Erlebnisse in der Vergangenheit (vor allem in der Kindheit) psychische Erkrankungen mit verursachen und aufrechterhalten. Die unbewussten Konflikte bestimmen das Bild, das ein Mensch von sich und anderen hat, seine Beziehungen, seine Gefühle, Gedanken und Handlungen.

Die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut unterstützt Sie dabei, diese unbewussten Konflikte und deren Auswirkungen auf die Gegenwart sichtbar zu machen, damit Sie sie gemeinsam mit Ihrer Psychotherapeutin, Ihrem Psychotherapeuten verstehen und bearbeiten können.

Die analytische Psychotherapie ist eine Langzeittherapie und dauert in der Regel zwischen zwei und fünf Jahren, wobei die Sitzungen zwei- bis dreimal wöchentlich stattfinden.

Sprechen, fühlen, verstehen: Das Methodenangebot der ambulanten Therapien ist vielfältig und ermöglicht eine individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Hilfe.

## Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Auch mit Hilfe dieser Psychotherapierichtung sollen die tiefer liegenden Gründe für seelische Beschwerden bearbeitet werden.

Im Unterschied zur Psychoanalyse aber wird der Schwerpunkt auf die aktuellen psychischen Konflikte gelegt. Indem frühere Erlebnisse und Verhaltensmuster besprochen werden, sollen Sie ein Verständnis für Ihre aktuellen Probleme entwickeln. Außerdem unterstützt die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut Sie darin, vorhandene, aber unbewusste Fähigkeiten zu aktivieren, um damit die aktuellen Probleme zu lösen.

Die tiefenpsychologische Psychotherapie dauert zwischen einem Jahr und drei Jahren, wobei die Sitzungen einmal wöchentlich stattfinden.

## Nicht von den Krankenkassen finanziert werden folgende Psychotherapieformen:

### Gesprächspsychotherapie

Die Gesprächspsychotherapie geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit zur Selbstheilung, zur Problemlösung und zum persönlichen Wachstum besitzt. Die betroffene Person ist „Expertin ihrer selbst". Der Entwicklungs- und Heilungsprozess wird bei der Gesprächspsychotherapie dadurch unterstützt, dass die Psychotherapeutin, der Psychotherapeut sich in Ihre Gedanken- und Gefühlswelt hineinfühlt und Ihnen – ohne Sie dabei zu bewerten – eine Rückmeldung gibt, was sie bzw. er selbst dabei erlebt. Ihre Psychotherapeutin, Ihr Psychotherapeut gibt Ihnen keine Themen vor, bietet Ihnen keine Ratschläge oder Deutungen an. Stattdessen werden immer wieder Gefühle besprochen, die aktuell in der Situation entstehen. Im Laufe der Psychotherapie sollen Sie dabei lernen, sich selbst zu verstehen und anzunehmen.

Bitte rechnen Sie mit Wartezeiten für einen Platz bei einer bzw. einem Kassenärztlich zugelassenen Psychotherapeutin bzw. -therapeuten

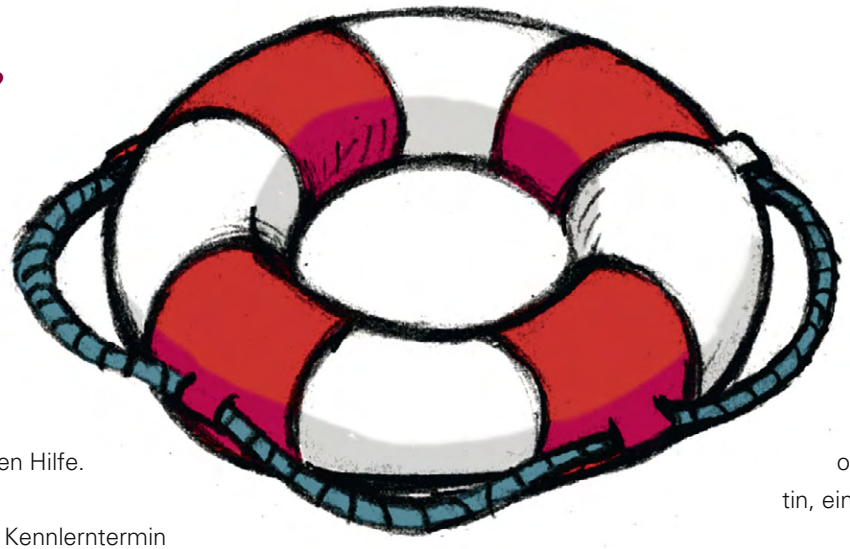
### Systemische (Familien-)Therapie

Die Systemische Familientherapie bezieht das soziale Umfeld und die Beziehungen bei der Betrachtung einer psychischen Erkrankung mit ein. Das Problem oder die Erkrankung, aber auch die Stärken werden nicht nur beim Einzelnen gesehen, sondern im gesamten „System", also in der Familie oder auch im Kollegenkreis. Systemische Behandlung kann als Familientherapie, aber auch als Paartherapie oder Einzeltherapie durchgeführt werden. In der systemischen Familientherapie soll die Eigenständigkeit und der Selbstwert jeder Person in der Familie, Partnerschaft oder im sozialen Umfeld gestärkt, die Verständigung und der Austausch zwischen den Familienmitgliedern verbessert und schädigende Beziehungsmuster erkannt und verändert werden.

## Wer bezahlt eine ambulante Therapie?

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für eine kognitive Verhaltenstherapie, eine psychoanalytische Psychotherapie und eine tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Sie können die Psychotherapie bei einem oder einer ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeutin bzw. Psychotherapeuten bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin oder -therapeuten beginnen. Allerdings hat nicht jede Psychotherapeutin und nicht jeder Psychotherapeut eine Kassenzulassung. Am besten klären Sie diese Frage im ersten Telefonat oder erkundigen sich bei Ihrer Krankenkasse, ob die Kosten der Behandlung übernommen werden. Selbstverständlich können Sie die Psychotherapie auch privat bezahlen.

## Wie finde ich einen Therapieplatz?



- Suchen Sie in den Gelben Seiten des Telefonbuchs, über den Therapieführer der Gesundheitsbehörde (s. Kapitel Informationen & Adressen), über den Internet-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Hamburg **www.psych-info.de** oder über das Hamburger Netz psychische Gesundheit **www.psychenet.de** nach der für Sie geeigneten Hilfe.

- Vereinbaren Sie telefonisch einen kostenlosen Kennlerntermin und schauen Sie sich Ihre Psychotherapeutin, Ihren Psychotherapeuten dabei in Ruhe an: Wichtig ist, dass das Verfahren, das angewendet wird, Ihren Bedürfnissen und Vorstellungen entspricht und Sie sich bei ihm oder ihr menschlich und fachlich gut aufgehoben fühlen. Befragen Sie einfach Ihr Gefühl, welche Psychotherapie und welche Psychotherapeutin, welcher Psychotherapeut für Sie die bzw. der richtige ist oder besprechen Sie sich mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Sie können auch bis zu fünf „Probestunden“ bei unterschiedlichen Psychotherapeutinnen bzw. -therapeuten in Anspruch nehmen, um herauszufinden, mit wem Sie am besten an sich arbeiten können. Diese „Schnupperstunden“ werden von den Krankenkassen bezahlt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie nicht zueinander passen, können Sie den Kontakt ohne weiteres beenden und eine andere Psychotherapeutin, einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen.

- Wenn Sie zu Ihrer Psychotherapeutin, Ihrem Psychotherapeuten Vertrauen gefasst haben, muss die geplante Behandlung zunächst von der Krankenkasse genehmigt werden. Die Kassen bewilligen bestimmte Stundenkontingente, beispielsweise 25, 50 oder auch 80 Stunden. Ihre Psychotherapeutin, Ihr Psychotherapeut kennt sich da aus und wird Ihnen die Einzelheiten gerne erklären.

# Wann ist eine Klinik gut für mich?

Sie sollten eine Klinik aufsuchen, wenn Sie partout nicht mehr weiter wissen, das Leben über ihrem Kopf zusammenschlägt, Sie Suizidgedanken haben und alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Manchmal kann ein Klinikaufenthalt gut sein, um einfach einmal Abstand vom Alltag und von den Problemen des Lebens zu bekommen.

## Wie komme ich hinein, wie wieder heraus?

Um sich in einer Tagesklinik oder einer stationären Klinik behandeln lassen zu können, muss Sie Ihre Ärztin oder Ihr Arzt nach entsprechender Untersuchung in eine Klinik überweisen. Wie in jede andere Klinik auch, gehen Sie freiwillig hinein und können sie auf eigene Verantwortung auch jederzeit wieder verlassen. Bei einer Tagesklinik gehen Sie sogar jeden Abend nach Hause: Die Psychotherapie findet wie in der Klinik tagsüber statt, mit dem einzigen Unterschied, dass sie zu Hause übernachten.

Niemand kann Sie gegen Ihren Willen einsperren, so lange Sie sich selbst oder andere Menschen nicht erheblich gefährden, beispielsweise durch Suizidversuche, durch die Androhung oder Umsetzung von Gewalttaten. Zwangseinweisungen sind nur in absoluten Ausnahmefällen möglich, 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 Therapie mit Medikamenten sinnvoll?

Oft können seelische Erkrankungen mit einer Psychotherapie ohne Zugabe von Medikamenten erfolgreich behandelt werden. Bei einigen psychischen Erkrankungen – beispielsweise einer Schizophrenie oder Psychose – kann es sinnvoll sein, Medikamente zu verabreichen.

Neben den erwünschten Wirkungen kann es auch zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Psychopharmaka wie Beruhigungs- oder Schlafmittel können abhängig machen – andere machen es nicht. Ihre behandelnde Ärztin bzw. Ihr behandelnder Arzt klärt Sie in einem Gespräch über die Risiken auf, so dass Sie gemeinsam Risiko und Nutzen abwägen können. In der Regel treten schwere Nebenwirkungen eher selten auf bzw. schwächen im Verlauf der Behandlung ab. Da aber Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auftreten können, sollten Sie stets Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt halten, bevor sie ein weiteres Medikament – auch frei verkäufliche – einnehmen.

# Kleines Wörterbuch

## Angststörungen

Bei den Angststörungen unterscheidet man generalisierte Angststörungen, die oft schleichend nach einem einschneidenden Lebensereignis oder einer großen Belastung entstehen. Sie drücken sich aus in großer Sorge oder großen Befürchtungen in vielen Lebensbereichen. Die Panikstörung wiederum kann wie aus heiterem Himmel auftreten und äußert sich als meist kurzandauernde Attacke mit starken körperlichen Reaktionen. Betroffene meinen oft, sterben zu müssen. Bei der Platzangst hat der Betroffene Angst, sich in die Öffentlichkeit zu begeben oder in Situationen zu geraten, aus denen eine Flucht unmöglich erscheint. Dazu können Fahrten in öffentlichen Verkehrsmitteln, ein Gang in den Supermarkt oder Besuche von öffentlichen Veranstaltungen zählen. Eine der schlimmsten Befürchtungen ist es, in aller Öffentlichkeit die Kontrolle zu verlieren, in Ohnmacht zu fallen oder hilflos zu sein. Die soziale Phobie ist gekennzeichnet durch eine krankhafte Schüchternheit und die ausgeprägte Angst der prüfenden Beobachtung anderer Menschen ausgeliefert zu sein. Es besteht die Befürchtung kritisiert oder lächerlich gemacht zu werden, sich zu blamieren. Bei den spezifischen Phobien bezieht sich die Angst auf Konkretes, so beispielsweise auf bestimmte Tiere wie Spinnen, Hunde oder Schlangen oder aber auch auf bestimmte Situationen wie die Angst vorm Fliegen.



## Burnout

Burnout bedeutet „Ausgebranntsein“. Betroffene leiden unter absoluter Erschöpfung und verminderter Leistungsfähigkeit, innerer Leere, Hilflosigkeit, depressiven Stimmungsschwankungen oder vermehrter Reizbarkeit. Darüber hinaus kann sich der Zustand auch körperlich äußern, typischerweise als Schlafstörung, Kopf- und Muskelschmerzen, als hoher Blutdruck oder Herzrasen. Das Gefühl der totalen Überlastung wird durch extreme, berufliche und/oder familiäre Überarbeitung hervorgerufen. Besonders gefährdet sind Menschen, die äußerst engagiert sind und ihren Selbstwert vor allem aus der Arbeit ziehen oder familiär und sozial sehr eingebunden sind.

## Depression

Die Depression (auf Deutsch: „Niedergeschlagenheit“) äußert sich in verzweifelter Stimmung, Mut- und Antriebslosigkeit, Gefühlen der Wert- und Sinnlosigkeit. Der Schlaf ist meistens erheblich gestört mit zerhacktem Schlaf oder Früherwachen. Der Appetit ist oft gestört und führt häufig zu deutlichen Gewichtsveränderungen. Depressive Menschen sind von Selbstzweifeln beherrscht. Sie haben das Gefühl, dass Ihnen nichts mehr gelingt und sie haben keine Energie mehr, gewohnten Tätigkeiten nachzugehen. Viele Betroffene haben Gedanken an den Tod oder daran, sich selbst das Leben zu nehmen.

## Essstörungen

Zu den Esstörungen gehören die Magersucht (Anorexie) und die Ess-Brech-Sucht (Bulimie). Magersucht und Bulimie treten bei Frauen zehn Mal häufiger auf als bei Männern, im Jugendalter zwischen 12 und 18 Jahren ist die Gefahr am höchsten. Magersucht- und Bulimie-Patientinnen und Patienten leben in ständiger Angst, dass sie zunehmen könnten. Sie halten daher strenge Diät, treiben sehr viel Sport und nehmen Abführmittel, Entwässerungsmittel oder andere Medikamente ein, um jede Gewichtszunahme

zu verhindern. Die Magersucht kann zu lebensgefährlichem Untergewicht und körperlichen Störungen führen. Bulimikerinnen und Bulimiker steuern den Auswirkungen eines „Fressanfalls“ gegen, indem sie sich erbrechen. Bei der Fettleibigkeit handelt es sich um eine Ernährungs- und unter Umständen um eine Stoffwechselkrankheit. Die Menschen leiden unter starkem Übergewicht, das Körper und Seele massiv belasten kann.

## Psychose

Patientinnen und Patienten mit einer Psychose verlieren den Bezug zur Realität. Sie leiden unter Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Störungen des Denkens und Störungen der Gefühle. Betroffene erkennen nicht, dass sie krank sind und ihre Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen, ist oft erheblich beeinträchtigt. Psychosen äußern sich als Schizophrenie, als schwere Manie im Rahmen einer manisch-depressiven Erkrankung, als wahnhaft depressive Erkrankung oder als Psychose bei körperlichen Erkrankungen. Darüber hinaus können Psychosen auch im Zusammenhang mit einem Alkohol- und Medikamentenentzug oder bei Gebrauch unterschiedlichster Drogen auftreten.

## Psychosomatische Störungen

Zwischen Körper und Seele besteht eine enge Wechselwirkung. Psychosomatische Störungen bezeichnen seelische Erkrankungen, die sich durch körperliche Beschwerden bemerkbar machen, für die aber keine körperliche Ursache gefunden werden kann. Grundsätzlich können diese Beschwerden in allen Variationen auftreten und durchaus wie eine tatsächliche körperliche Erkrankung erscheinen. Patienten leiden unter verschiedenen Symptomen wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfälle, Beklemmungsgefühle mit Luftnot oder wechselhafter Schmerzsymptomatik.



## Sucht

Suchtkranke Menschen sind entweder von einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhalten abhängig. Zu den Substanz-Süchten gehören vor allem die Alkohol-, Drogen-, Medikamenten- und Nikotinsucht, zu den Verhaltens-Süchten beispielsweise die Spiel- und Internetsucht.

## Traumafolgestörungen

Menschen, die ein traumatisches, ihre Seele zutiefst erschütterndes Erlebnis erfahren mussten – eine Gewalttat oder einen Unfall mit Todesangst beispielsweise – leiden häufig unter Traumafolgestörungen. Diese können sich in einer hohen Schreckhaftigkeit und schweren Träumen äußern. Die Patientinnen und Patienten versuchen, über Vermeidungsstrategien sich vor bestimmten Situationen oder Menschen zu schützen. Es treten auch so genannte „Flashbacks“ auf. Dabei fühlen sich Betroffene so, als ob sie die traumatische Situation erneut erleben. Ein Flashback kann spontan und willkürlich oder durch bestimmte Erinnerungen, wie einen Geruch, eine Melodie oder eine Stimme ausgelöst werden.

## Zwang

Zwanghaftes Verhalten äußert sich in unkontrollierbaren Gedanken oder Handlungsabläufen. Ein Gedanke wird hundert Mal hintereinander am Tag gedacht, eine Handlung wie Händewaschen ständig wiederholt. Dadurch entsteht ein hoher Leidensdruck für die Betroffenen, die nicht mehr in der Lage sind, ihr Verhalten zu unterdrücken ohne massive Angst oder Unruhe zu erleben. Dabei sind sich die Patienten der Unsinnigkeit der Gedanken und Handlungen meist bewusst und empfinden diese selbst als merkwürdig. Dies führt häufig dazu, dass sie schämen, sich als peinlich empfinden und sich eher verstecken als Hilfe zu suchen.

# Hilfeangebote in Hamburg – ein Überblick

Leider ist es 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 Hilfeeinrichtungen und -dienststellen geben, bei denen Sie weitere Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten erfragen können, Darüber hinaus möchten wir Ihnen ausgesuchte Internetadressen an die Hand geben, die Ihnen eine erste, unverbindliche Orientierung ermöglichen.

## Beratungsstellen

Eine erste Möglichkeit, unverbindlich Hilfe zu suchen, ist der Besuch einer Beratungsstelle. Die Beratungsstellen sind zum Teil auf ausgewählte Themen wie Sucht-, Ehe-, Erziehungs- oder Familienberatung sowie auf bestimmte Zielgruppen wie Frauen, Familien oder Homosexuelle spezialisiert.

Eine Liste der Beratungsstellen in Hamburg finden Sie im Therapieführer Psychiatrie und Psychotherapie, den Sie sich unter **www.hamburg.de/therapiefuehrer** herunterladen können.



### Erziehungsberatungsstellen

Die Erziehungsberatungsstellen der Bezirksämter 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.

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.

### Sozialpsychiatrische Dienste

Sozialpsychiatrische und Jugendpsychiatrische Dienste gibt es als Dienststellen der bezirklichen Gesundheitsämter in allen Hamburger Bezirken. Sie sind eine Anlaufstelle mit einem niedrigschwelligen und kostenlosen Angebot für Betroffene, Angehörige und das soziale Umfeld. Die Sozialpsychiatrischen Dienste bieten 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 Ärztinnen und Ärzten, Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie Verwaltungskräften.

Beratung, Hilfevermittlung und Krisenintervention erfolgen in den jeweiligen Dienststellen oder bei Hausbesuchen. Im Rahmen des Betreuungsrechts und der Sozialgesetzgebung sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zudem beratend, vermittelnd und gutachterlich tätig. Zum Teil gibt es Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige. 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.

### Peer-Beratung durch Angehörige und Betroffene

In der Betroffenen-Peer-Beratung unterstützen Menschen mit der Erfahrung eigener seelischer Krisen nach einer Beraterausbildung andere Betroffene auf ihrem Genesungsweg. Die Beraterinnen und Berater haben – als Betroffene oder Angehörige – Erfahrungen im Umgang mit Angst, Depression, Bipolaren Störungen, Schizophrenie, Psychosen, Stimmenhören, Panikattacken, Burnout, Trauma, Borderline etc.. Peer-Beraterinnen und -Berater bieten Beistand in Krisensituationen und informieren Sie über die vorhandenen Selbsthilfe- und Versorgungsstrukturen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos und bis zu einem halben Jahr lang möglich. Eine Voranmeldung ist nicht nötig. Die Beraterinnen und Berater arbeiten an verschiedenen Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in ganz Hamburg. Adressen und Sprechzeiten finden Sie als Download hier: **www.psychenet.de**

## Therapeutische Angebote

### Ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Versorgungsangebote für Kinder- und Jugendliche

Alle sieben Hamburger Bezirke verfügen innerhalb ihrer Gesundheitsämter über einen Jugendpsychiatrischen Dienst. Der Dienst bietet in Krisensituationen kurzfristige Hilfen an. Die kostenlose Beratung und Hilfe für Säuglinge, Klein- und Schulkinder, Jugendliche sowie deren Eltern und Bezugspersonen bietet Vorsorge, Diagnostik und Behandlung bei Entwicklungsverzögerungen und Behinderungen. Die Jugendpsychiatrischen Dienste begutachten auch, ob beispielsweise Hilfen der Jugendhilfe oder der Eingliederungshilfe in Anspruch genommen werden können.

Darüber hinaus versorgen selbstverständlich die Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten seelisch erkrankte Kinder- und Jugendliche ambulant und stationär.

Sie finden den für Sie zuständigen Jugendpsychiatrischen Dienst mit Adressen und Öffnungszeiten über den Behördenfinder der Stadt Hamburg **www.hamburg.de/bezirke** oder den Therapieführer Psychiatrie und Psychotherapie **www.hamburg.de/therapiefuehrer**. Im Therapieführer sind die Kliniken, Fachärztinnen und -ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -psychotherapeuten aufgelistet.

Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie im Internet unter **www.psych-info.de** oder **www.kvh.net/arztsuche**

### Ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung für Erwachsene

Die Behandlung einer psychischen Erkrankung wird von niedergelassenen Fachärztinnen und Fachärzten für Nervenheilkunde, für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatische Medizin, den Psychotherapeutischen Ambulanzen der Psychotherapeutischen Ausbildungsstätten sowie von niedergelassenen Psychologischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten erbracht.

Die psychiatrischen Abteilungen der Krankenhäuser verfügen über eine Institutsambulanz. Unter einer Institutsambulanz versteht man ein ambulantes Behandlungsangebot psychiatrischer Fachkrankenhäuser und psychiatrischer Abteilungen der Allgemeinkrankenhäuser, in dem unterschiedliche Berufsgruppen arbeiten. Versorgungsschwerpunkte sind die Behandlung schwer und chronisch Kranker im Rahmen der Nachsorge nach stationärer Behandlung, aber auch Krisenintervention.

Adressen und Telefonnummern von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten finden Sie im Internet unter **www.psych-info.de** oder **www.kvh.net/arztsuche**

### Teilstationäre Versorgung/Tageskliniken (Erwachsene und Kinder und Jugendliche)

Die psychiatrischen Tageskliniken bieten wochentags die Möglichkeit der teilstationären Behandlung für 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 Versorgung (Erwachsene und Kinder und Jugendliche)

In der klinisch-stationären Versorgung, d.h. in Fachabteilungen für Psychiatrie und Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie werden Patientinnen und Patienten mit allen psychischen Störungsbildern behandelt, die sich in akuten Krisen befinden oder bei denen ambulante und/oder teilstationäre Therapiemaßnahmen nicht ausreichen. Eine stationäre Behandlung erfolgt auch bei Einweisung einer niedergelassenen Facharztin oder eines Facharztes.

## Selbsthilfegruppen/Betroffenenverbände

Ein Baustein der Interessenvertretung psychisch kranker Menschen sind die Betroffenen- und Angehörigenverbände. Die Selbsthilfe bietet Betroffenen und Angehörigen 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 Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS). Sie informieren, vermitteln, unterstützen und beraten Menschen, die an der Teilnahme oder Gründung einer Hamburger Selbsthilfegruppe interessiert sind. Darüber hinaus bieten der „Landesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen“ und der „Landesverband der Psychiatrie-Erfahrenen“ Hilfe und Unterstützung an. Weitere Informationen finden Sie unter **www.kiss-hh.de**, **www.lapk-hamburg.de** und **www.lpe-hamburg.de**.

## Hilfe für spezielle Zielgruppen

### Arbeit und Beschäftigung

Das Integrationsamt Hamburg fördert und sichert die Eingliederung seelisch kranker Menschen in das Arbeitsleben. Es fördert eine Reihe von Beschäftfigungsprojekten, um die Integrationschancen der Betroffenen in den ersten Arbeitsmarkt zu erhöhen. Über die grundsätzlichen Förderungsmöglichkeiten und aktuelle Beschäftigungsprojekte können Sie sich im Internet informieren unter **www.hamburg.de/integrationsamt**

### 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 umfassender Form dar.

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen:
**www.sucht-hamburg.de**

### 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“ der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration.

Für ältere Menschen mit einer psychischen Erkrankung gibt es in einigen psychiatrischen Abteilungen auch spezielle gerontopsychiatrische Angebote, ansonsten stehen grundsätzlich sämtliche psychiatrische und psychotherapeutische 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 Arbeit, Soziales, Familie und Integration.

Die Broschüre listet Beratungseinrichtungen und Institutionen wie „BIFF – Beratung und Information für Frauen“ in Hamburg auf, die sich entweder gezielt an Frauen richten oder die von Frauen oft nachgefragt werden.

# Hilfreiche Links und Adressen

## Informationen über psychische Erkrankungen und Hilfeeinrichtungen

**www.psychenet.de**

„psychenet – Hamburger Netz psychische Gesundheit“ ist ein vom Bundesministerium für Bildung und Forschung von 2011 bis 2014 geförderter Forschungs- und Versorgungsverbund aus mehr als 60 wissenschaftlichen und medizinischen Einrichtungen, Beratungsstellen, dem Senat und der Handelskammer, Unternehmen, Betroffenen und Angehörigen.
Die Koordination des Verbundes übernimmt die Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH gemeinsam mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

Telefonnummer: 040 - 361 38 9400; E-Mail: info@psychenet.de.

## Suche nach ambulanten Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

**www.psych-info.de**
Internetsuchdienst der
Psychotherapeutenkammer Hamburg

**www.kvhh.net/arztsuche**
Internetsuchdienst der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg zur Suche von kassenärztlich zugelassenen Psychiaterinnen und Psychiatern, Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Ärztinnen und Ärzten.



## Schnelle Hilfe

**TelefonSeelsorge Hamburg**
Unter der angegebenen Nummer können Menschen in Krisen rund um die Uhr, gebührenfrei und anonym ausgebildete Gesprächspartner erreichen, die zuhören, begleiten und beraten.
Tel.: 0800 - 111 0 111
E-Mail: telefonseelsorge@diakonie-hamburg.de

**Beratungs- und Seelsorgezentrum Hauptkirche St. Petri**
Bei der Petrikirche 3
20095 Hamburg
Tel.: 040 - 32 50 38 – 70
E-Mail: bsz@sankt-petri.de
www.bsz-hamburg.de
Öffnungszeiten: Mo - Sa 11.00 - 18.00 Uhr,
Mi zusätzlich 18.00 - 21.00 Uhr,
So u. Feiertags: 11.30 - 15.00 Uhr

**Sozialpsychiatrisches Beratungszentrum Altona**
Chemnitzstraße 2
22767 Hamburg
Tel.: 040 - 384 386
E-Mail:
sbz@hamburgische-bruecke.de
www.hamburgische-bruecke.de
Beratungszeiten (ohne Anmeldung): Mo u. Di 10.00 - 12.00 Uhr, Mi 17.00 - 19.00 Uhr,
Do 12.00 - 14.00 Uhr

**Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg (KISS)**
Selbsthilfetelefon:
040 - 39 57 67
Mo - Do 10.00 -18.00 Uhr
www.kiss-hh.de

**KISS-Kontaktstelle Altona**
Gaußstraße 21, 22765 Hamburg
Tel.: 040 - 49 29 22 01
E-Mail: kissaltona@paritaet-hamburg.de
Mo u. Di 14.00 - 18.00 Uhr, Mi 10.00 - 14:00 Uhr

**KISS-Kontaktstelle Harburg**
Neue Straße 27, 21073 Hamburg
Tel: 040 - 30 08 73 22
E-mail: kissharburg@paritaet-hamburg.de
Di 10.00 - 14.00 Uhr, Do 14.00 - 18.00 Uhr

**KISS-Kontaktstelle Wandsbek**
Brauhausstieg 15-17, 22041 Hamburg
Tel.: 040 - 399 263 50
E-Mail: kisswandsbek@paritaet-hamburg.de
Mo u. Do 10.00 - 14.00 Uhr, Mi 14.00 - 18.00 Uhr

**Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen**
Beethovenstraße 60
22083 Hamburg
Tel.: 040 - 25 55 66
E-Mail:
notruf-hamburg@t-online.de
www.frauennotruf-hamburg.de
Telefonische und persönliche Beratung (nach Terminabsprache): Mo - Fr (außer Mi) 9.30 - 13.00 Uhr, Mo u. Do 15.00 - 19.00 Uhr, Di u. Mi 15.00 - 16.00 Uhr

**Beratungsstelle Opferhilfe Hamburg**
Paul-Nevermann-Platz 2-4
22765 Hamburg
Tel: 040 - 38 19 93
E-Mail:
mail@opferhilfe-hamburg.de
www.opferhilfe-hamburg.de
Sprechzeiten: Mo u. Fr 10.00 - 13.00 Uhr,
Di u. Do 10.00 - 17.00 Uhr; Mi 13.00 - 17.00 Uhr

**Ärztlicher Notfalldienst der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg**
Telefonische ärztliche Beratung, Versorgung in einer Notfallpraxis und Einsatz von Rettungswagen rund um die Uhr.
Tel.: 040 - 22 802 2

**Regionale Bildungs- und Beratungszentren (ReBBZ)**
www.hamburg.de/rebbz-regional/

## Bezirkliche Beratungsstellen

### Bezirk Altona

Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern (Erziehungsberatungsstellen)

**Erziehungsberatungsstelle Region I**
Virchowstraße 50, 22767 Hamburg
Tel.: 040 - 428 11 - 22 50
Fax: 040 - 427 90 - 25 15
E-Mail: erziehungsberatung@altona.hamburg.de
Terminabsprache und Informationen:
Mo - Do 8.30 - 17.00 Uhr, Fr 8.30 - 14.30 Uhr
Offene Sprechstunde: Mi 16.00 - 17:30 Uhr
(außer in den Sommerferien)

**Sozialpsychiatrischer Dienst**
Bahrenfelder Straße 254-260, 22765 Hamburg
Tel.: 040 - 428 11 - 20 93
Fax: 040 - 428 11 - 21 90
E-Mail: gesundheit@altona.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr

**Jugendpsychiatrischer Dienst**
Bahrenfelder Straße 254-260, 22765 Hamburg
Tel.: 040 - 428 11 - 30 31
Fax: 040 - 428 11 - 21 90
E-Mail: gesundheit@altona.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr,
Fr 8.00 - 14.00 Uhr

### Bezirk Bergedorf

**Erziehungsberatung - Bergedorf**
BUNTES HAUS FÜR ELTERN UND KINDER
Billwerder Billdeich 648 a, 21033 Hamburg
Tel.: 040 - 428 12 -12 84 oder - 12 05
Tel.: 040 - 428 91 - 26 84 oder - 26 85
Fax: 040 - 428 91 - 26 60
E-Mail: erziehungsberatung.bergedorf@hamburg.de
Sprechzeiten: Di 10.00 - 12.00 Uhr und
Do 16.00 - 18.00 Uhr

**Sozialpsychiatrischer Dienst - Bergedorf**
Weidenbaumsweg 21, 21029 Hamburg
Tel.: 040 - 428 91 - 22 71
Fax: 040 - 428 91 - 30 03
E-mail: annegret.schildknecht@bergedorf.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 16.00 Uhr

**Jugendpsychiatrischer Dienst - Bergedorf**
Weidenbaumsweg 21, 21029 Hamburg
Tel.: 040 - 428 91 - 21 58 / 22 71
Fax: 040 - 428 91 - 30 03
E-mail: senad.basic@bergedorf.hamburg.de
E-mail: annegret.schildknecht@bergedorf.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Do 8.00 - 16.00 Uhr,
Fr 8.00 - 13.00 Uhrr



### Bezirk Eimsbüttel

Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern (Erziehungsberatungsstellen)

**Erziehungs- und Familienberatungsstelle**
Kieler Straße 188, 22525 Hamburg
Tel.: 040 - 428 01 - 53 53
E-Mail: eb.kielerstrasse@eimsbuettel.hamburg.de

**Erziehungsberatungsstelle Niendorf**
Friedrich-Ebert-Straße 14, 22459 Hamburg
Tel.: 040 - 428 01 - 46 67
E-Mail: Joern.Hofmann@eimsbuettel.hamburg.de

**Sozialpsychiatrischer Dienst**
Grindelberg 62-66, 20144 Hamburg
Tel.: 040 - 428 01 - 33 84,
Fax: 040 - 428 01 - 21 53
E-Mail: SozialpsychiatrischerDienst@eimsbuettel.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 16.00 Uhr

**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst**
Grindelberg 62-66, 20144 Hamburg
Tel.: 040 - 428 01 - 33 90
Fax: 040 - 428 01 - 25 67
E-Mail: Jugendpsychiatrischer-Dienst@eimsbuettel.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 9.00 - 16.00 Uhr

### Bezirk Harburg

**Sozialpsychiatrischer Dienst**
Wilhelmstraße 33, 21073 Hamburg
Tel.: 040 - 428 71 - 23 64
E-Mail: sozialpsychiatrischer-dienst@harburg.hamburg.de

**Außenstelle Süderelbe**
Groot Enn 4, 21149 Hamburg
Tel.: 040 - 428 71 - 53 67
E-Mail: sozialpsychiatrischer-dienst@harburg.hamburg.de
Sprechzeiten: Di 8.00 - 11.00 Uhr

**Jugendpsychiatrischer Dienst**
Wilhelmstr. 33, 21073 Hamburg
Tel.: 040 - 428 71 - 53 67
Fax: 040 - 428 71 - 26 91

## Bezirk Hamburg-Mitte

**Sozialpsychiatrischer Dienst**
Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg
Tel.: 040 - 428 54 - 47 41
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr
und nach Vereinbarung

**Jugendpsychiatrischer Dienst**
Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg

Dr. R. Tharun - Kinderarzt
Tel.: 040 - 428 54 - 46 65
Sprechzeiten: Mo und Mi 8.00 - 9.00 Uhr

R. Andresen - Dipl. Psychologe
Tel: 040 - 428 54 - 46 85
Do und Fr 14.00 - 16.00 Uhr

**Beratungsstelle (Erziehungsberatungsstelle) Wilhelmsburg/Veddel**
Vogelhüttendeich 81
21107 Hamburg
Tel.: 040 - 428 71 - 6343
Fax: 040 - 428 71 - 6291
E-Mail: Erziehungsberatung-Wilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de
Sprechzeiten: Mi 14.00 - 16.00 Uhr,
Fr 11.00 - 13.00 Uhr

## Bezirk Wandsbek

### Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern (Erziehungsberatungsstellen)

**WANDSBEK I, Wandsbek**
Bovestr. 40, 22043 Hamburg
Tel.: 040 - 428 81 - 22 05
Fax: 040 - 428 81 - 23 04
E-Mail: erziehungsberatungsstelle-wandsbek@wandsbek.hamburg.de
Anmeldung: Mo - Fr 9.30 - 12.30 Uhr
Offene Sprechzeit: Di 12.00 - 13.30 Uhr

**WANDSBEK II, Steilshoop**
Gründgensstr. 28, 22309 Hamburg
Tel.: 040 - 6 39 05 9 - 0
Fax: 040 - 6 39 05 9 - 17
E-Mail: erziehungsberatungstelle-steilshoop@wandsbek.hamburg.de
Anmeldung: Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr

**WANDSBEK III, Rahlstedt**
Amtsstr. 22b, 22143 Hamburg
Tel.: 040 - 428 81 - 38 29
Fax: 040 - 428 81 - 38 30
Anmeldung: Mo, Di, Do 9.00 - 13.00 Uhr
E-Mail: erziehungsberatungsstelle-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de
Offene Sprechstunde: Di 9.00 - 11.00 Uhr

**Sozialpsychiatrischer Dienst**
Kattjahren 1 c, 22359 Hamburg
Tel.: 040 - 428 81 - 53 57
Fax: 040 - 428 81 - 53 61
E-Mail: Sozialpsychiatricher-Dienst@wandsbek.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr

**Jugendpsychiatrischer Dienst**
Robert-Schuman-Brücke 8, 22041 Hamburg
Tel.: 040 - 428 81 - 35 81
Fax: 040 - 428 81 - 21 37
E-Mail: Jugendpsychiatrischer-Dienst@wandsbek.hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr



## Bezirk Hamburg-Nord

### Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern (Erziehungsberatungsstellen)

**Erziehungsberatungsstelle Barmbek**
für die Stadtteile Barmbek (Nord und Süd), Dulsberg, Hohenfelde, Uhlenhorst
Wohldorfer Straße 30 (im Community Center - Barmbek Basch), 22081 Hamburg
Tel.: 040 - 428 04 - 56 41
Fax: 040 - 427 90 - 46 17
E-Mail: Erziehungsberatung-Barmbek@Hamburg-Nord.Hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr,
Fr 9.00 - 14.00 Uhr

**Erziehungsberatungsstelle Fuhlsbüttel - Langenhorn**
für die Stadtteile Fuhlsbüttel, Klein Borstel, Langenhorn, Ohlsdorf
Krohnstieg 43 (im Krohnstiegcenter), 2415 Hamburg
Tel.: 040 - 428 04 - 39 19
Fax: 040 - 427 90 - 46 18
E-Mail: Erziehungsberatung-Krohnstieg@Hamburg-Nord.Hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Mi 9.00 - 16.00 Uhr,
Do 12.00 - 16.00 Uhr, Fr 9.00 - 13.00 Uhr

**Erziehungsberatungsstelle Lattenkamp**
für die Stadtteile Alsterdorf, Eppendorf, Groß-Borstel, Hoheluft-Ost, Winterhude
Bebelallee 22 (Eingang Meenkwiese),
22299 Hamburg
Tel.: 040 - 428 04 - 23 37
Fax: 040 - 427 90 - 46 19
E-Mail: Erziehungsberatung-Lattenkamp@Hamburg-Nord.Hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Do 9.00 - 16.00 Uhr,
Fr 9.00 - 14.00 Uhr

**Sozialpsychiatrischer Dienst**
Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg
Tel.: 040 - 428 04 - 27 64
Fax: 040 - 427 90 - 46 30
E-Mail: SozialpsychiatrischerDienst@Hamburg-Nord.Hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr

**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst**
Eppendorfer Landstraße 59, 20249 Hamburg
Tel.: 040 - 428 04 - 24 84,
Fax: 040 - 427 90 - 46 26
E-Mail: Jugendpsychiatrischer-Dienst@Hamburg-Nord.Hamburg.de
Sprechzeiten: Mo - Fr 8.00 - 16.00 Uhr

## Hilfreicher Download

### Adressen über diagnostische, therapeutische und rehabilitative Angebote in Hamburg

Therapieführer Psychiatrie und Psychotherapie. 18. überarbeitete Auflage.
Stand: Februar 2013. Hrsg. von der Freien und Hansestadt Hamburg

**www.hamburg.de/therapiefuehrer**

oder bestellen bei:

Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
Broschürenversand
Tel: 040 - 428 37 - 23 68
Billstraße 80
20539 Hamburg

oder per E-Mail: publikationen@bgv.hamburg.de



## Impressum

### Sie können die Broschüre gegen eine Schutzgebühr von 1 Euro bestellen.


**Herausgeberin**

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

**Text und Gestaltung**

www.be-special.de

**Illustration**

Nicola Maier-Reimer

**Druck**

www.merkur-druck.com

**Die Erstellung der Broschüre wurde freundlicherweise unterstützt von:**

- Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
- Psychotherapeutenkammer Hamburg
- Institut und Poliklinik für medizinische Psychologie, Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- Hamburger Bezirksämter

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.
Repsoldstraße 4 • 20097 Hamburg • www.hag-gesundheit.de