

## UNSER ANGEBOT

### UNABHÄNGIGE BERATUNG

In ruhiger und geschützter Atmosphäre bieten wir viel Zeit für Einzelgespräche mit geschulten Berater\*innen, die alle selbst angehörig sind. In den Gesprächen geht es beispielsweise um den Umgang mit psychischen Krisen, die Gestaltung der Beziehung zum Betroffenen, um alltagspraktische Fragen und Informationen zum Berliner Versorgungssystem. Unsere Beratungen sind kostenlos und anonym.

### SELBSTHILFEGRUPPEN

Die Gesprächsgruppen sind überwiegend nach Beziehungsebene gegliedert (erwachsene Kinder, Geschwister, Eltern, Partner\*innen). Die Aktivgruppen sind offen für krisenerfahrene Menschen (Angehörige und Betroffene).

### ANGEHÖRIGENAKADEMIE

Seminare und Informationsveranstaltungen, Qualifizierung von Angehörigen zu Peer-Berater\*innen (Angehörige beraten Angehörige), Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen sowie für professionell Tätige im psychiatrischen System.

### ZUSAMMENARBEIT

mit Erfahreneninitiativen und Mitarbeiter\*innen der psychiatrischen Versorgung Berlins.

## DER APK BERLIN

Seit 1989 beraten und begleiten wir Angehörige von Menschen mit psychosozialen Problemen in Ihrem Alltag.

Als Landesverband Berlin e.V. sind wir Ansprechpartner sowohl für Angehörige (nahestehende Bezugspersonen) als auch für Krisenerfahrene und Mitarbeitende des psychiatrischen Versorgungssystems.

Ein wesentlicher Bestandteil der Verbandsarbeit besteht darin, den Austausch zu fördern. Wir tragen die Erfahrung und das Wissen der Angehörigen an Entscheidungstragende und Multiplikator\*innen heran, weisen auf Defizite, Mängel und Ungerechtigkeiten hin und treten für deren Beseitigung ein.



Angehörige psychisch erkrankter Menschen  
Landesverband Berlin e.V.

Mannheimer Straße 32  
10713 Berlin  
Tel. +49 (30) 863 957 01  
Fax. +49 (30) 863 957 02

info@apk-berlin.de  
www.apk-berlin.de



LANDESVERBAND FÜR  
ANGEHÖRIGE PSYCHISCH  
ERKRANKTER MENSCHEN

## NICHTS IST MEHR SO, WIE ES WAR

Wenn Menschen in psychische Krisen geraten, sind es meistens die Angehörigen, die die Betroffenen unterstützen und begleiten. Verunsichert über eine verstörende Situation, gelangen sie oft selbst an (ihre) Grenzen.

Es tauchen Fragen auf:

- Wie gehe ich damit um, wenn die mir nahestehende Person emotional nicht mehr erreichbar ist, die Verständigung nicht mehr gelingt oder die Situation eskaliert?
- Wieviel Verantwortung kann und wieviel möchte ich übernehmen?
- Wo sind meine Grenzen und wie kann ich diese deutlich machen?
- An wen kann ich mich wenden?

Für diese und andere Fragen nehmen wir uns Zeit, damit wir gemeinsam die für Sie passenden Antworten finden.

## WIR FÜR SIE

### ANGEHÖRIGE BERATEN ANGEHÖRIGE

Einzelgespräche bieten wir nach vorheriger telefonischer Vereinbarung an.

In den Selbsthilfegruppen für Angehörige können Sie erfahren, dass Sie nicht allein mit Ihren Fragen sind.

Der Austausch mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, das gegenseitige Verständnis, ein solidarischer und respektvoller Umgang miteinander, Erzählen und Zuhören – all dies kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen.

### EHRENAMTLICHE MITARBEIT

Der Verein lebt im Wesentlichen von der Mitwirkung ehrenamtlich engagierter Angehöriger, die sich für den Verband und damit für die Belange aller Angehörigen einsetzen.

Unsere Ehrenamtlichen werden von uns auf ihre Tätigkeit vorbereitet, stetig weitergebildet und durch Supervision begleitet.

### SPENDEN

Unsere Angebote sind kostenfrei.  
Spenden sind daher sehr willkommen!

Spendenkonto:  
Angehörige psychisch erkrankter Menschen  
Landesverband Berlin e.V.

Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE39 1002 0500 0003 3736 00

## WIR SETZEN UNS EIN FÜR

- das Recht auf Selbstbestimmung, Partizipation sowie das Recht auf Schutz und Unterstützung für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen.
- die Selbstvertretung der Angehörigen auf allen Ebenen.
- die Einführung von Standards zur Kooperation mit Angehörigen bei Ärzt\*innen, Kliniken, Ämtern, Sozialen Trägern etc.
- die lebensfeldbezogene, bedürfnisorientierte Unterstützung und Hilfeleistung von Menschen mit psychischen Krisen/ Erkrankungen – Netzwerkgespräche.
- die Förderung von Toleranz und Offenheit durch Dialog und Trialog.
- den Abbau von Vorurteilen und Diskriminierung.
- die Stärkung recovery-orientierter Ansätze.
- die Vernetzung und Kooperationen mit relevanten Akteur\*innen der psychosozialen Versorgung.

JETZT SPENDEN