



**SeeleFon**

**0228 71002424**

**Selbsthilfe-Beratung zu  
psychischen Erkrankungen**  
**seelefon@psychiatrie.de**

**Mo-Do: 10-12 und 14-20 Uhr, Fr: 10-12 und 14-18 Uhr**



**SeeleFon**

## Psychische Erkrankungen

wie Depressionen, Angststörungen oder Psychosen sind nicht selten. Aber darüber spricht „man“ nicht. Deshalb ist es schwierig, die richtige Unterstützung zu finden.

### Wir meinen:

Unabhängige Information, Verständnis und Offenheit können helfen. Den Betroffenen, den Familien und dem sozialen Umfeld. Dafür stehen unsere geschulten ehrenamtlichen BeraterInnen, die selbst viele Erfahrungen mit der eigenen Erkrankung oder als Angehörige und in der Selbsthilfe gesammelt haben.

## SeeleFon

### Beratung & Information

... ist unabhängig von finanziellen, weltanschaulichen oder politischen Interessen ... ist transparent, d.h., sie legt offen, woher Informationen kommen ... unterliegt der Schweigepflicht ... steht auch anonymen Fragestellern offen ... ist kein Ersatz für eine Therapie ... ist Hilfe zur Selbsthilfe



**familien selbsthilfe  
psychiatrie**

Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen e.V.

[www.bapk.de](http://www.bapk.de)