

HILFEANGEBOTE DES BApK

Selbsthilfegruppen finden

Das **SelbsthilfeNetz** im BApK ist eine Datenbank für Menschen, die nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe oder Selbsthilfe-Anlaufstelle suchen. Das SelbsthilfeNetz informiert bundesweit und wird ständig erweitert sowie aktualisiert.

www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie

Von der Seele reden

Das **SeeleFon** des BApK wird von geschulten Berater:innen betreut, die Angehörigen bei allen Fragen rund ums Zusammenleben mit psychisch erkrankten Menschen zur Seite stehen. Sie erreichen das **SeeleFon** unter der Rufnummer 0228 71002424 in der Zeit von:

Montag bis Donnerstag

10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 20:00 Uhr

Freitag

10:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 18:00 Uhr

Es fallen die Ihrem Telefonvertrag entsprechenden Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.

Hier finden Sie weitere Informationen zum SeeleFon.

www.bapk.de/angebote/seelefon

Bei der Chat-Beratung **PEER4U** können sich Jugendliche und junge Erwachsene mit Angehörigen ihres Alters über ihre Probleme, Sorgen und Fragen austauschen.

Mo 18:00 bis 21:00 Uhr; Di, Mi, So 18:00 bis 22:00 Uhr
Do 19:00 bis 23:00 Uhr; Fr 21:30 bis 23:30 Uhr

Mehr zu diesem Angebot erfahren Sie hier:

www.peer-for-you.de

BApK e.V.

Der BApK e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation und Solidargemeinschaft von Menschen mit psychisch erkrankten Familienangehörigen oder Freund:innen. Er setzt sich auf allen politischen und gesellschaftlichen Ebenen für die Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen, ihrer Angehörigen und Freund:innen ein.

Auf der Homepage des BApK finden Sie zahlreiche Informationen und Materialien zu Themen der psychischen Gesundheit – besonders auch aus der Perspektive der Angehörigen. **Schauen Sie gerne einmal vorbei.**

www.bapk.de

Geschäftsstelle

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

Oppelner Str. 130, 53119 Bonn
Tel.: 0228-71002400 (keine Beratung)

E-Mail: kontakt@bapk.de
Internet: www.bapk.de

Das Projekt wurde gefördert durch



**familien selbsthilfe
psychiatrie**
Bundesverband der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.

PAARE MIT PAKETEN Liebe in Zeiten von psychischen Krisen



**familien selbsthilfe
psychiatrie**
Bundesverband der Angehörigen
psychisch erkrankter Menschen e.V.

EINE GLÜCKLICHE PARTNERSCHAFT IST ...

... ein großes Glück

... eine außergewöhnliche Herausforderung

... eine Illusion

Egal, wie man zum Thema Liebe und Partnerschaft steht: Eine psychische Erkrankung wird die Dinge sicher nicht vereinfachen. Im Gegenteil. Aber genauso ist wahr: Man kann auch mit einer psychischen Erkrankung gut zusammen(i)eben.

Der BApK hat Paare gefragt, wie sie gemeinsam ihren Alltag meistern. In zwei Videos erzählen sie von den Klippen in ihrem Leben – und wie sie sie umschiffen. Sie finden sie auf der Themenseite:

<https://www.bapk.de/themen/paare.html>

Hier haben wir auch weitere Informationen und Hinweise – nicht nur für Paare – zusammengestellt



VIDEOS ZUM THEMA



„Aber sonst ist es ja auch witzig mit mir...“

Eva und Christian sind seit 10 Jahren ein Paar. Kennengelernt haben sie sich auf einer Party.

Als Eva von ihren **Depressionen** erzählt, weiß Christian nicht, was sich genau dahinter verbirgt. **In seiner Familie wurde über diese Themen nicht gesprochen.**

Doch er ist offen und will sich gemeinsam mit Eva **den Herausforderungen stellen.**



Das Video ist zu sehen unter:

www.youtube.com/@familienselbsthilfe_/videos

VIDEOS ZUM THEMA

Corinna und Jörch haben schon viele schwierige Situationen gemeinsam gemeistert.

Von Anfang an bringen Corinnas, **lange nicht diagnostizierten, Depressionen** ihren Partner immer wieder an seine Grenzen. Bis es ihm zuviel wird, und er selber erkrankt.

Das ändert alles: Jörch sucht sich Hilfe und gemeinsam mit Corinna macht er **die Erfahrung, dass Reden hilft – mit anderen und vor allem auch miteinander.**



„Miteinander im Gespräch bleiben!“



Das Video ist zu sehen unter:

www.youtube.com/@familienselbsthilfe_/videos