

Psychisch krank – und nun?

**Handbuch und Wegweiser
für Betroffene, Angehörige
und Helfer**

**Stadt Göttingen
Landkreis Göttingen
Landkreis Northeim**

Gesundheitsregion Göttingen/Süd-niedersachsen (Hg.)

Schutzgebühr 3,- Euro

ISBN 978-3-00-063669-1

 **GESUNDHEITSREGION**
Göttingen/Süd-niedersachsen

Psychisch krank – und nun? Wegweiser für Süd-niedersachsen

Impressum:

Herausgeber

Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e.V.
Geschäftsstelle
Bahnhofsallee 1b
37081 Göttingen

Redaktion

Frauke Klinge
Mit Unterstützung von:
Larissa Federmann
Lea Laasch
Dustin Metz

Quellennachweis

Titel-Grafik: Adobe Stock/BenStudioPRO
Zeichnungen: Peter Esser

Die Zeichnungen sind als Vortragsdokumentation bei der 3. Gesundheitskonferenz „Psychische Erkrankungen“ am 13.11.2017 in Hann. Münden entstanden.

Satz/Layout

connect Werbeagentur

Druck

FLYERALARM GmbH

ISBN 978-3-00-063669-1

Mit freundlicher Unterstützung von



Aus Gründen der Lesbarkeit wird in diesem Wegweiser bei Personenbezeichnungen die männliche Form gewählt, es ist jedoch immer die weibliche Form mitgemeint.
Stand: 01.09.2019

Grundlage dieses Wegweiser ist das ehrenamtliche Engagement der Göttinger Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppe für Psychose-Erfahrene, der Angehörigengruppe psychisch Kranker und der Selbsthilfegruppe Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern. Diese drei Gruppen haben die ersten beiden Fassungen des Wegweisers 2007 und 2011 in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst Göttingen konzipiert, geschrieben und herausgebracht.

Themen, die in diesem Buch nicht behandelt werden:

- Gerontopsychiatrie
- Kinder- und Jugendpsychiatrie
- forensische Psychiatrie
- Sucht-Themen
- Psychosomatik



Dieser Wegweiser ist auf der folgenden Internetseite auch online erhältlich. Die Adressdaten werden dort regelmäßig aktualisiert.

Inhaltsverzeichnis

Impressum	2
Vorwort	6
1. Seelische Gesundheit	7
2. Psychische Erkrankungen	11
3. Hilfe in akuten psychischen Krisen	20
4. Behandlung	26
4.1 Medizinische Versorgung psychisch erkrankter Menschen	26
Niedergelassene Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten	26
Psychiatrische Fachkrankenhäuser	27
Tageskliniken	29
Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA)	31
Ambulante Psychiatrische Pflege (APP)	34
Ambulante Soziotherapie	35
Ergotherapie	36
Integrierte Versorgung	37
4.2 Psychotherapie	38
Therapieverfahren	39
Wege zur ambulanten Psychotherapie	40
4.3 Alternative und ergänzende Behandlungsmethoden	42
5. Zusammenarbeit gestalten	44
5.1 Eigeninitiative	44
5.2 Sie und Ihre Angehörigen	45
5.3 Im Gespräch mit Behandlern	46
5.4 Leben mit der Erkrankung	47

6. Selbsthilfe	48
6.1 Selbsthilfe für Menschen in psychischen Krisen	48
Was jeder für sich tun kann: Individuelle Selbsthilfe	48
Gemeinsam ist es leichter: Selbsthilfegruppen	49
6.2 Selbsthilfe für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen	53
Kinder als Angehörige	54
7. Beratung	56
7.1 Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)	56
7.2 Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)	59
Beratung zum Persönlichen Budget	62
7.3 Psychosoziale Beratungsstellen	63
7.4 Beratung für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil	71
7.5 Beratung für Migranten und Geflüchtete	81
8. Begleitung im Alltag	85
8.1 Tagesstätten	85
8.2 Ambulante Hilfen	87
8.3 Freizeitangebote für psychisch erkrankte Menschen	99
9. Wohnen	103
9.1 Wohnheime und betreute Wohngemeinschaften	103
9.2 Hilfen für Wohnungslose	111
10. Leben mit wenig Geld	117
10.1 Hausrat und Möbel	117
10.2 Kleidung	122
10.3 Lebensmittel und Mittagstische	127
10.4 Ermäßigungen und Befreiungen	133
10.5 Schuldnerberatung	136
11. Arbeit und Beschäftigung	140
11.1 Medizinische und berufliche Rehabilitation	140
11.2 Arbeit und Beschäftigung: Beratung und Projekte	144
11.3 Budget für Arbeit und Unterstützte Beschäftigung	152
11.4 Werkstätten für behinderte Menschen	154
11.5 Ehrenamtliche Arbeit	157

12. Recht	160
12.1 Rechtliche Betreuung	161
Antrag auf Betreuung und Aufgabenkreise	161
Betreuer: Einsetzung, Aufgaben, Kontrolle	161
Betreuungsgerichte	162
Betreuungsstellen und Betreuungsvereine	165
12.2 Zwangseinweisung (Unterbringung)	167
Voraussetzungen der Unterbringung	167
Unterbringungsverfahren	168
12.3 Zwangsmaßnahmen und Zwangsbehandlung	170
12.4 Patientenrechte und Beschwerdemöglichkeiten	171
Rechte gegenüber Behandlern und Einrichtungen	171
Einsicht in die eigene Patientenakte	173
Patientenfürsprecher und Stiftung Aufarbeitung und Hilfe	174
Besuchskommission	176
13. Psychiatrische Vorsorgeplanung	178
13.1 Vorsorgevollmacht	178
13.2 Patientenverfügung	179
13.3 Krisenpass	181
13.4 Behandlungsvereinbarung	181
14. Initiativen im Bereich psychische Erkrankungen	183
14.1 Göttinger Psychiatrie-Forum	183
14.2 Schulprojekt „Verrückt?! Na und?!“	185
14.3 Psychiatrie-Erfahrene als Experten:	
EX-IN-Genesungsbegleitung und Peer-Arbeit	186
14.4 Sozialpsychiatrische Verbünde (SPV)	188
14.5 Bündnis gegen Depressionen Südniedersachsen	189
Anhang: Überregionale Internetadressen	190

Liebe Leserinnen und Leser,

seit über zehn Jahren gibt es den „Wegweiser Psychisch krank – und nun?“ Die vorherige Ausgabe stammt aus dem Jahr 2011 und war lange Zeit vergriffen. Nun freut sich die Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen, Ihnen eine aktualisierte und erweiterte Ausgabe dieser bewährten Orientierungshilfe an die Hand geben zu können. Mit diesem Handbuch informieren wir Sie rund um psychische Erkrankungen und die Angebote zur Unterstützung für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Südniedersachsen. Die vorliegende, erweiterte Neuauflage umfasst jetzt Adressen aus Stadt und Landkreis Göttingen, dem Landkreis Northeim und dem Altkreis Osterode.

Etwa ein Viertel der Bevölkerung erleiden im Laufe ihres Lebens eine psychische Erkrankung unterschiedlichen Schweregrades und von unterschiedlicher Dauer. In diesem Zusammenhang entstehen Fragen; gleichzeitig kann die Suche nach qualifizierten Informationen und nach Unterstützung vor Ort für die Betroffenen und ihre Angehörige sehr belastend sein. Der Wegweiser bietet in kompakter Form und mit regionsbezogenen Informationen einen ersten Zugang zum Thema. Zugleich präsentiert er mit seiner Vielzahl an Kontaktdaten umfassend das Netzwerk zur Unterstützung psychisch erkrankter Patienten in Südniedersachsen und liefert Antworten zu speziellen Fragen und Angaben zu entsprechenden Beratungen, Behandlungen und Betreuungen.

Die Idee zum „Wegweiser Psychisch krank – und nun?“ entstand auf dem Göttinger

Psychose-Seminar. Dort haben Betroffene, Angehörige und Professionelle das Grundkonzept und gemeinsam die Inhalte der ersten Ausgabe von 2007 erarbeitet. Auf dieser Grundlage hat die Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen die Aktualisierung und Erweiterung vorgenommen. Besonders danken möchten wir Frau Frauke Klinge, die die Redaktion dieses Projekts übernommen hat und dabei ihre umfassenden Kenntnisse über die regionalen Strukturen und die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner eingebracht hat.

Die Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen hat darüber hinaus im Jahr 2017 mit ihrer Gesundheitskonferenz zu Psychischen Erkrankungen begonnen, sich diesem Thema mit verschiedenen Aktivitäten verstärkt zu widmen. Die Zeichnungen von Peter Esser, die Sie über das Buch verteilt finden, wurden während der Vorträge dieser Gesundheitskonferenz erstellt.

Über Anregungen, Beiträge und Veränderungen für eine eventuelle Neuauflage würden wir uns sehr freuen. Bitte melden Sie sich dazu direkt beim Team der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen. Wir wünschen Ihnen, dass wir Ihnen mit dem jetzt wieder vorliegenden Büchlein Ihren individuellen Weg durch das oft unübersichtlich erscheinende Hilfsangebot erleichtern und vereinfachen.

Göttingen, im September 2019

Prof. Dr. Michael Quintel

1. Vorsitzender Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit heißt nicht, sich ständig wohl zu fühlen, sondern, dass – besonders in Krisensituationen – Strategien und Hilfestellungen zur Verfügung stehen, um das seelische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wieder zu erlangen. Seelisches Wohlbefinden wird im Alltag immer wieder auf die Probe gestellt und ist oft sehr strapaziert.

Schicksalsschläge, eigene Ängste und überhöhte Ansprüche sowie unterschiedliche Erwartungen, Lebensweisen und Denkgewohnheiten können in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder im Wohnumfeld zu Konflikten und damit auch zu seelischen Belastungen führen. Mit den vielen Herausforderungen des Alltags so umzugehen, dass sie nicht zu seelischen Einschränkungen führen, erfordert tagtägliche Seelenpflege.

Auch die Seele braucht Pflege

Sich selbst annehmen

Sie gehen mit sich selbst so achtsam und liebevoll um, wie Sie es sich von anderen für sich wünschen.

Ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper

Sie sorgen für Ihr körperliches Wohlbefinden und gehen liebevoll daran, eventuelle Beschwerden zu verstehen und aufzulösen.

Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus

Sie nehmen sich Zeit, mit Ihrer Familie, Freunden und anderen Menschen zu sprechen und gemeinsam Schönes zu erleben.

Aufgeschlossen sein für Neues

Sie pflegen Ihre Neugier und geben Ihrem Leben Impulse, indem Sie neue Verhaltensweisen oder Aktivitäten ausprobieren.

Unterstützung geben und annehmen

Geteilte Freude ist doppelte Freude – geteiltes Leid ist halbes Leid. Dadurch fühlen Sie sich weniger allein gelassen und finden neue Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten.

Engagieren Sie sich für sich selbst und andere

Engagement fördert den Selbstrespekt und gibt vielen Menschen Zufriedenheit und Sinn im Leben. Mit realistischen Zielen erreichen Sie viel, schaffen eine lebenswertere Zukunft, eine intaktere Umwelt und/oder Gesundheitswissen und Vorsorge.

Prioritäten setzen

Lernen Sie zwischen „dringend“ und „wichtig“ zu unterscheiden. Nicht alles, was jemand sofort von Ihnen will, ist auch tatsächlich bedeutsam. Nehmen Sie sich selbst genauso wichtig wie andere.

Die positive Wahrnehmung schärfen

Welche Situationen, Menschen oder Dinge machen mich stärker, zuversichtlicher, lebendiger und bereichern mich?

Seelische Gesundheit aktiv stärken

Wenn Sie sich schlecht fühlen, gehen Sie der Fragen nach, wie es Ihnen oder anderen gelingen konnte, Ihr gutes Grundgefühl zu kippen. Entwickeln Sie Gegenargumente, um schlechte Gefühle und Gedanken zu entkräften. Beobachten Sie Menschen, die gut mit sich und schwierigen Situationen umgehen und lernen Sie von ihnen!

Sie haben ein Recht, an sich zu denken

Senden Sie Ihre Botschaften direkt und in Ich-Form, z. B.: „Ich bin wütend, dass du mich warten lässt“ statt „Immer lässt du mich warten“.

Handeln Sie dabei konsequent: Wenn man Sie warten lässt, gehen Sie nach einer Viertelstunde. Sich zu wehren klappt am besten, wenn man öffentlich und klar sagt, welches Verhalten der andere zu unterlassen hat, z. B. „Bitte drängeln Sie sich nicht vor“ oder „Nehmen Sie sofort Ihre Hand weg“.

Lassen Sie sich durch Schuldgefühle, die andere Ihnen machen wollen, nicht von Ihrem Weg abbringen

Arbeiten Sie vorhandene Schuldgefühle aktiv ab. Fragen Sie z. B., ob Sie eine Wiedergutmachung leisten können und ob eine Chance auf Versöhnung besteht. Wenn Sie wirklich echte Schuld auf sich geladen haben, gestehen Sie sie ein, ohne sich zu rechtfertigen.



Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen um die seelische Gesundheit eines Menschen mache?

Allein Ihre offen vermittelte Sorge reicht zunächst als Gesprächsangebot. Sagen Sie z. B.: „Ich mache mir Sorgen um dich. Du wirkst seit einiger Zeit sehr traurig/verzweifelt. Du ziehst dich sehr zurück/hast dich sehr verändert.“

Ist das Angebot ausgesprochen und es entsteht ein Gespräch daraus, kann man sich gemeinsam auf die Suche nach passender Hilfe machen. Achten Sie darauf, dass ein Hilfsangebot der Beziehung angemessen ist und somit aus Sicht des Betroffenen wirklich annehmbar ist. Auch wenn das Angebot nicht aktiv angenommen wird, ist geteiltes und gesehenes Leid meist besser erträglich als Schweigen und Wegblicken.

Werden Hilfsangebote abgelehnt, so kann man sich freuen: „Gut, dass ich mich getäuscht habe“. Oder man kann seine Bedenken anmelden: „Ich habe verstanden, dass du keine Hilfe willst. Sorgen mache ich mir trotzdem.“

Als Angehöriger, Freund, Nachbar, Kollege oder Mitschüler können Sie sich nur möglichst offen verhalten. Wenn sich nicht viel bessert, fordern Sie die Betroffenen erneut auf sich Hilfe zu suchen. Sie sollten nichts hinter dem Rücken des Betroffenen tun! Kündigen Sie Ihre Schritte an: „Ich halte das so nicht mehr aus. Ich werde mich jetzt

selbst an den Sozialpsychiatrischen Dienst wenden, um nach einer besseren Möglichkeit zu suchen.“

Angehörige von Menschen in Krisen oder mit psychischen Erkrankungen sind oft extrem belastet. Doch auch sie müssen nicht mit allem allein fertig werden! Seien Sie Vorbild und achten Sie auf sich selbst, indem Sie sich rechtzeitig Rat und Hilfe holen.

Freunde, Selbsthilfegruppen, professionelle Beratung oder auch psychotherapeutische Begleitung können auch Ihnen selbst Unterstützung bieten.

Psychische Erkrankungen

Eine psychische Erkrankung ist meist ein existenzieller Einschnitt, eine umfassende Verunsicherung, die fast alle Elemente des Lebens berührt: Seele, Körper, Geist und soziale Situation. Eine psychische Erkrankung ist immer auch ein aktives Ringen mit sich selbst, mit schwierigen Lebensereignissen, Umbrüchen und Krisen des Selbstbildes. Psychische Erkrankungen sind damit nicht nur etwas sehr Individuelles, sondern auch etwas zutiefst Menschliches.

Psychische Krankheiten entstehen – wie viele körperliche Krankheiten – durch das Zusammentreffen verschiedener belastender Faktoren wie z. B. extremer Stress in mehreren Lebensbereichen, genetische Veranlagung, Drogenkonsum, aber auch körperliche Erkrankungen oder Erkrankungen des Gehirns.

Auf der Suche nach Erklärungen für die Entstehung psychischer Erkrankungen wurde früher die Schuld häufig einzig der Familie und den Angehörigen zugeschrieben. Obwohl sich diese Denkrichtung längst als ein Irrweg der Forschung herausgestellt hat, ist sie noch immer in manchen Köpfen vorhanden und verursacht unnötiges Leid und



Schuldgefühle. Bei der Gesundung spielt es eine große Rolle, ob Sie in Ihrer Umgebung und in der Familie geeignete Hilfe, Unterstützung und Verständnis finden.

Ärzte diagnostizieren und benennen psychische Erkrankungen anhand von medizinischen Klassifikationshandbüchern wie der „International Classification of Diseases“ (ICD). Diese richten sich nach Krankheitssymptomen und deren zeitlicher Dauer, haben beschreibenden Charakter und sagen nichts über die Ursache der Erkrankung aus.

Eine kurze Erläuterung zu den häufigsten psychischen Erkrankungen:

Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis

Merkmal einer Schizophrenie ist eine Störung des Realitätsbezugs, die sich z. B. durch das Erleben von Gedankenlautwerden, Halluzinationen, Wahnvorstellungen (z. B. Verfolgungswahn), Stimmenhören, Denkstörungen etc. äußert.

Die Betroffenen nehmen Dinge wahr, die „objektiv“ von anderen Menschen nicht wahrgenommen werden.

Manchmal kommt es auch zu Apathie, Sprachverarmung, verflachten Gefühlen, sozialem Rückzug und verminderter sozialer Leistungsfähigkeit.

Diagnosen sind wichtige Arbeitsmittel für Ärzte. Patienten sollten sich aber nie auf Diagnosen reduzieren lassen, denn Diagnosen können stigmatisierend wirken. Zudem unterliegen Diagnosen immer auch dem Zeitgeist und den veränderten gesellschaftlichen Problemlagen, auf die Menschen mit Krankheit reagieren. Das zeigt sich darin, dass im Lauf der Geschichte der Psychiatrie Diagnosen wieder verschwunden sind (z. B. Hysterie, Neurasthenie) und andere dazu gekommen sind (z. B. Burnout, Online-Spielsucht).

Affektive Erkrankungen

Diese äußern sich durch Störungen der Affekte, also der Stimmung und des Gefühlszustandes. Man unterscheidet bipolare (manisch-depressive) von unipolaren Störungen, wie der Depression oder der Manie.

Manie

Eine Manie besteht, wenn eine Person ständig oder häufig ein übersteigertes Hochgefühl, hektische Aktivität, euphorische Stimmung oder das Gefühl einer erhöhten Leistungsfähigkeit erlebt. In der Manie kommt es oft zu großer Risikobereitschaft, Überaktivität und Enthemmtheit,

was nicht selten in Aggressionen umschlägt. Die Betroffenen leugnen häufig vor sich und anderen, dass es irgendein Problem gibt und reagieren gereizt, wenn sie auf offensichtliche Schwierigkeiten hingewiesen werden.

Depression

Menschen in einer Depression leiden extrem an dem Gefühl innerer Leere und am Verlust von Interesse und Freude. Konzentration, Aufmerksamkeit, Antrieb und Leistungsfähigkeit sind reduziert; Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen dadurch verringert. Schuldgefühle und Gefühle der Wertlosigkeit, Suizidgedanken, Schlafstörungen und verminderter Appetit können als Symptome auftreten. Der Erkrankte sieht oft keinen Sinn mehr in seinem Leben und Handeln, so dass es auch zu Suizidgedanken und -versuchen kommen kann.

Borderline-Syndrom

Unter diese Bezeichnung wird eine Persönlichkeitsstörung gefasst, bei der Ziele, innere Präferenzen und das eigene Selbstbild unklar bzw. gestört sind. Kennzeichen können z. B. sein: impulsives Handeln ohne die Berücksichtigung von Konsequenzen, wechselnde instabile Stimmungen und/oder gewalttätige bis explosive Zornausbrüche.

Oft erleben Betroffene ein chronisches Gefühl der inneren Leere, knüpfen immer wieder unbeständige und unangemessen intensive menschliche Beziehungen und bekämpfen eine wirkliche oder eingebildete

Angst vor dem Verlassenwerden. Wiederholte Suiziddrohungen oder -versuche oder andere selbstschädigende Handlungen können auftreten.

Posttraumatische Belastungsstörung

Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) tritt als eine verzögerte psychische Reaktion auf ein extrem belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes auf. Die Erlebnisse (Traumata) können von längerer oder kürzerer Dauer sein, wie z. B. schwere Unfälle, Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen oder Kriegshandlungen, wobei die Betroffenen Gefühle wie Angst und Schutzlosigkeit erleben und Hilflosigkeit und Kontrollverlust empfinden.

Typisch für die PTBS sind die sogenannten Symptome des Wiedererlebens, die sich den Betroffenen tagsüber in Form von Erinnerungen an das Trauma, Tagträumen oder Flashbacks, nachts in Angstträumen aufdrängen. Etwa ein Drittel aller Menschen erlebt im Laufe des Lebens ein schweres Trauma, aber nicht alle entwickeln psychiatrische Symptome.

Angsterkrankungen

Von einer Angsterkrankung spricht man, wenn die Angstreaktionen der Situation nicht angemessen sind, zu lange dauern und/oder die betreffende Person keine Möglichkeit zur Erklärung, Reduktion oder

Bewältigung mehr besitzt. Diese Angstzustände führen dann zu einer massiven Beeinträchtigung der Betroffenen.

Häufige Formen der Angsterkrankung sind die Panikstörung (wiederkehrende, unerwartete, für den Betroffenen nicht erklärbare körperliche Angstreaktionen), die Generalisierte Angststörung mit starken Anspannungsgefühlen auch bei Alltagsproblemen, die Agoraphobie (Angst vor und Vermeidung von bestimmten Orten oder Situationen) und die Soziale Phobie (Angst- und Vermeidungsreaktionen bei sozialen Anforderungen).

Zwangserkrankungen

Wesentliche Kennzeichen von Zwangserkrankungen sind wiederkehrende Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen (Wasch-, Zähl-, Kontrollzwang etc.). Die Betroffenen erleben diese Handlungen oft als vorbeugende Maßnahme gegen ein angstbesetztes, jedoch relativ unwahrscheinliches

Ereignis. Die Erkrankten werden durch den hohen Zeitaufwand der Zwangshandlungen in ihren sozialen Kontakten und der persönlichen Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Neben den hier beschriebenen Erkrankungen gibt es noch eine ganze Reihe weiterer psychischer Krankheitsbilder, wie z. B. Belastungsreaktionen (die erkrankte Person kann nach schweren Erschütterungen wie Unfällen oder Schockerlebnissen das seelische Gleichgewicht nicht wiederfinden) oder Ess-Störungen (z. B. Magersucht und Bulimie) sowie unterschiedliche Suchterkrankungen.

All diese Erkrankungen haben eine gute Heilungschance, wenn sie richtig erkannt und behandelt werden, vorzugsweise durch eine ärztliche Behandlung mit medikamentöser Therapie, aber auch durch unterstützende Gespräche, eine Psychotherapie, die Entwicklung neuer, hilfreicher Verhaltensweisen und Genesungsstrategien und durch Selbsthilfe.

Mögliche Verhaltens- und Reaktionsweisen bei eindeutigen Signalen psychischer Erkrankung bei ...

Depressionen

Wenn der psychisch Erkrankte ...

- hoffnungslos ist
- sich wie versteinert fühlt
- überzeugt ist todkrank, sündig, verarmt oder völlig wertlos zu sein
- sich innerlich leer fühlt

... hilft es wenig ...

- zu sagen: „Nimm Dich zusammen“, „Du musst doch gesund werden“, „So schlimm wird es schon nicht sein“ etc.
- zu widersprechen oder zu diskutieren
- an seine Vernunft zu appellieren

... hilft es eher ...

- zuzuhören
- zu signalisieren, dass Sie überzeugt sind, dass man wieder aus der Krise herausfindet
- zu fragen, ob der Betroffene seine Sorgen mit einem Fachdienst besprechen möchte



Manie

Wenn der psychisch Erkrankte ...

- kein Schlafbedürfnis hat
- unaufhörlich redet
- überzeugt ist, dass er übernatürliche Kräfte und Fähigkeiten besitzt
- unbedachte Käufe oder andere finanziell schädliche Transaktionen durchführt

... hilft es wenig ...

- zu widersprechen oder zu diskutieren
- Geld an den Betroffenen zu verleihen

... hilft es eher ...

- alle Sparbücher und Konten zu sperren
- sich mit Ärzten oder einer Beratungsstelle in Verbindung zu setzen
- anzubieten, gemeinsam zum Arzt oder zu einer Beratungsstelle zu gehen

Wahnideen

Wenn der psychisch Erkrankte ...

- sich für Gott oder den Messias hält
- sich zu Besonderem berufen fühlt
- sich verfolgt, überwacht oder beobachtet fühlt
- unbegründet aggressiv ist
- meint, dass sich alles gegen ihn verschworen hat

... hilft es wenig ...

- zu widersprechen
- beweisen zu wollen, dass es nicht so ist
- zu sagen: „Was du immer nur hast“, „Du spinnst doch“ usw.
- sich reizen zu lassen

... hilft es eher ...

- zu fragen, wovor er Angst hat
- zu sagen: „Ich sehe das anders als Du, aber erzähle mir mehr darüber“

Antriebsstörungen

Wenn der psychisch Erkrankte ...

- nicht aus dem Bett kommt
- an nichts mehr Interesse hat
- sich nicht mehr wäscht
- ständig zu spät ist

... hilft es wenig ...

- Vorwürfe zu machen
- ihn mit anderen zu vergleichen
- zu sagen: „Was soll bloß aus Dir werden“
- ihm alles abzunehmen
- sich voll für ihn verantwortlich zu fühlen
- ihm mit Verlassen zu drohen, ohne ein konkretes Hilfsangebot zu machen

... hilft es eher ...

- zu fragen, ob er darüber reden möchte oder was helfen könnte
- kleine realistische Ziele zu vereinbaren
- zu fragen, ob er seine Sorgen mit Fachdiensten bzw. Ärzten besprechen möchte
- Aufgaben evtl. mit ihm zu teilen

Zwanghaftes Denken und Handeln

Wenn der psychisch Erkrankte ...

- Gedanken und Handlungen gegen jede Vernunft wiederholt (z. B. Waschzwang)
- Arbeiten nicht zu Ende bringt, weil ein ständiger Kontrollzwang blockiert

... hilft es wenig ...

- es als Marotte abzutun oder zu sagen: „Das ist Unsinn!“

... hilft es eher ...

- zu sagen, dass Sie sich Sorgen machen
- zu fragen, was ihn belastet oder bedrückt
- Vermittlung zu fachlichen Diensten anzubieten

Wenn der psychisch Erkrankte ...

- anscheinend mit sich selbst spricht
- ins Leere starrt
- sinnlose Dinge tut, die ihm Stimmen befehlen
- vor sich hin summt
- sich mit den Händen die Ohren zuhält
- sich nicht konzentrieren kann

... hilft es wenig ...

- zu sagen: „Du spinnst“, „Das gibt es nicht“ usw.
- zu diskutieren und zu versuchen, das Gegenteil zu beweisen
- ihn aufzufordern, dieses Verhalten zu unterlassen

... hilft es eher ...

- zu fragen: „Quälen Dich die Stimmen wieder?“, „Kannst Du mir etwas über die Stimmen erzählen?“, „Kannst Du Dir vorstellen, dies mit einem Arzt zu besprechen?“



Links und Literatur

- *Klaef Dörner u. a.: Irren ist menschlich. Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie, 24. Aufl. Bonn 2017, Psychiatrie-Verlag.*
- *Matthias Hammer/Irmgard Plöbl: Irre verständlich. Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen, Bonn 2015, Psychiatrie-Verlag.*
- *Josef Zehentbauer: Abenteuer Seele. Psychische Krisen als Chance, Berlin 2008, Peter Lehmann-Verlag.*
- *www.psychiatrie.de – Das deutsche sozial-psychiatrische Psychiatrienetz mit umfassenden Informationen zum Thema psychische Erkrankungen*
- *www.psychenet.de – Netz psychische Gesundheit Hamburg: Krankheitssymptome, Selbsttests, Entscheidungshilfen, Betroffenenberichte*
- *www.psychose-wissen.de – Psychoedukationsportal zur Schizophrenie*
- *www.seelischegesundheit.net (Pfad: Themen/Psychische Erkrankungen) – Informationen zu psychischen Erkrankungen, Anti-Stigma-Kampagnen*
- *www.stimmenhoeren.de – Betroffeneninitiative Netzwerk Stimmenhören e.V.*
- *www.dgbs.de – Deutsche Gesellschaft bipolare Störungen e.V.*
- *www.bapk.de – Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.*
- *www.dimdi.de (Pfad: Klassifikationen/ICD/ICD-10-GM) – „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ (ICD). Derzeit ist die 10. Revision gültig, 2019 erscheint die 11. Revision. Im V. Kapitel unter den Gliederungsnummern F00-F99 finden sich „Psychische und Verhaltensstörungen“.*

Hilfe in akuten psychischen Krisen

Eine Krise ist ein Zustand, in dem sich die gesamte gesundheitliche und soziale Situation so zugespitzt hat, dass Entscheidungen gefällt werden müssen. Dieser Zustand kann sehr gefährvoll und belastend sein, aber auch Chancen für eine langfristige positive Veränderung bieten.

Manche psychische Krisen können Sie selbst mit speziellen Verhaltensregeln oder auch mit Hilfe von Angehörigen und Freunden wieder in den Griff bekommen (siehe Kapitel 6: Selbsthilfe). Es gibt aber auch Krisen, die so belastend sind, dass die eigene Existenz massiv gefährdet ist. Dies äußert sich in psychischer und physischer Überbelastung bis hin zu Selbsttötungsgedanken.

Sie und/oder Ihre Angehörigen sollten nicht zögern, sich bei einem psychischen Notfall umgehend Unterstützung zu holen. Es ist nicht immer leicht sich einzugestehen, dass man nicht mehr weiterweiß, aber es kann auch sehr erleichternd sein, fremde Hilfe anzunehmen.

Schildern Sie den Helfenden gegenüber die momentane Problemlage möglichst genau, um so eine schnelle und auf Sie abgestimmte Hilfe zu bekommen.



An wen wende ich mich, wenn ich in einer akuten psychischen Krise bin?

Bei Lebensgefahr und bei konkreten Selbsttötungsideen:

TEL. 112 – FEUERWEHR

Bitte schildern Sie das Problem und die Situation so genau wie möglich, damit die Feuerwehr entscheiden kann, ob z. B. ein Notarzt kommen soll und ob zusätzlich die Polizei notwendig ist.

Psychiatrische Fachkliniken in Göttingen

In den beiden psychiatrischen Fachkliniken in Göttingen steht Ihnen rund um die Uhr ein Arzt vom Dienst (AvD) zur Verfügung, mit dem Sie zunächst auch telefonischen Kontakt aufnehmen können. Oft ist es sinnvoll, sich direkt um eine Aufnahme zu bemühen, vor allem, wenn Sie dort schon bekannt sind. Sie können im Notfall aber auch ohne Termin oder ärztliche Einweisung in diese Kliniken gehen.

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN

Adresse: Von-Siebold-Straße 5, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/39 -66610

ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -0

Sozialpsychiatrische Dienste

Bei den Sozialpsychiatrischen Diensten (SpDi), die montags bis donnerstags am besten vormittags (8.00 bis 16.00 Uhr, freitags bis 12.30 Uhr) zu erreichen sind, gibt es Beratung für Erkrankte und Angehörige und eine Weitervermittlung an Ärzte und in Kliniken. Hausbesuche sind möglich.

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST (SPDI) GÖTTINGEN

Adresse: Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen
Telefon: 0551/400 -4862

SPDI NEBENSTELLE HANN. MÜNDE

Adresse: Breite Gasse 5, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/909550

SPDI NEBENSTELLE DUDERSTADT

Adresse: Ebertring 25, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/849820

SPDI NEBENSTELLE OSTERODE AM HARZ

Adresse: Abgunst 7, 37520 Osterode am Harz
Telefon: 05522/40700 -45 bis -48

SPDI NORTHEIM

Adresse: Wolfshof 10, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708575
Zeiten: Mo bis Do 08.30 bis 16.00 Uhr und Fr 08.30 bis 13.00 Uhr

Alle genannten Stellen können prüfen, ob eine Zwangseinweisung in eine Fachklinik auf Grundlage des Niedersächsischen Psychisch-Kranken-Gesetzes (NPpsychKG; Text unter www.psychiatrie.niedersachsen.de) notwendig ist. Sie suchen zuerst nach Lösungen, die eine Zwangseinweisung überflüssig machen.

Wenden Sie sich in einer Krisensituation umgehend an Ihren Hausarzt oder Ihren niedergelassenen Facharzt (z. B. für Nervenheilkunde, Psychiatrie, Psychotherapie). Es ist wichtig, dass Sie die Dringlichkeit des Problems sehr deutlich schildern, um so schnell wie möglich Hilfe zu bekommen.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Der ärztliche Bereitschaftsdienst ist zuständig, wenn Arztpraxen nicht geöffnet haben: in den Abendstunden und am Wochenende. Es gibt Bereitschaftsdienstpraxen, die meist an Allgemeinkrankenhäusern angegliedert sind (Standorte siehe www.116117.de). Bereitschaftsdienstärzte können bei Bedarf auch zu Ihnen ins Haus kommen. Der Notdienst ist aber nur bedingt für schwere psychiatrische Krisen ausgebildet. Leider gibt es keinen speziellen psychiatrischen Krisendienst in Südniedersachsen.

ÄRZTLICHER BEREITSCHAFTSDIENST

Telefon: 116 117

Zuflucht, Beratung und Information für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder

FRAUENHAUS GÖTTINGEN E.V.

Telefon: 0551/5211800

FRAUENHAUS OSTERODE

Telefon: 05522/4668

Wenn Kinder mitbetroffen und konkret gefährdet sind

SOZIALDIENST (JUGEND) – STADT GÖTTINGEN

Bereitschaftsdienst Schutzmaßnahmen:

Adresse: Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/400 -3737

FACHBEREICH JUGEND – LANDKREIS GÖTTINGEN

Beratungsstelle Kindeswohlgefährdung:

Adresse: Kreishaus, Reinhäuser Landstr. 4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/525 -3737

ALLGEMEINER SOZIALDIENST/NOTFÄLLE – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Str. 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708281

Außerhalb der Dienstzeiten des Sozialdienstes ist die Polizei zuständig (Tel.: 110).
Die Polizei ist auch zuständig, wenn sich jemand in einer Krisensituation bedroht fühlt.

Beratungstelefone und Online-Beratung

Manchmal hilft es, sich in einer Krise anonym auszusprechen. Es gibt eine Reihe von Telefon- und Online-Beratungsangeboten. Es wird Ihnen dort gut zugehört und auf weitere Hilfsangebote verwiesen.

SEELEFON. SELBSTHILFE-BERATUNG ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN DURCH DEN ANGEHÖRIGENVERBAND BAPK

Telefon: 0228/71002424 oder 01805/950951
E-Mail: seelefon@psychiatrie.de
Online: www.bapk.de
Zeiten: Mo bis Do 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 20.00 Uhr,
Fr 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr

Die ehrenamtlich tätigen Berater sind in der Selbsthilfe aktiv und selbst Psychiatrie-Erfahrene oder Angehörige.

SEELEFON. THE TELEPHONE ADVICE FOR MENTAL SUPPORT FOR REFUGEES (IN ENGLISH, FRENCH, ARAB)

Telefon: 0221/71002425
E-Mail: help@seelefon.org
Zeiten: Mo, Di, Mi 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr

TELEFONSEELSORGE

Beratung auch per Chat, Mail und telefonisch in vielen Fremdsprachen
Telefon: 0800/1110111 oder 0800/1110222 oder
116123 (kostenlos rund um die Uhr)
Online: www.telefonseelsorge.de

HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“

Beratung auch per Chat, Mail und telefonisch in 17 Fremdsprachen
Telefon: 08000/116016 (kostenlos rund um die Uhr)
Online: www.hilfetelefon.de

MAILBERATUNG FÜR JUNGE MENSCHEN IN SUIZIDGEFAHR

Online: www.u25-deutschland.de und
www.facebook.com/U25Deutschland

KINDER- UND JUGENDTELEFON DER „NUMMER GEGEN KUMMER“

Beratung auch per Mail
Telefon: 116111 (kostenlos)
Zeiten: Mo bis Sa 14.00 bis 20.00 Uhr
Online: www.nummergegenkummer.de

ELTERNTELEFON DER „NUMMER GEGEN KUMMER“

Telefon: 0800/1110550 (kostenlos)
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 11.00 Uhr, Di und Do von 17.00 bis 19.00 Uhr
Online: www.nummergegenkummer.de

Behandlung

In diesem Kapitel werden medizinische und psychotherapeutische Behandlungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen vorgestellt. Gängig ist es, die psychiatrischen Hilfen in stationäre, teilstationäre und ambulante Angebote zu unterteilen. Stationäre Behandlung findet in Kliniken statt, teilstationäre Angebote sind z. B. Tageskliniken. Zu den ambulanten Angeboten gehören die Hausärzte, die niedergelassenen Psychiater und Psychotherapeuten, aber auch die Ergotherapie oder die aufsuchende Ambulante Psychiatrische Pflege. Die hier vorgestellten Angebote werden von den Krankenkassen bezahlt.

4.1 Medizinische Versorgung psychisch erkrankter Menschen

Niedergelassene Ärzte und Psychologische Psychotherapeuten

Niedergelassene Allgemeinmediziner („Hausärzte“) sind im ambulanten Sektor vielfach die erste Anlaufstelle für psychisch erkrankte Menschen. Sie sichern vielen Erkrankten zudem die dauerhafte Behandlung z. B. mit Psychopharmaka.

Wenn Bedarf nach einem differenzierten Befund und einer spezifischen Behandlung besteht, führt der Weg zu einem niedergelassenen Facharzt für Psychiatrie. Leider gibt es oft lange Wartezeiten, bis Sie einen Termin bekommen. Die Facharztbezeichnungen sind nicht einheitlich. Die neueren Bezeichnungen lauten „Facharzt für Psy-

chiarie und Psychotherapie“ oder „Neurologie und Psychiatrie“. Der ältere Begriff ist „Nervenheilkunde“. Außerdem gibt es Fachärzte für „Psychosomatische Medizin und Psychotherapie“.

Eine Zusammenstellung der praktizierenden Fachärzte finden Sie im örtlichen Telefonbuch unter der Rubrik „Nervenheilkunde/Neurologie“ und „Psychiatrie“ und unter www.arztauskunft-niedersachsen.de

Die TerminServiceStelle der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen vermittelt an gesetzlich Krankenversicherte Termine bei Fachärzten und Psychotherapeuten unter www.kvn.de/Patienten/TerminServiceStelle

Psychiatrische Fachkrankenhäuser

Psychiatrische Kliniken verfügen über ein breites Spektrum an stationären, teilstationären und ambulanten Behandlungsmöglichkeiten. Die Angebote basieren auf einem Behandlungskonzept, das in sechs Behandlungsbereiche untergliedert ist: Regel- und Intensivbehandlung, rehabilitative Behandlung, die kontinuierliche Behandlung Schwer- und Mehrfacherkrankter, Psychotherapie und tagesklinische Behandlung.

Die psychiatrische Krankenhausbehandlung umfasst neben der medizinischen Grundversorgung die Pharmakotherapie, die Arbeits- und Beschäftigungstherapie, sozio- und milieutherapeutische Angebote sowie Bewegungstherapie.

Die Kliniken verfügen über multiprofessionelle Teams mit speziellen Fachtherapeuten zu den jeweiligen Angeboten. Auch die

Beratung von Angehörigen gehört zu ihren Aufgaben.

Das Ziel jahrzehntelanger Reformbemühungen ist immer noch, in der psychiatrischen Behandlung das Schlagwort „ambulant vor stationär“ einzulösen. Die stationäre Krankenhausbehandlung dient nach diesem Modell vor allem der kurzen Krisenintervention; der Schwerpunkt der Behandlung soll am besten gemeindenah, ambulant oder beim Patienten zu Hause („Home Treatment“) stattfinden.

In Südniedersachsen befinden sich die psychiatrischen Fachkrankenhäuser in der Stadt Göttingen und der angrenzenden Gemeinde Rosdorf; es gibt keine psychiatrischen Fachabteilungen, die an Allgemeinkrankenhäuser angegliedert sind. Lange Anfahrtswege für Patienten und Besucher aus dem ländlichen Raum sind daher immer noch üblich.

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN

Adresse: Von-Siebold-Straße 5, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/3966610
Online: www.psychiatrie.med.uni-goettingen.de

ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN – ASKLEPIOS PSYCHIATRIE NIEDERSACHSEN GMBH

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -0
Fax: 0551/402 -2092
E-Mail: poststelle.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen

Mit Schwerpunkt Psychotherapie

ASKLEPIOS FACHKLINIKUM TIEFENBRUNN – ASKLEPIOS PSYCHIATRIE NIEDERSACHSEN GMBH

Adresse: Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf
Telefon: 0551/5005 -0
Fax: 0551/5005 -300
E-Mail: poststelle.tiefenbrunn@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/tiefenbrunn

PARACELSUS-ROSWITHA-KLINIK, KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

Adresse: Dr. Heinrich-Jasper-Straße 2a, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/917 -0
Fax: 05382/917 -143
E-Mail: roswitha-klinik@paracelsus-kliniken.de
Online: www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik

Tageskliniken

Psychiatrische Tageskliniken sind an psychiatrische Krankenhäuser angegliedert und bilden eine Brücke zwischen vollstationärer und ambulanter Behandlung. Das therapeutische Programm ist dem der Klinikstationen ähnlich, aber die Patienten sind meist nur an fünf Tagen in der Woche tagsüber in der Tagesklinik, sonst schon wieder in ihrem gewohnten Alltag. Diese Form der Behandlung dient der psychischen Stabilisierung und der Belastungsproben.

Oft wird der Besuch einer Tagesklinik im Anschluss an einen längeren stationären Aufenthalt empfohlen. Man kann sich aber auch in eine Tagesklinik aufnehmen lassen, um eine Krisensituation zu behandeln und einen stationären Psychiatrieaufenthalt zu vermeiden.

In einigen psychiatrischen Krankenhäusern kann der Patient am Ende eines stationären Aufenthaltes ein tagesklinisches Programm auch auf der vertrauten Station anschließen.

ALLGEMEINE TAGESKLINIK, STATION 4090, KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN

Adresse: Von-Siebold-Str.3, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/396888
E-Mail: iwiesner@med.uni-goettingen.de
Online: <http://www.psychiatrie.med.uni-goettingen.de/de/content/patienten/479.html>

TAGESKLINIK FÜR ÄLTERE MENSCHEN, STATION 4193, KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN

Adresse: Von-Siebold-Str.3, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/3965360
Online: <http://www.psychiatrie.med.uni-goettingen.de/de/content/patienten/483.html>

**PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE TAGESKLINIK –
ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN**

Adresse: Friedländer Weg 55, 37085 Göttingen
Telefon: 0551/521399 -0 und 0551/402 -0 (Pforte Asklepios)
Fax: 0551/521399 -18
E-Mail: sa-tk.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen
(Suchfunktion nutzen: Allgemeine Tagesklinik)

TAGESKLINIK 50PLUS - ASKLEPIOS FACHKLINIK GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1920 und 0551/402 -1000
Fax: 0551/402 -1930
E-Mail: sg-tk.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion: Tagesklinik 50plus)

**PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE TAGESKLINIK UND
INSTITUTSAMBULANZ SEESSEN – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN**

Adresse: Tannenbusch 11, 38723 Seesen
Telefon: 05381/7440 -80
Fax: 05381/7440 -81
E-Mail: tk-seesen.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen
(Suchfunktion nutzen: TK Seesen)

Diese Tagesklinik liegt im Landkreis Goslar, kann aber auch Patienten aus dem nördlichen Teil des Landkreises Northeim aufnehmen.

**Psychiatrische Institutsambulanzen
(PIA)**

Psychiatrische Institutsambulanzen sind an psychiatrische Krankenhäuser angegliedert. Schwerpunktmäßig bieten sie – insbesondere im Anschluss an eine Krankenhausbehandlung – eine ambulante Unterstützung

für chronisch psychisch erkrankte Menschen, die von niedergelassenen Fachärzten nicht ausreichend versorgt werden können. Diese Unterstützung umfasst medizinische Hilfe und psychosozialen Betreuungsangebote, wie z. B. Gruppengespräche und Beratung, die der Alltagsbewältigung und Stabilisierung dienen.

**PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ (PIA). KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND
PSYCHOTHERAPIE – UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN
Universitätspsychiatrie**

Adresse: Von-Siebold-Straße 5, 37075 Göttingen
Online: www.psychiatrie.med.uni-goettingen.de (Pfad: Für Patienten/Ambulanzen)
Telefon: Zentrale Terminvergabe für ambulante Termine der PIA und der Spezialambulanzen über das Patientenmanagement: 0551/39 -4777
Zeiten: Mo bis Do 8.00 bis 15.00 Uhr und Fr 8.00 bis 14.00 Uhr.

Für eine Terminvereinbarung können sich Patienten, Angehörige und Zuweiser melden. Ambulante gruppentherapeutische Angebote für Patienten der PIA für unterschiedliche Erkrankungen und Symptome

Spezialambulanzen der PIA der Universitätspsychiatrie

Angst-Ambulanz

Spezialprechstunde für Menschen mit Angst- und Zwangsstörungen

Bipolar-Ambulanz

Behandlung von Menschen mit einer bipolaren (manisch-depressiven) Erkrankung

Ambulanz für Sexualmedizin und Sexualtherapie

Diagnostik und Behandlung psychisch bedingter Beschwerden, die das Sexualleben betreffen

Ambulanz für schwer zu behandelnde Depression

Diagnostik und Behandlung bei therapieresistenter Depression.

Anmeldeformular auf der Homepage der PIA erhältlich.

E-Mail: psychiatrie.trd@med.uni-goettingen.de

Gedächtnisambulanz

Spezialprechstunde für von Gedächtnisstörungen Betroffene und deren Angehörige

Adresse: Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen

Telefon: 0551/3914258, E-Mail: gedaechtnisambulanz@med.uni-goettingen.de

->

->

ADHS-Ambulanz

Spezialsprechstunde für Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom

Ambulanz für Autismus im Erwachsenenalter

Schlafambulanz

Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen

Privatambulanz

Diagnosenübergreifende Sprechstunde für Wahlleistungspatienten
Terminvereinbarung unter Telefon: 0551/3966601, 0551/3920953

Trauma-Ambulanz & DBT-Gruppe

Behandlung von traumatisierten Menschen, speziell mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)
Anmeldung Mittwoch 15.00 bis 16.00 Uhr: Handy 0151/27097814

Ambulanz für Vagusnervstimulation

Hirnstimulationsverfahren bei therapieresistenten Depressionen
Terminvereinbarung unter Telefon: 0551/39 -6607

Spezialsprechstunde für PatientInnen mit Taubheit und anderer chronischer Hörminderung (PITCH)

Spezialsprechstunde für Menschen mit unterschiedlichsten Arten von Hörschädigungen oder Begleitsymptomen (z. B. Tinnitus) und gleichzeitigen seelischen Problemen.
Terminvereinbarung und Kontakt: Dr. Mona Abdel-Hamid
E-Mail: mona.abdel-hamid@med.uni-goettingen.de

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ (PIA) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1650
Fax: 0551/402 -1655
E-Mail: pia.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: PIA)

Die PIA hat folgende gruppentherapeutische Angebote: Angstbewältigungsgruppe, Entspannungsgruppe, DBT-Gruppe (Dialektisch-Behaviorale Therapie). Anmeldungen über die PIA

Konzept der angeleiteten diagnosenspezifischen Informationsgruppen (Psychoedukation) unter www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Psychoedukation)

->

->

Der PIA angegliedert ist eine Spezialambulanz für Traumafolgestörungen (mit einer Stabilisierungs- und Ressourcengruppe für Patienten mit Traumafolgestörung), Adresse s. o.

PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ FÜR ERWACHSENE (PIA) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM TIEFENBRUNN

Adresse: Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf
Telefon: 0551/5005-377
Telefonsprechstunde der PIA: 0551/5005-265

Anmeldung und Auskunft über Kontaktformular unter:
www.asklepios.com/tiefenbrunn (Pfad: Patienten/Anmeldung/Sprechstunden)

Dort gibt es folgende ambulante Angebote:
Gesprächsgruppe bei sozialen Ängsten, interaktionelle Gesprächsgruppentherapie, ambulante Körpertherapie in der Gruppe

INSTITUTSAMBULANZ SEESEN UND PSYCHIATRISCH-PSYCHOTHERAPEUTISCHE TAGESKLINIK – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Tannenbusch 11, 38723 Seesen
Telefon: 05381/7440 -80
Fax: 05381/7440 -81
E-Mail: tk-seesen.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen
(Suchfunktion nutzen: TK Seesen)

Diese PIA liegt im Landkreis Goslar, kann aber auch Patienten aus dem nördlichen Teil des Landkreises Northeim aufnehmen.

ERMÄCHTIGUNGSAMBULANZ PARACELSUS-ROSWITHA-KLINIK

Adresse: Dr. Heinrich-Jasper-Str. 12a, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 0538217-917384
Fax: 05382-917385
Kontakt: Dr. Martin Lison
Email: elona.bechler@paracelsus-kliniken.de
Diagnose, Therapie und Behandlungsplanung psychischer Störungen

Ambulante Psychiatrische Pflege (APP)

Ambulante Psychiatrische Pflege wird auch als psychiatrische häusliche Krankenpflege (pHKP) bezeichnet. Sie bietet Ihnen zur Vermeidung oder Verkürzung stationärer Psychiatrieaufenthalte eine aktive und inten-

sive Unterstützung und Beratung zu Hause. Sie werden von Pflegefachkräften aufgrund eines gemeinsam erarbeiteten Plans bis zu vier Monate lang und bis zu dreimal täglich unterstützt. Dafür benötigen Sie von Ihrem psychiatrischen Facharzt oder – bei gesicherter Diagnose – von Ihrem Hausarzt eine ärztliche Verordnung.

AMBULANTE PSYCHIATRISCHE PFLEGE – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGMBH (IFAS)

Adresse: Weender Landstraße 29, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/ 54870 -73, 0551/54870 -0 (Zentrale)
Fax: 0551/54870 -20
Kontakt: Esther Ohanecian
E-Mail: esther.ohanecian@ifas-goettingen.de, info@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Ambulante Angebote)

AMBULANT PSYCHIATRISCHE PFLEGE – AGEMA GMBH

Adresse: Weender Landstraße 29, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3844830
E-Mail: netzwerk@agema-goettingen.de
Online: www.agema-goettingen.de

AMBULANTE FACHPSYCHIATRISCHE PFLEGE IM ZENTRUM FÜR AMBULANTE PFLEGE UND BETREUUNG (ZAP) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -2244
Fax: 0551/402 -1309
Kontakt: Michael Lindstädt
E-Mail: m.lindstaedt@asklepios.com bzw. aafp.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen/experten/zap

AMBULANTE PSYCHIATRISCHE PFLEGE – GALENOS GMBH

Adresse: Bahnhofstraße 25, 37124 Rosdorf
Telefon: 0551/503088 -00
Fax: 0551/503088 -02
E-Mail: galenos.app@t-online.de
Online: www.galenos-app.de

AMBULANTER FACHPFLEGEDIENST EICHSFELD

Adresse: Berlingerder Straße 22, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/9995601 oder 0160/99802741



Ambulante Soziotherapie

Neben der Ambulanten Psychiatrischen Pflege gibt es auch das Angebot der Ambulanten Soziotherapie. Diese hat ähnliche Ziele

wie die Ambulante Psychiatrische Pflege. Die fachärztliche Verordnung umfasst maximal 120 Stunden, die auf bis zu drei Jahre verteilt werden können.

AMBULANTE SOZIOTHERAPIE – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1073
Kontakt: Angela Riebel
E-Mail: a.riebel@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Soziotherapie)

Ergotherapie

Ambulante Ergotherapie wird durch niedergelassene Ergotherapeuten erbracht. Niedergelassene Ärzte können Ihnen Ergotherapie zur Verbesserung Ihrer Handlungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen verordnen. Ergotherapie ist keine „Bastelstunde“, sondern so etwas wie „Krankengymnastik für die Seele“.

Die Behandlung verbessert Motorik, Koordination, Wahrnehmung und Konzentration. Eine Zusammenstellung der niedergelassenen Ergotherapeuten der Region finden Sie in den „Gelben Seiten“, online unter www.gelbeseiten.de

Spezialisiert auf die Behandlung psychisch erkrankter Menschen haben sich die folgenden Ergotherapiepraxen:

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE ZIETENTERRASSEN

Adresse: Bertha-von-Suttner-Straße 9, 37085 Göttingen
Telefon: 0551/82093501
E-Mail: ergotherapie-zietenterrassen@t-online.de
Online: www.ergopraxis-goettingen.de

ERGOTHERAPIE - PRAXIS ROSDORF. BETTINA NILSSON

Adresse: An der Stupe 5, 37154 Rosdorf
Telefon: 0551/3097430
Fax: 0551/5006334
E-Mail: info@ergo-rosdorf.de
Online: www.ergo-rosdorf.de

Dort auch als besonderes, systemisches Angebot: Psychische Erkrankung und Elternschaft – Hilfen für Familien

Integrierte Versorgung

Integrierte Versorgung ist eine ambulante Unterstützung, bei der die professionelle Behandlung und Begleitung psychisch erkrankter Menschen besser koordiniert und miteinander vernetzt wird als in der Regelversorgung üblich.

Das bedeutet, dass multiprofessionelle Teams (Ärzte, Klinikpersonal, Sozialarbeiter, Therapeuten etc.) eng mit Ihnen und Ihrem Fach- und Hausarzt zusammenarbeiten.

Die Behandlung findet bei Ihnen zu Hause statt. Ziel ist die Vermeidung von Krankenhausaufenthalten und eine stärker an die Bedürfnisse des Einzelnen angepasste Versorgung. Im Krisenfall werden außerhäusli-

che Rückzugsräume („Krisenwohnungen“) angeboten.

Integrierte Versorgung wird bisher nur von einigen Krankenkassen angeboten, die dazu Verträge mit einzelnen Hilfsanbietern abschließen. Als Patient müssen Sie sich bewusst für eine Integrierte Versorgung entscheiden, die die Regelversorgung nur ergänzt, aber nicht ersetzt.

Informationen zur Integrierten Versorgung gibt es bei der Leitstelle der Integrierten Versorgung in Südniedersachsen und bei Ihren Behandlern und Ihrer Krankenkasse.

LEITSTELLE INTEGRIERTE VERSORGUNG SÜDNIEDERSACHSEN AGEMA – AMBULANTE GESUNDHEITS-MANAGEMENT GMBH

Adresse: Weender Landstraße 29, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/38448312
E-Mail: netzwerk@agema-goettingen.de
Online: www.agema-goettingen.de

PARACELSUS-ROSWITHA-KLINIK, KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

Adresse: Dr. Heinrich-Jasper-Straße 2a, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/917 -384
Fax: 05382/917 -385
Kontakt: Med. Sekretariat, Frau Blecher
E-Mail: elona.bechler@paracelsus-kliniken.de
Online: www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik
Akute stationäre Psychotherapie, ambulante psychotherapeutische Nachsorge, ambulante Ergotherapie

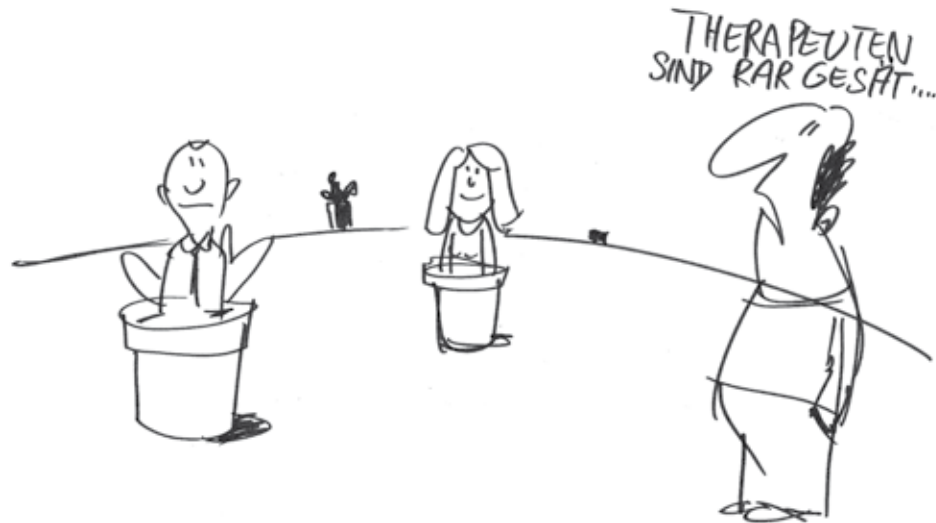
4.2 Psychotherapie

Psychotherapie ist ein Sammelbegriff für eine Reihe von Gesprächs- und Verhaltensmethoden, die zur Behandlung psychischer Störungen und auch zur Bewältigung körperlicher Erkrankungen eingesetzt werden. Es gibt vier große Therapierichtungen: die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, die Psychoanalyse und die humanistischen Therapieansätze (wie z. B. Gesprächspsychotherapie und Gestalttherapie).

Wenn Sie eine ambulante Psychotherapie anstreben, die durch eine gesetzliche Krankenkasse finanziert werden soll, müssen Sie sich an einen niedergelassenen psychologischen Psychotherapeuten oder einen ärztlichen Psychotherapeuten wenden. „Heilpraktiker für Psychotherapie“

haben keine Zulassung durch die Krankenkassen. Bei ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten werden Sie mit den kassenzugelassenen psychotherapeutischen Verfahren versorgt, von denen das staatliche Gesundheitssystem genau drei als so genannte Richtlinienverfahren (siehe unten) anerkannt hat.

Das bedeutet aber nicht, dass alle anderen Therapieangebote zwingend unwirksamer sind. Es gibt zugelassene psychologische Psychotherapeuten, die in vielfältigen Methoden qualifiziert sind und diese nach individueller Absprache auch in den therapeutischen Prozess mit einfließen lassen. Diese Therapien werden oftmals im klinischen Rahmen angeboten und dort auch über das Gesundheitssystem finanziell abgerechnet,



wie die systemischen Therapieverfahren, Tanz- und Bewegungstherapie, Gestalt-, Atem- und Musiktherapie. Die Kosten für diese Verfahren werden auf ambulanter Ebene jedoch nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Sollten Sie privat versichert sein, so gestaltet sich die Finanzierung der Psychotherapie sehr unterschiedlich. Je nachdem, wie umfassend der Versicherungsschutz ausfällt, kann Psychotherapie im Leistungskatalog teilweise, ganz oder gar nicht enthalten sein.

Therapieverfahren

Die drei anerkannten Therapieverfahren („Richtlinienpsychotherapie“) sind:

Verhaltenstherapie

Das sichtbare Handeln, die Gedanken- und Bewertungsmuster in Hinblick auf Impulse, Reize und Stressoren stehen im Mittelpunkt dieser Methode. Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass Verhaltensstörungen erworben werden, d. h. von Lernprozessen abhängig sind. Die Ziele der Therapie liegen im Abbau von gestörten Verhaltensstrukturen und im Aufbau gesunden Verhaltens.

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie

Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie geht davon aus, dass psychische

Störungen aufgrund von Fehlentwicklungen in der Kindheit entstehen. Menschen arrangieren sich in ihrem Leben in der Regel mit Belastungen. Wenn das nicht gelingt, kann es zu behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen kommen. Der betroffene Mensch fühlt sich unglücklich, gerät unter Leidensdruck und entwickelt Symptome. In der Therapie wird versucht herauszuarbeiten, nach welchen automatisch ablaufenden inneren Plänen der Betroffene fühlt, denkt und handelt. Die Therapie besteht darin, die nicht funktionalen Anteile aufzudecken, bewusst zu machen und Alternativen zu entwickeln. Das Ziel ist die Lockerung von unbewussten Konflikten zur Lösung von Problemen.

Analytische Psychotherapie

Auch bei der analytischen Psychotherapie (Psychoanalyse) steht die Aufarbeitung vergangener Erlebnisse und Erfahrungen im Vordergrund, weniger die Bearbeitung der aktuellen Probleme. Der Therapeut sucht durch sein Verhalten eine bestimmte Verbindung zu dem Klienten herzustellen, die Ähnlichkeit zu der Beziehung aufweist, die früher zu den Eltern oder anderen wichtigen Personen bestand. Der Klient wird aufgefordert, frei zu assoziieren, d. h. alles zu erzählen, was ihm gerade einfällt. Frühere Gefühle und Gedanken sollen durch den therapeutischen Kontakt in der Gegenwart wieder lebendig gemacht und bearbeitbar werden. Hierbei ist der Therapeut möglichst neutral und zurückhaltend.

Wege zur ambulanten Psychotherapie

Das Erstgespräch mit einem Psychotherapeuten wird „psychotherapeutische Sprechstunde“ genannt und ist der eigentlichen Behandlung vorgeschaltet. Danach vereinbaren Sie zwei bis vier Vorgespräche, so genannte probatorische Sitzungen, mit einem zugelassenen Therapeuten, bevor eine längerfristige psychotherapeutische Behandlung bei der Krankenkasse beantragt wird. Die Probetermine können Sie dazu nutzen, sich hinsichtlich der unterschiedlichen Therapiemethoden, der Behandlungskonzepte und -ziele zu orientieren. Außerdem können Sie dabei herausfinden, ob die „Chemie“ zwischen Ihnen und dem Therapeuten stimmt und Sie sich eine von Vertrauen und Respekt getragene Arbeitsbeziehung mit diesem Behandler vorstellen können.

Im Erstgespräch kann auch eine Akutbehandlung vereinbart werden, bei der in Form einer Kurzzeittherapie eine akute psychische Krise behandelt wird.

Die Versorgung mit ambulanter Psychotherapie ist in Südniedersachsen, besonders in der Universitätsstadt Göttingen, formal sehr gut. In der Praxis müssen Sie sich aber auf eine lange Suche und Wartezeiten einstellen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der Psychotherapieplatzsuche über Internet-Datenbanken (siehe unten unter „Links“), rufen Sie Therapeuten direkt an und lassen Sie sich nicht entmutigen! Es kann wichtig sein, dass Sie zu Beginn einer Suche klären, ob der anvisierte Therapeut Erfahrungen mit

der Behandlung von z. B. Traumatisierungen hat. Eine psychotherapeutische Behandlung ist grundsätzlich auch dann möglich, wenn Sie Erfahrungen mit einer schweren psychischen Erkrankung wie einer Psychose gemacht haben.

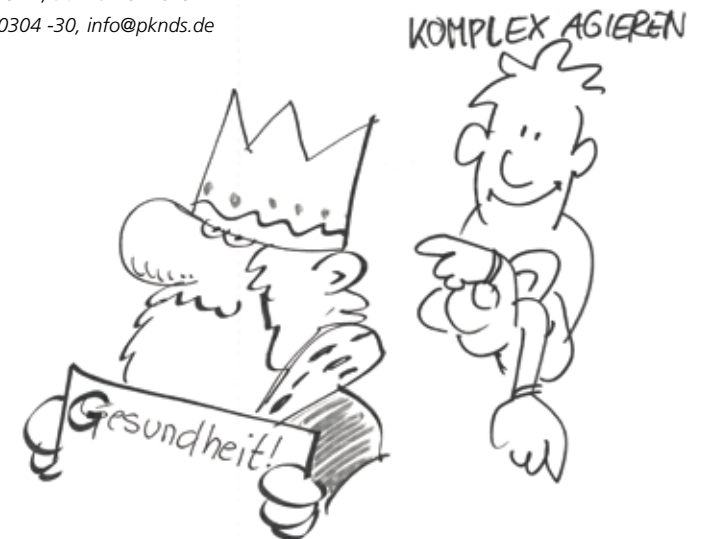
Viele der psychosozialen Beratungsstellen, die im Kapitel 7: „Beratung“ aufgeführt sind, sowie die Sozialpsychiatrischen Dienste können Sie bei der Suche nach der geeigneten Psychotherapie informieren und unterstützen. Einige bieten selbst Therapiemaßnahmen an.

Neben der ambulanten Psychotherapie bei niedergelassenen Therapeuten gibt es die stationäre Psychotherapie in den psychiatrischen und psychosomatischen Fachkrankenhäusern in Südniedersachsen und bundesweit.

In der Region legen das Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn und die Paracelsus-Roswitha-Klinik einen besonderen Schwerpunkt auf psychotherapeutische Behandlung. Die Kliniken bieten Psychotherapie auch als Anschlussbehandlung nach einer stationären Therapie oder als ambulantes Angebot über ihre Institutsambulanzen an (siehe hier im Kapitel 4.1: PIA/Integrierte Versorgung).

Literatur und Links

- Gitta Jacob: *Psychotherapie. Eine Gebrauchsanweisung. Wie Ihre Psychotherapie gelingt*, Weinheim 2017, Beltz-Verlag.
- *„Wege zur Psychotherapie“* – Broschüre der Bundespsychotherapeutenkammer 2018, zum Herunterladen unter www.bptk.de (Pfad: Publikationen/Patienten)
- www.kvn.de/Patienten/TerminServiceStelle – Die TerminServiceStelle der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen vermittelt an gesetzlich Krankenversicherte Termine für Erstgespräche, Akutbehandlungen oder probatorische Sitzungen bei Psychotherapeuten.
- www.pknds.de – Psychotherapeutenkammer Niedersachsen (PKN), dort auch: Beschwerdestelle/Schlichtungsstelle bei Streitfällen aus psychotherapeutischen Behandlungen
Leisewitzstraße 47, 30175 Hannover
Tel.: 0511/850304 -30, info@pknds.de
- www.psych-info.de – Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
- www.arztauskunft-niedersachsen.de – Angebot der Kassenärztlichen Vereinigung und der Ärztekammer Niedersachsen. Die Datenbank umfasst neben Ärzten auch ärztliche und psychologische Psychotherapeuten.
- www.psychotherapiesuche.de – Psychotherapie-Informationsdienst (PID) des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. mit einer telefonischen Beratung zur Therapeutenwahl unter Tel.: 030/209166330



4.3 Alternative und ergänzende Behandlungsmethoden

Alternative und ergänzende Therapien, zu den über die Krankenkassen finanzierten Behandlungsmethoden, gibt es viele. Das Angebot ist unüberschaubar groß. Es umfasst neben der klassischen Naturheilkunde viele ergänzende alternative Heilverfahren, die häufig von Heilpraktikern angeboten werden.

Hinzu kommen Sport, Bewegung und Wellness, Spiel und Tanz, Kunst- und Musiktherapien sowie Ernährungsumstellungen (Diät, Fasten, Vollwertkost). Für manche Menschen sind auch Meditation oder die Beschäftigung mit Spiritualität und Philosophie wichtige Bausteine einer Genesung. Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Yoga,

aber auch das Erlernen positiver Verhaltensmuster (Glückstraining/positive Psychologie) können hilfreich sein.

Wenn Sie in diesen Bereichen Neugierde entwickeln und frei nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ Erfahrungen sammeln möchten, haben Sie über Fachzeitschriften, den Büchermarkt, das Internet und örtliche Anbieter (z. B. Volkshochschule, Yogazentren, Meditationskreise) viele Möglichkeiten sich zu informieren und etwas auszuprobieren.

Vorsicht ist geboten, wenn allzu große Versprechungen, „Sektierertum“, Ausschließlichkeitsansprüche oder nicht nachvollziehbar hohe Kosten ins Spiel kommen. Wichtig

ist, dass Sie bei der Suche und bei Ihren Erfahrungen achtsam mit sich umgehen und genau beobachten, ob Ihnen die entsprechende Therapie, Behandlung oder Beratung zu erweiterten Perspektiven und letztlich zu einem besseren Wohlbefinden verhilft.

Bei der Gesundung sind Sie selbst die wichtigste Person. Manchmal müssen Sie Geduld haben, bis Ihr Körper sich umgestellt oder Ihre Seele wieder Mut geschöpft hat. Oft braucht man genügend Disziplin und muss Neues regelmäßig üben. Aber Sie können sich wieder regenerieren und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Manche ergänzenden Therapiemethoden werden von den Krankenkassen im Rahmen von präventiven und rehabilitativen Angeboten bezuschusst – fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!



Literatur und Links

- *Pschyrembel. Wörterbuch Naturheilkunde und alternative Heilverfahren, 4. überarb. Aufl. Berlin/Boston 2011, De Gruyter-Verlag.*
- *Michael Prang: Alternativmedizin. Was sie leistet. Wann sie schadet, München 2014, C.H.Beck-Verlag.*
- *Halko Weiss u. a.: Das Achtsamkeitsbuch, Stuttgart 2010, Klett-Cotta-Verlag.*
- *Martin Seligman: Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens, München 2015, Goldmann-Verlag.*
- *www.naturheilkunde.de – Mit Therapeuten- und Apothekensuche und Erläuterungen zu vielen Verfahren der alternativen Medizin und der Naturheilkunde*

Zusammenarbeit gestalten

Wer psychisch erkrankt, braucht eine Reihe von Menschen, die ihn dabei unterstützen wieder gesund zu werden – wenn hierbei alle Beteiligten eng zusammenarbeiten, lässt sich dieses gemeinsame Ziel besser erreichen. Sinnvoll ist es, sich nach und nach ein funktionierendes Behandlungs- und Unterstützungsnetz aufzubauen, das Sie auch in schweren Tagen auffängt. Hierzu gehören professionelle Helfer wie Ärzte, Pflegepersonal, Berater und Psychotherapeuten – grundsätzlich all die Menschen, denen Sie vertrauen und bei denen Sie sich geborgen fühlen.

Bitten Sie vor allem Ihre Familie, Freunde und Nachbarn, Sie z. B. in Alltagsdingen (etwa Haushaltsführung, Gartenarbeit, Abholen der Kinder aus der Schule) zu unterstützen. Vermutlich wird diese Zusammenarbeit nicht immer konfliktfrei verlaufen: Unterschiedliche und unklare Erwartungen können zu Missverständnissen, Streit und Enttäuschungen führen. Macht man sich diese gegensätzlichen Wahrnehmungen und „Wirklichkeiten“ erst einmal bewusst, ist bereits ein großer Schritt getan.

5.1 Eigeninitiative

Jeder Mensch ist eine einzigartige Persönlichkeit mit vielen Möglichkeiten, um einen guten Umgang mit der psychischen Erkrankung zu finden. Es ist hilfreich

- immer wieder mit anderen Menschen über Ihre eigenen Wahrnehmungen und Ängste zu sprechen
- zu wissen, dass Gefühle, auch Trauer und Schmerz, sich tatsächlich verändern, auch wenn es lange braucht
- eigene Kräfte und Stärken wieder zu spüren

- in kleinen Schritten voran zu gehen
- zu erleben, dass die Dinge sich oft ganz anders entwickeln
- Fehler zu machen und zu akzeptieren, dass auch mal was schiefgeht
- zu sich selbst zu stehen und Vertrauen zu entwickeln
- vom Denken ins Handeln zu kommen.

Es ist empirisch belegt, dass das Entwickeln von aktiven Bewältigungsstrategien das Ausmaß an Hilflosigkeit entscheidend verringert. Auch ist es sinnvoll zu klären, wen Sie

um was bitten könnten. Mit einer vorsichtigen Anfrage machen Sie nichts falsch. Je größer das Netz Ihrer Beziehungen ist, umso mehr können Sie wählen, welche Person für welche Bedürfnisse geeignet ist. Es ist nicht günstig und nicht möglich, nur von einer Person alle Zuwendung zu erwarten. In und nach Krankheitszeiten sind wir häufig sehr empfindlich und reagieren auf kleinste Anzeichen, die Ablehnung bedeuten

könnten. Sprechen Sie die Unsicherheiten und Zweifel dem Anderen gegenüber aus. Versuchen Sie eventuelle Abgrenzungen des anderen als die ihm derzeit möglichen Reaktionen zu sehen. In der Regel lehnt Ihr Gegenüber Sie nicht ab, sondern fühlt sich überfordert. Aber nur, wenn wir wagen, uns anderen auch einmal zuzumuten, kann der andere erfahren, dass er für Sie hilfreich und wichtig ist.

5.2 Sie und Ihre Angehörigen

Eine psychische Erkrankung löst bei Betroffenen und Angehörigen häufig große Angst aus. So entsteht eine zusätzlich belastende Situation, die sich lösen kann, wenn alle Beteiligten sich dies eingestehen. Ein offenes Gespräch kann hier oft die Lage schon erheblich entspannen. Manche Angehörige werden Ihnen Verbundenheit und Anteilnahme dadurch zeigen wollen, dass sie Informationen und Ratschläge bereithalten. Welche Hinweise hilfreich sind, sollten

letztlich Sie allein bestimmen – als Experte Ihrer selbst!

Ein möglichst aufrichtiger Umgang mit der Erkrankung und den damit verbundenen Belastungen kann am besten in einem gemeinsamen Gespräch zwischen Ihnen, Ihren Angehörigen und dem Fachpersonal gefunden werden. Bitten Sie Ihre Behandler bei Bedarf deutlich um ein gemeinsames Gespräch mit Ihren Angehörigen.

5.3 Im Gespräch mit Behandlern

Die beste Grundlage einer funktionierenden Zusammenarbeit zwischen Arzt und Patient sind gegenseitiges Vertrauen und eine gute Gesprächskultur. Sollten Sie sich bei Ihrem Arzt nicht gut aufgehoben bzw. unzureichend respektiert und beraten fühlen, ist es ratsam sich einen Arzt zu suchen, mit dem die „Chemie“ besser stimmt.

Ebenso gilt: Ärzte, Therapeuten, Sozialarbeiter etc. sind für Sie da, d. h. ihre Arbeit ist eine Dienstleistung. Die Fachleute können Ihnen erklären, was sie über die betreffende Krankheit wissen und welche Bewältigungsstrategien Erfolg versprechend sind, welche Kliniken und Institutionen Ihnen psychosoziale Unterstützung oder familiäre Hilfen anbieten können. Es ist Ihr gutes Recht, diese Dienstleistung einzufordern!

Beachten Sie aber, dass für die Behandler Krankheiten und Symptome sozusagen Alltag sind. Der Umgang mit einer Krise kann dadurch etwas zu selbstverständlich sein, während die Betroffenen und Angehörigen sich plötzlich vor eine neue, bedrohliche Situation gestellt sehen oder einfach noch unter Schock stehen. Ein Hierarchiegefälle zwischen Arzt und Patient und eine häufig unverständliche Fachsprache können dazu führen, dass Sie dem Behandler eingeschüchtert gegenüberstehen.

Es sollte keine Entscheidung ohne Ihr Einverständnis getroffen werden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie dem Professionellen Ihre Wahrnehmungen und Wünsche, aber auch Ihren Ärger und Ihre Enttäuschungen

klar und ruhig mitteilen. Haben Sie Mut, das deutlich auszusprechen! Sie haben das Recht, eine zweite Meinung von einem anderen Arzt einzuholen bzw. alles auszuprobieren, was Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung hilfreich erscheint, z. B. Selbsthilfe oder alternative Heilmethoden.

Hinweise zur Gesprächsführung mit Therapeuten und Ärzten:

Was Sie vor einem Gespräch tun können:

- Schreiben Sie Ihre wichtigsten Fragen auf, damit Sie verständliche und ausreichende Informationen erhalten.
- Notieren Sie gegebenenfalls Ihre Beschwerden, wann diese genau angefangen haben, was Ihnen Linderung und Entlastung bringt, etc.
- Nehmen Sie gegebenenfalls eine Vertrauensperson zu dem Gespräch mit.

Was Sie während eines Gesprächs beachten können:

- Gehen Sie nach Ihrer Frageliste vor.
- Schreiben Sie die Antworten mit.
- Hören Sie gut zu. Achten Sie darauf, dass Sie alles verstehen und fragen Sie andernfalls konsequent nach.

- Versuchen Sie, mit eigenen Worten zusammenzufassen, was Sie verstanden haben. Damit können Sie Missverständnisse vermeiden.
- Bitten Sie um Adressen oder weiteres Informationsmaterial, wenn Sie zu Hause in Ruhe noch etwas nachlesen wollen.
- Erbitten Sie bei wichtigen Entscheidungen Bedenkzeit.

Bei so einem Gespräch haben Sie ein Recht auf Schutz Ihrer Privatsphäre. Es sollte sichergestellt sein, dass für wichtige Fragen ein passender Rahmen geschaffen wird. Sie sollten nicht durch andere Personen oder das Telefon unterbrochen werden. Jede Aufklärung sollte generell durch den Arzt oder den Therapeuten in einem persönlichen Gespräch erfolgen. Und legen Sie nicht jedes Wort des Arztes oder der Therapeutin auf die Goldwaage – auch Professionelle sind selbstverständlich mitunter übermüdet, gestresst oder schlecht gelaunt.

5.4 Leben mit der Erkrankung

Wenn sich die Krankheit wider Erwarten nur wenig beeinflussen lässt, stehen Sie vor einer besonderen Herausforderung. In dieser Situation ist der Austausch mit allen Beteiligten besonders wichtig, um sich nochmals über die (vielleicht geänderten) Behandlungsziele zu verständigen. Haben Sie Zutrauen in das Können der Ärzte, auch wenn sich Ihre Erkrankung nicht so schnell bessert! Wichtig ist, dass Sie Gefühle, Zustände und Gegebenheiten wahrnehmen und darauf achten, was zu kleinen positiven Veränderungen führt. Diese können dann Schritt für Schritt ausgebaut werden.

In der Zeit der Erkrankung merken wir oft mit Erstaunen und Unsicherheit, dass sich Beziehungen, Nähe- und Distanzbedürfnisse und Gefühle zu den uns bekannten Menschen stark verändern. Einerseits brauchen

wir die anderen sehr, gleichzeitig schwanken wir in unseren Gefühlen. Durch die größere Empfindlichkeit verändern wir uns und damit auch die Art unserer Beziehungen. Alle diese Gedanken, Gefühle, Veränderungen und Erlebnisse sind normal, kommen und gehen und werden mit der Zeit weniger intensiv und bedrohlich.

Vertreten Sie in Ihrem unmittelbaren Umfeld Ihre Wünsche und Bedürfnisse mit klaren Worten. Es wird Ihnen mit der Zeit leichter fallen, Ihren professionellen Helfern und allen Beteiligten zu sagen, was Ihre Vorstellungen und Erwartungen sind und was Sie von wem gerne annehmen möchten. So entstehen eine gute Zusammenarbeit und tragfähige Beziehungen, durch die Sie auch schwierige Situationen erfolgreich bewältigen können. Wir helfen uns selbst und anderen, wenn wir uns Zeit lassen.

Selbsthilfe

6.1 Selbsthilfe für Menschen mit psychischen Krisen

Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen sind „Experten in eigener Sache“. Überlassen Sie Ihre Erkrankung nicht allein den Ärzten und Therapeuten, sondern werden Sie selbst aktiv! Sie können sich über die eigene Erkrankung „schlau machen“, Informationen von Therapeuten einfordern, Frühwarnzeichen einer drohenden Erkrankung erkennen, Ihre gesunden Anteile fördern und stärken und sich mit anderen Menschen darüber austauschen.

Was jeder für sich tun kann: Individuelle Selbsthilfe

Lassen Sie sich von Ihren Ärzten und Therapeuten über Ihre Erkrankung aufklären. Fragen Sie nach der Wirkungsweise der Medikamente und dem Ziel einer bestimmten Behandlungsform. Fragen Sie nach, wenn Sie medizinische Fachbegriffe nicht verstehen. Als mündiger Patient können Sie sich z. B. aus verständlich geschriebenen Fach-



büchern oder aus dem Internet informieren. Im Göttinger Gesundheitszentrum, Lange-Geismar-Straße 82, finden Sie und Ihre Angehörigen Bücher zum Thema psychische Erkrankungen.

Eine schwere psychische Erkrankung ist etwas sehr Individuelles. Es lohnt sich, in einer möglichst krankheitsfreien Phase darüber nachzudenken, wie die eigene Erkrankung begonnen hat und welche Frühwarnzeichen es gibt.

Frühwarnzeichen können sein:

- vermehrte Schlafstörungen
- Veränderungen im Denken (Gedanken werden schneller oder langsamer oder wirken wie von außen eingegeben)
- veränderte Körperwahrnehmung
- Veränderungen der eigenen Verhaltensweisen und des Gefühlslebens, z. B. extremer Rückzug von der Außenwelt oder ein gesteigertes Mitteilungsbedürfnis

Frühwarnzeichen rechtzeitig zu erkennen bedeutet, dass Sie einer akuten psychischen Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert sein müssen, weil Sie selber rechtzeitig und selbstständig etwas dagegen tun können. Das kann auch heißen, dass Sie sich in dieser Situation professionelle Hilfe holen.

Was hält mich gesund?

- Versuchen Sie, auf Ihre Grundbedürfnisse zu achten, auf gesundes Essen und Trinken, auf regelmäßigen Schlaf und frische Luft.
- Vermeiden Sie andauernden negativen Stress – er ist ein wichtiger Krankheitsfaktor.
- Finden Sie bei dem, was Sie tun, Ihren eigenen Rhythmus und einen Aktivitätsgrad, der für Sie richtig ist – nicht zu viel und nicht zu wenig.
- Schaffen Sie sich zuverlässige Kontakte zu anderen Menschen. Es muss kein riesengroßer Freundeskreis sein: Wenige, dafür aber krisenfeste Freundschaften und Bekanntschaften tun es auch. Bekämpfen Sie Einsamkeit aktiv!

Gemeinsam ist es leichter: Selbsthilfegruppen

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen zu einem gleichberechtigten Erfahrungsaustausch und wechselseitigem Lernen. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe arbeiten dabei meist ohne professionelle Hilfe. Es tut gut, wenn man mit seinen psychischen Problemen nicht allein ist und Menschen trifft, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Basis einer Selbsthilfegruppe ist der vertrauensvolle Umgang der Gruppenmitglieder untereinander und ihre Verschwiegenheit nach außen. Die Gruppe kann den notwendigen Schutzraum

bieten, um traumatisierende Psychiatrie-Erfahrungen anzusprechen. Man kann sich in der Gruppe über Behandlungs- und Therapieverfahren oder die verschiedenen Wege des Gesundwerdens austauschen. Eine Selbsthilfegruppe ist gelebtes bürgerschaftliches Engagement und sie am Laufen zu halten kann ein interessantes ehrenamtliches Betätigungsfeld sein. Schließlich sind Selbsthilfegruppen auch eine gute Möglichkeit, um neue Leute kennen zu lernen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Inzwischen gibt es auch gute Selbsthilfeforen im Internet. Bei all dem ist eine Selbsthilfegruppe oder ein Online-Forum aber kein Ersatz für eine eventuell notwendige ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Informationen zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen in Südniedersachsen

Die Selbsthilfegruppen in Südniedersachsen sind zum Teil diagnosespezifisch (z. B. zum Thema Depression), zum Teil auch diagnosesübergreifend (z. B. Psychose, Krisenerfahrungen, Psychiatrieerfahrung). Manche richten sich an bestimmte Altersgruppen oder sind nur für Frauen oder Männer. Während einige Gruppen schon viele Jahre lang existieren, gibt es auch immer wieder Neugründungen und Gruppenauflösungen. Viele Gruppen können Sie ohne Anmeldung

besuchen, andere nehmen nur begrenzt oder nach Absprache neue Mitglieder auf. Angehörige sind nicht in allen Gruppen für Betroffene zugelassen. Jede Gruppe hat ihren eigenen Stil. Es lohnt sich, sich eine Gruppe zu suchen, die wirklich gut zu einem passt.

Einige Gesprächsgruppen werden durch Fachkräfte angeleitet und unterstützt; sie sind dann keine Selbsthilfegruppen im eigentlichen Sinn mehr. Im stationären, aber auch im ambulanten Bereich werden solche Gruppen, wenn sie nach einem festen Themenplan arbeiten, als Psychoedukation bezeichnet. Sie sollen Patienten (und auch Angehörige) vor allem über Krankheitsbilder und Frühwarnzeichen aufklären.

In den unabhängigen Selbsthilfekontaktstellen in Göttingen, Osterode und Northeim kann man sich über Selbsthilfegruppen (nicht nur) im Bereich der psychischen Erkrankungen informieren. In einem Gespräch mit den Mitarbeitern kann jeder klären, wann der Besuch einer Selbsthilfe- oder Gesprächsgruppe sinnvoll ist. Die Kontaktstellen unterstützen zudem Interessierte bei der Gründung von neuen Selbsthilfegruppen.

Kontakt zu Selbsthilfegruppen vermitteln:

KONTAKT-, INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLE IM SELBSTHILFEBEREICH (KIBIS) – GESUNDHEITZENTRUM GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Lange-Geismar-Straße 82, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/486766
Fax: 0551/42759
E-Mail: kibis@gesundheitszentrum-goe.de
Online: www.kibis-goettingen.de

Über die Homepage des KIBIS gelangen Sie direkt zur großen Selbsthilfegruppen-Datenbank für die Stadt und den alten Landkreis Göttingen. Ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in und um Göttingen gibt es dort auch als PDF-Datei und als gedruckte Version in der KIBIS und in vielen Beratungsstellen.

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE OSTERODE – DAS PARITÄTISCHE, OSTERODE

Adresse: Abgunst 1, 37520 Osterode am Harz
Telefon: 05522/90770
Fax: 05522/907728
E-Mail: osterode@paritaetischer.de
Online: www.osterode.paritaetischer.de

ZENTRALE INFORMATIONSSTELLE SELBSTHILFE IM LANDKREIS NORTHEIM. SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (ZISS) – CARITASVERBAND FAMILIENBÜRO FÜR STADT UND LANDKREIS NORTHEIM E.V.

Adresse: Breiter Weg 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9117 -70
Fax: 05551/9117 -72
Kontakt: Zdravko Dusanek
E-Mail: dusanek@caritas-northeim.de
selbsthilfe-northeim@t-online.de
Online: www.caritas-northeim.de (Pfad: Selbsthilfe)

Auf der Homepage findet sich die aktuelle Selbsthilfegruppenliste zum Herunterladen.

Literatur und Links

- Andreas Knuff/Anke Gartelmann: *Bevor die Stimmen wiederkommen. Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen*, Bonn 2014, Balance-Verlag.
- Svenja Bunt/Sybillie Prins: *Ein gutes Leben und andere Probleme. Ein Ratgeber von Psychiatrie-Erfahrenen für Psychiatrie-Erfahrenen*, Bonn 2018, Balance-Verlag.
- Arnhild Lauveng: *Manchmal bin ich ein Löwe. Wie ich die Schizophrenie besiegte*, 2010, btb-Verlag.
- www.selbsthilfe-buero.de – Informationen rund um den Selbsthilfebereich in Niedersachsen – nicht nur zu psychischen Erkrankungen
- www.psychenet.de – Netz psychische Gesundheit Hamburg: Krankheitssymptome, Selbsttests, Entscheidungshilfen, Betroffenenberichte
- www.bpe-online.de – Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen e.V. (BPE)
- www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de – Die Seite des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen des BPE enthält unter dem Abschnitt „Psychopharmaka und Ver-rücktheit“ den empfehlenswerten Text „Tipps und Tricks, um Ver-rücktheiten zu steuern“. Der Verband bietet auch Selbsthilfefeberation für Betroffene an.
- www.adfd.org – Online-Forum über Nebenwirkungen und Absetzsymptome von Psychopharmaka, einen selbstbestimmten Umgang mit Medikamenten und Alternativen zu Psychopharmaka
- www.antipsychiatrieverlag.de – Kritische Literatur zur Psychiatrie mit vielen Lese-proben: Alternativen zur Psychiatrie, Selbsthilfe, Erfahrungsberichte
- www.dgbs.de – Die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. gibt viele Hinweise für Selbsthilfegruppen. Mit bundesweiter Liste von Selbsthilfegruppen zum Krankheitsbild bipolare Störung. Die DGBS betreibt auch ein Online-Selbsthilfeforum unter www.bipolar-forum.de

6.2 Selbsthilfe für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Wenn jemand psychisch erkrankt, sind immer auch andere Menschen mit betroffen: Eltern, Partner, Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen. Bei vielen Erkrankten ist die Familie der wichtigste „Rettungsanker“. Das ist gut, kann aber bei den Beteiligten auch zu Ängsten, Ratlosigkeit, Überforderung und Schuldgefühlen führen.

Es ist wichtig, dass sich Angehörige über alle Aspekte einer psychischen Erkrankung informieren, aber auch, dass sie sich abgrenzen können und lernen, gut für sich selbst zu sorgen. Dann können sie sich auch sinnvoll für die erkrankten nahen Menschen einsetzen, Lobby für sie sein und mit ihnen

zusammen etwas erreichen. Von der fachlichen Seite werden Angehörige nicht selten übersehen oder funktionalisiert:

Fordern Sie als Angehörige unterstützende Gespräche für sich von den Fachleuten ein! Adressen von Angehörigen-Selbsthilfegruppen, die dem Austausch, der Information über Krankheitsbilder und der gegenseitigen Stärkung dienen, erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstellen und in Beratungsstellen.

Angehörigengruppen werden auch in psychiatrischen Kliniken angeboten.

BEGLEITETE GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH ERKRANKTER – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
 Telefon: 0551/402 -2862
 Fax: 0551/402 -2092
 Kontakt: Frank Müller-Gerstmaier
 E-Mail: fra.mueller@asklepios.com
 Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Angehörigengruppe)
 Die Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch, sie wird ärztlich und sozialpädagogisch begleitet.

PFLEGEKURSE FÜR ANGEHÖRIGE. ZENTRUM FÜR AMBULANTE PFLEGE UND BETREUUNG (ZAP) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
 Telefon: 0551/402 -1306 und 0551/402 -2244
 Fax: 0551/402 -1309
 Online: www.asklepios.com/goettingen/experten/zap/
 (Suchfunktion nutzen: Pflegekurse)
 Kostenfreie Kurz-Kurse (90 Minuten) zu Themen wie „Psychisch krank zu Hause“ oder „Schizophrene Psychose“

BEGLEITETE GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE PSYCHISCH KRANKER PARACELSUS-ROSWITHA-KLINIK, KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

Adresse: Dr. Heinrich-Jasper-Str. 12a, 37581 Bad Gandersheim

Telefon: 0538217-917384

Fax: 05382-917385

Kontakt: Med. Sekretariat, Fr. Bechler

Email: elona.bechler@paracelsus-kliniken.de

Online: www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik

Erfahrungsaustausch unter professioneller Leitung

Kinder als Angehörige

Auch Kinder sind Angehörige psychisch erkrankter Menschen. Die „kleinen Angehörigen“ können die Probleme des erkrankten Elternteils oft nicht einordnen und verstehen; sie suchen die Schuld für die Krankheit häufig bei sich, fühlen sich für die Familie verantwortlich, übernehmen mitunter die Elternrolle und haben keinen, mit dem sie über ihre Ängste oder ihre Wut sprechen können.

Fachleute haben das Thema lange übersehen, aber erfreulicherweise gibt es für Kinder und ihre erkrankten Eltern

inzwischen einige Hilfsangebote wie das Patenschaftsprojekt der AWO in Göttingen und das Beratungsangebot CAMINO (siehe Kapitel 7.4: Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil).

Für viele Kinder hat das Leben mit einem psychisch kranken Elternteil Auswirkungen bis in das eigene Erwachsenenalter. Für die Belange und Interessen von erwachsenen Kindern psychisch erkrankter Eltern setzt sich der bundesweite Verein Seelenerbe e.V. ein (siehe unten unter „Literatur und Links“). Dort gibt es auch ein Online-Diskussionsforum für Betroffene.

Literatur und Links

- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK): *Mit psychischer Krankheit in der Familie leben. Rat und Hilfe für Angehörige*, Bonn 2014, Balance-Verlag.
- Broschüre des BApK (Hg.): *Zwischen Liebe und Abgrenzung. Angehörige im Zwiespalt*

der Gefühle. Erfahrungen aus der Gefühlslage von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, bestellbar unter www.bapk.de (Pfad: Shop).

- Janine Berg-Peer: *„Schizophrenie ist scheiße, Mama!“ Vom Leben mit meiner psychisch erkrankten Tochter*, Frankfurt/M. 2013, Fischer-Verlag.

- Edith Scherer/Thomas Lampert: *Angehörige in der Psychiatrie*, Bonn 2017, Psychiatrie-Verlag – Fachbuch zur professionellen Angehörigenarbeit mit Extrakapitel zu „Kinder als Angehörige“.
- www.bapk.de – Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen – Familienselbsthilfe Psychiatrie. Mit sehr viel Material zu allen Aspekten der Angehörigenselbsthilfe. Telefonisches Beratungsangebot für Angehörige (SeeleFon) unter Tel.: 01805/950951 und 0228/71002424, Mo bis Do 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 20.00 Uhr, Fr 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr, Online-Beratung unter seelefon@psychiatrie.de
- www.aanb.de – Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen in Niedersachsen und Bremen e.V.
- www.geschwisternetzwerk.de – Selbsthilfe-Netzwerk von Geschwistern psychisch erkrankter Menschen
- Susanne Wunderer: *Warum ist Mama traurig? Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Mit einem Ratgeberteil am Ende des Buchs*, Frankfurt 2014, Mabuse-Verlag.
- www.seelenerbe.de – Bundesweiter Verein für die Belange und Interessen der erwachsenen Kinder von Eltern mit psychischer Erkrankung. Mit Online-Forum
- www.Netz-und-Boden.de – Homepage der privaten Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern
- www.kipsy.net – Homepage des BApK zum Thema Kinder psychisch erkrankter Eltern: Infos für Kinder, Jugendliche und Eltern
- www.pausentaste.de – Die Initiative des Bundesfamilienministeriums für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familien kümmern (Schwerpunkt: körperliche Erkrankungen), hat das Motto: „Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe.“

Für Kinder und erwachsene Kinder psychisch erkrankter Menschen (siehe auch Kapitel 7.4: Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil):

- Johannes Jungbauer/Katharina Heitmann (Hg.): *Unsichtbare Narben. Erwachsene Kinder psychisch erkrankter Eltern berichten*, Bonn 2018, Balance-Verlag.
- Informationsbroschüre „Lass uns drüber reden. Elternsein in Krisen“ (2019) für Eltern in seelischen Krisen und ihre Kinder in der Region Südniedersachsen. Kostenlos erhältlich in den Sozialpsychiatrischen Diensten und bei den Kinderärzten der Region.
- Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“
Tel.: 116111 oder 0800/1110333, Mo bis Sa 14.00 bis 20.00 Uhr anonym und kostenlos vom Festnetz und Handy. Online-Beratung unter www.nummergegenkummer.de
- www.bag-kipe.de – Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern: Einrichtungen und Projekte, die sich in besonderer Weise für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil einsetzen

Beratung

In diesem Kapitel werden ambulante Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige bei psychischer Erkrankung, Krisensituationen und psychosozialen Konflikten vorgestellt.

7.1 Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi)

Die Sozialpsychiatrischen Dienste sind zentrale Elemente des Versorgungssystems für erwachsene psychisch erkrankte Menschen (18 bis 65 Jahre) und ihre Angehörigen. Sie sind Dienststellen der kommunalen Gesundheitsämter und Teil des öffentlichen Gesundheitswesens. Das Angebot ist kostenfrei.

In einem SpDi arbeiten Fachärzte und Sozialarbeiter. Zu seinen Aufgaben gehören die Beratung von Betroffenen und Angehörigen, unterstützende Gespräche, Angebote der Vor- und Nachsorge und die Weitervermittlung in andere Hilfsangebote. Eine weitere Aufgabe ist die Beratung von Fachkräften, die im psychosozialen Bereich tätig sind.

Wenn es in einer Krisensituation um eine Unterbringung (Zwangseinweisung) geht, ist der SpDi der wichtigste Ansprechpartner. SpDi-Mitarbeiter machen in Einzelfällen auch Hausbesuche.

Stadt Göttingen

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST – FACHBEREICH GESUNDHEITSAMT FÜR DIE STADT UND DEN LANDKREIS GÖTTINGEN

Adresse: Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen
 Telefon: 0551/400 -4862
 Fax: 0551/400 -4944
 E-Mail: sozpsychdienst@goettingen.de
 Online: www.goettingen.de
 (Suchfunktion nutzen: SpDi)

Landkreis Göttingen

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST. NEBENSTELLE HANN. MÜNDEN

Adresse: Breite Gasse 5, 34346 Hann. Münden
 Telefon: 05541/90955 -0
 Fax: 05541/90955 -13
 E-Mail: sozpsychdienst@goettingen.de
 Online: www.goettingen.de
 (Suchfunktion nutzen: SpDi)

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST. NEBENSTELLE DUDERSTADT

Adresse: Ebertring 25, 37115 Duderstadt
 Telefon: 05527/84982 -0
 Fax: 05527/84982 -26
 E-Mail: sozpsychdienst@goettingen.de
 Online: www.goettingen.de
 (Suchfunktion nutzen: SpDi)

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST. NEBENSTELLE OSTERODE

Adresse: Abgunst 7, 37520 Osterode a. H.
 Telefon: 05522/40700 -45 bis -48
 Fax: 0551/400624348
 E-Mail: sozpsychdienst.oha@goettingen.de
 Online: www.goettingen.de
 (Suchfunktion nutzen: SpDi)



SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Wolfshof 10, 37154 Northeim

Telefon: 05551/708 -575

Fax: 05551/708 -577

Online: www.landkreis-northeim.de

(Suchfunktion nutzen: Sozialpsychiatrischer Dienst)

AUSSENSTELLEN (ERREICHBAR ÜBER DIE ZENTRALE IN NORTHEIM):

AUSSENSTELLE BAD GANDERSHEIM

Adresse: Alte Gasse 26, 37581 Bad Gandersheim

AUSSENSTELLE EINBECK

Adresse: Hullerser Straße 19, 37574 Einbeck

AUSSENSTELLE USLAR

Adresse: Gerhart-Hauptmann-Straße 10, 37170 Uslar

7.2 Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)

Seit 2018 gibt es bundesweit Beratungsstellen, die Menschen, die behindert oder von Behinderung bedroht sind sowie ihre Angehörigen umfassend zur selbstbestimmten Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft beraten.

Diese Stellen arbeiten unabhängig von Kostenträgern (z. B. Sozialämtern) und Leistungserbringern (z. B. Wohnheimen). Sie ergänzen die bestehenden Beratungsangebote z. B. im Bereich Arbeit und Wohnen und helfen auch bei Antragstellungen. Sie sind somit auch für psychisch erkrankte Menschen eine wichtige Anlaufstelle.

Eine EUTB-Beratungsstelle sollten Sie aufsuchen, wenn Sie z. B. Fragen haben, die mit medizinischer oder beruflicher Rehabilitation, der Entwicklung beruflicher Perspektiven („Teilhabe am Arbeitsleben“), der Wohnform oder der Unterstützung durch Ambulante Hilfen zusammenhängen.

Eine EUTB berät auch zu der Frage, ob es sinnvoll ist, als seelisch behinderter Mensch einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen. Die EUTB vermittelt in andere Beratungsangebote und hat einen Überblick über das gesamte Hilfesystem für behinderte Menschen.

Stadt Göttingen

EUTB – AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/5009159

E-Mail: kontakt@awo-teilhabe.de

Online: www.awo-teilhabe.de

EUTB – SELBSTHILFE KÖRPERBEHINDERTER GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Gartenstraße 25, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/384200888

E-Mail: beratung@shk-goe.de

Online: www.shk-goe.de/eutb



Landkreis Göttingen

EUTB – AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2, 34346 Hann. Münden
Telefon: 0157/74878767
Kontakt: Gabriele Sommer-Aumeier
E-Mail: g.sommer-aumeier@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de

EUTB AUSSENSTELLE HANN. MÜNDEN – SELBSTHILFE KÖRPERBEHINDERTER GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Ägidiiplatz 14, 34346 Hann. Münden
Telefon: 0551/384200888
E-Mail: beratung@shk-goe.de
Online: www.shk-goe.de/eutb

EUTB AUSSENSTELLE DUDERSTADT – SELBSTHILFE KÖRPERBEHINDERTER GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Kutschenberg 4, 37115 Duderstadt
Telefon: 0551/384200888
E-Mail: beratung@shk-goe.de
Online: www.shk-goe.de/eutb

EUTB – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Marktstraße 85, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/981317
E-Mail: eutb@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de/eutb

EUTB AUSSENSTELLE OSTERODE – SELBSTHILFE KÖRPERBEHINDERTER GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Auenstr. 1, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 0551/384200888
E-Mail: beratung@shk-goe.de
Online: www.shk-goe.de/eutb

Landkreis Northeim

EUTB – SOZIALVERBAND SOVD LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Alte Poststraße 4, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9962634
E-Mail: eutb@sovd-northeim.de
Online: www.teilhabeberatung.de/node/1283

Spezielle EUTB für schwerhörige und ertaubte Menschen in Südniedersachsen:

EUTB BERATUNGSSTELLE GÖTTINGEN – DEUTSCHER SCHWERHÖRIGENBUND E.V.

Adresse: Gesundheitszentrum im Leinehof, Schiefer Weg 6e, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/503349 -36
Fax: 0551/503349 -37
E-Mail: eutb-ni@schwerhoerigen-netz.de
Online: www.schwerhoerigen-netz.de
(Pfad: Beratung/ Beratungsstellen) mit Online-Beratung

Bundesweite EUTB für seelische Gesundheit:

BUNDESVERBAND DER PSYCHIATRIERFAHRENNEN E.V. (BPE) C/O ANLAUFSTELLE WESTFALEN DES LANDESVERBANDS DER PSYCHIATRIERFAHRENNEN NRW E.V.

Adresse: Herner Straße 406, 44789 Bochum
Telefon: 0234/70890520
Kontakt: Matthias Seibt und Martin Lindheimer
E-Mail: kontakt@eutb-bpe.de; seibt@eutb-bpe.de; lindheimer@eutb-bpe.de
Online: www.eutb-bpe.de
Der BPE ist ein psychiatriekritischer Verband; die Beratung erfolgt durch Peer-Berater, die aus der Selbsthilfearbeit kommen.

Beratung zum Persönlichen Budget

Das Persönliche Budget sind Geldleistungen, die es ermöglichen, dass behinderte Menschen die Aufwendungen für ihren individuellen Hilfebedarf selbstständig bei Leistungserbringern auswählen und „einkaufen“ können. Es soll das starre System der Sachleistungen ersetzen. Die Antragstellung ist nach wie vor kompliziert. Interessier-

te, die das Persönliche Budget und seine Unterform, das Budget für Arbeit, für sich nutzen möchten, können sich sowohl in den EUTBs als auch in größeren Einrichtungen wie den Göttinger Werkstätten und den Harz-Weser-Werken beraten lassen (siehe auch Kapitel 11: Arbeit und Beschäftigung).

Unterstützung bietet auch der folgende Verein an:

PERSÖNLICHES BUDGET GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Breslauer Straße 17, 37176 Nörten-Hardenberg
Telefon: 05571/9493245
E-Mail: info@persoentliches-budget-goettingen.de
Online: www.persoentliches-budget-goettingen.de

Literatur und Links

- Broschüre „Das trägerübergreifende Persönliche Budget“, 2018, herausgegeben vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales, zum Herunterladen unter www.bmas.de (Pfad: Service/Publikationen)
- www.teilhabeberatung.de – Portal zur Teilhabeberatung und den Angeboten der EUTB
- www.einfach-teilhaben.de – Portal für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen, Verwaltungen und Unternehmen

7.3 Psychosoziale Beratungsstellen

In diesem Abschnitt werden schwerpunktmäßig Psychosoziale Beratungsstellen in der Region Südniedersachsen, aber auch ambulante therapeutische Beratungsange-

bote und Hilfen für bestimmte Personengruppen (z. B. Frauen, Studierende) oder bei spezifischen Problemlagen (z. B. Gewalt) vorgestellt.

Stadt Göttingen

ANCORA. ZENTRUM FÜR BERATUNG UND SEELSORGE – BISTUM HILDESHEIM SEELSORGE UND BEGEGNUNG FÜR PSYCHIATRIEERFAHRENE MENSCHEN

Adresse: Kurze Straße 13a, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3706212
Kontakt: Gisbert Nolte
E-Mail: g.nolte@asklepios.com
Online: www.ancora-goettingen.de

KRANKENHAUSSEELSORGE IM ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -0
Fax: 0551/402 -2092
E-Mail: poststelle.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Seelsorge)

KONTAKTE:

Kontakt: Dipl.-Theologe Gisbert Nolte
Telefon: 0551/402 -2881

Kontakt: Pastorin Karin Wiese
Telefon: 0551/402 -2882

Kontakt: Pastor Wolf-Friedrich Merx
Telefon: 0551/402 -2883

Persönliche Gespräche und seelsorgerliche Begleitung für Patienten, Angehörige und Mitarbeiter der Asklepios-Kliniken in Göttingen und Tiefenbrunn.

UNABHÄNGIGE PATIENTENBERATUNG DEUTSCHLAND (UPD)

Telefon: 0800/0117722 (kostenlos)
Online: www.patientenberatung.de (mit Online-Beratung)
Zeiten: Mo bis Fr 8.00 bis 22.00 Uhr, Sa 8.00 bis 18.00 Uhr

Vor-Ort-Beratung:

UPD BERATUNGSSTELLE GÖTTINGEN

Adresse: Theaterplatz 9, 37073 Göttingen
Telefon: 0800/0117725 (Beratung nach Terminabsprache)

KONTAKT-, INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLE IM SELBSTHILFEBEREICH (KIBIS) – GESUNDHEITZENTRUM GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Lange-Geismar-Straße 82, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/486766
Fax: 0551/42759
E-Mail: kibis@gesundheitszentrum-goe.de
Online: www.kibis-goettingen.de

THERAPIE- UND BERATUNGSZENTRUM (TBZ) – GEORG-ELIAS-MÜLLER-INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

Adresse: Käte-Hamburger-Weg 4, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/39 -22081
Fax: 0551/39 -10289
E-Mail: tbz@uni-goettingen.de
Online: www.psych.uni-goettingen.de (Pfad: Einrichtungen)
Beratung sowie Kognitive Verhaltenstherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

EHE-, PARTNERSCHAFTS- UND LEBENSBERATUNG – AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/50091 -41 und 0551/50091 -0 (Zentrale)
E-Mail: konfliktberatung@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Beratungsstellen)

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG IM ANCORA. ZENTRUM FÜR BERATUNG UND SEELSORGE – BISTUM HILDESHEIM

Adresse: Kurze Str. 13a, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/54054
E-Mail: info@efl-goettingen.de
Online: www.efl-bistum-hildesheim.de (Pfad: Beratungsstellen)

ALLGEMEINE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG/EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum St. Godehard, Godehardstr. 18, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/99959 -13 und 0551/99959 -14
Kontakt: Barbara Matusche
E-Mail: matusche@caritas-suedniedersachsen.de
info@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Beratung & Hilfe)

LEBENSBERATUNG. PSYCHOLOGISCHE BERATUNG FÜR EINZELNE, PAARE UND FAMILIEN – DIAKONIEVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Schillerstraße 21, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/51781 -20
Fax: 0551/51781 -18
E-Mail: lebensberatung.diakonieverband.goettingen@evlka.de
Online: www.diakonieverband-goettingen.wir-e.de/psychologisch

THERAPEUTISCHE FRAUENBERATUNG E.V.

Adresse: Groner Straße 32/33, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/45615 und 0551/5316210
Fax: 0551/5316211
E-Mail: info@therapeutische-frauenberatung.de
Online: www.therapeutische-frauenberatung.de

FRAUEN-NOTRUF E.V. – BERATUNGS- & FACHZENTRUM SEXUELLE UND HÄUSLICHE GEWALT GÖTTINGEN

Postfach: 1825, 37008 Göttingen
Adresse: Kurze-Geismar-Str. 43, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/44684
Fax: 0551/5311875
E-Mail: kontakt@frauen-notruf-goettingen.de
Online: www.frauen-notruf-goettingen.de

PRO FAMILIA

Adresse: Weender Landstraße 76a, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/58627
Fax: 0551/43726
E-Mail: goettingen@profamilia.de
Online: www.profamilia.de (Pfad: Beratungsstellen)
Beratung zu Sexualität, Schwangerschaft, Partnerschaft

WEGE OHNE GEWALT GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Düstere Straße 16, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/2508799
E-Mail: kurse@woege-goettingen.de
Online: www.woege-goettingen.de
Beratung und Verantwortungstraining gegen Gewalt in Beziehungen

OPFERHILFEBÜRO GÖTTINGEN. ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLE FÜR OPFER VON STRAFTATEN UND DEREN ANGEHÖRIGE – STIFTUNG OPFERHILFE NIEDERSACHSEN

Adresse: Gerichtsgebäude, Berliner Straße 8, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/403 -1450 und 0551/403 -1152
Fax: 0551/403 -1466
Online: www.opferhilfe.niedersachsen.de
(Pfad: Stiftung, dort Kontaktformular des Opferhilfebüros Göttingen)
Mit Online-Beratung

PAS – PSYCHOTHERAPEUTISCHE AMBULANZ FÜR STUDIERENDE DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN – ABTEILUNG PSYCHOSOMATIK DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN

Adresse: Humboldtallee 38, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/39 -4596
Fax: 0551/39 -4597
E-Mail: pas@uni-goettingen.de
Online: www.psy-beratung.uni-goettingen.de
Beratung auch in englischer, französischer und spanischer Sprache

PSYCHOSOZIALE BERATUNG (PSB) – STUDENTENWERK GÖTTINGEN

Adresse: Goßlerstraße 23, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3935071
E-Mail: psb@studentenwerk-goettingen.de
Online: www.studentenwerk-goettingen.de (Pfad: Beratung & Soziales)

Dort das semesterbegleitende Gruppenangebot:

HILFE UND ORIENTIERUNG FÜR PSYCHISCH ERKRANKTE STUDIERENDE (HOPES)

Adresse: Goßlerstr. 23, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/39 -35182
Kontakt: Dr. Christel Winkelbach
E-Mail: christel.winkelbach@studentenwerk-goettingen.de

EVANGELISCHE STUDIERENDEN-GEMEINDE (ESG)

Adresse: Obere Karspüle 30, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/4999031
E-Mail: esg@esg-goettingen.de
Online: www.esg-goettingen.de
www.facebook.com/esg.goe-
Beratung und Seelsorge für Studierende

KATHOLISCHE HOCHSCHULGEMEINDE (KHG)

Adresse: Kurze Straße 13, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/48876 -0
Fax: 0551/48876 -29
E-Mail: info@khg-goettingen.de
Online: www.khg-goettingen.de
Lebens- und Konfliktberatung für Studierende

Landkreis Göttingen

PAAR- UND LEBENSBERATUNG/SOZIALBERATUNG – DIAKONISCHES WERK DES EVANGELISCH-LUTHERISCHEN KIRCHENKREISES HANN. MÜNDE

Adresse: Welfenstraße 5, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/9819 -15
Fax: 05541/9819 -17
Online: www.diakonie-muenden.de

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG – BISTUM HILDESHEIM

Adresse: Kardinal-Kopp-Straße 31, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/72372
E-Mail: info@efl-duderstadt.de
Online: www.efl-bistum-hildesheim.de (Pfad: Beratungsstellen)
www.online-hildesheim.beranet.info
(Online Beratung)

FRAUENNOTRUF & FRAUENBERATUNGSSTELLE OSTERODE – FRAUEN FÜR FRAUEN. SCHUTZ-, BERATUNGS- UND INFORMATIONSZENTRUM E.V.

Adresse: Am Schilde 29, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/46 -68
05522/920770 (Frauen-Notruf)
Fax: 05522/46 -70
E-Mail: frauenfuerfrauen-osterode@t-online.de
Online: www.frauenfuerfrauen-osterode.de (Pfad: Das sind wir)

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE KISS - DER PARITÄTISCHE OSTERODE

Adresse: Abgunst 1, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/907716
Fax: 05522/907728
E-Mail: kiss.osterode@paritaetischer.de
Online: www.osterode.paritaetischer.de (Pfad: Unsere Angebote)

ALLGEMEINE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum Herzberg, Magisterberg 4, 37412 Herzberg a. H.
Telefon: 05521/9997273
Kontakt: Magdalena Bunte
E-Mail: bunte@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Beratung & Hilfe)

Landkreis Northeim

ALLGEMEINE LEBENS- UND SOZIALBERATUNG – FAMILIENBÜRO DES CARITASVERBANDES FÜR DIE STADT UND DEN LANDKREIS NORTHEIM E.V.

Adresse: Breiter Weg 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/911771
E-Mail: familienbuero@caritas-northeim.de
Online: www.caritas-northeim.de (Pfad: Unsere Angebote)

ZENTRALE INFORMATIONSTELLE SELBSTHILFE IM LANDKREIS NORTHEIM. SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (ZISS) – CARITASVERBAND FAMILIENBÜRO FÜR STADT UND LANDKREIS NORTHEIM E.V.

Adresse: Breiter Weg 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9117 -70
Fax: 05551/9117 -72
Kontakt: Zdravko Dusanek
E-Mail: dusanek@caritas-northeim.de
selbsthilfe-northeim@t-online.de
Online: www.caritas-northeim.de (Pfad: Selbsthilfe)

PRO FAMILIA – AUSSENSTELLE VON PRO FAMILIA GÖTTINGEN

Adresse: Entenmarkt 3, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9082190
E-Mail: northeim@profamilia.de
Online: www.profamilia.de (Pfad: Beratungsstellen)

**BERATUNGS- UND INTERVENTIONSSTELLE BEI HÄUSLICHER GEWALT (BISS) –
LANDKREIS NORTHEIM**

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Straße 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708321
Fax: 05551/7089500
Kontakt: H. Oppermann
E-Mail: hoppermann@landkreis-northeim.de
Online: www.landkreis-northeim.de (Suchfunktion nutzen: BISS)

**BERATUNGSSTELLE FÜR LEBENS- UND BEZIEHUNGSFRAGEN –
EVANGELISCH-FREIKIRCHLICHE ARBEITSKREIS FÜR CHRISTLICHE
SOZIALARBEIT E.V.**

Adresse: Papenstraße 1a, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/999770
Kontakt: H. Oppermann
E-Mail: beratungsstelle@acs-einbeck.de
Online: www.acs-beratungsstelle.de

SOZIALBERATUNG EINBECK – DIAKONISCHES WERK LEINE-SOLLING

Adresse: Hohe Münsterstraße 11, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/1004
Fax: 05561/6185
Online: www.leine-solling.de (Pfad: Das bieten wir Ihnen)

**SOZIALBERATUNG BAD GANDERSHEIM – DIAKONIE IM BRAUNSCHWEIGER
LAND GGMBH**

Adresse: Stiftsfreiheit 1, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/9552 -0
Fax: 05382/9552 -18
E-Mail: diakonie.gandersheim@diakonie-braunschweig.de
Online: www.diakonie-braunschweig.de

SOZIALBERATUNG USLAR – DIAKONISCHES WERK LEINE-SOLLING

Adresse: Kreuzstraße 10, 37170 Uslar
Telefon: 05571/9241 -10
Fax: 05571/9241 -16
Online: www.leine-solling.de (Pfad: Das bieten wir Ihnen)

**SPRECHSTUNDE DEPRESSION
PARACELUS-ROSWITHA-KLINIK, KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK
UND PSYCHOTHERAPIE**

Adresse: Dr. Heinrich-Jasper-Str. 12a, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 0538217-917384
Fax: 05382-917385
Kontakt: Med. Sekretariat, Fr. Bechler
Email: elona.bechler@paracelsus-kliniken.de
Online: www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik

Links

*Eine Auswahl von überregionalen Telefon- und
Online-Beratungsangeboten steht am Ende des
Kapitels 3: Hilfe in akuten psychischen Krisen.*

7.4 Beratung für Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil

Wenn in einer Familie ein Elternteil psychisch erkrankt, stehen oft alle zunächst unter Schock. Der Familienalltag und das „System Familie“ sind durch die Erkrankung beeinträchtigt, die Belastungen sind enorm und die Aufgaben müssen neu verteilt werden.

Für die betroffene Familie ist es wichtig, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine bleibt, sondern Unterstützung bekommt. Das gilt besonders für die Kinder als „kleine Angehörige“. Vertraute der Familie, aber auch Lehrer oder Therapeuten sollten Hilfe anbieten und offen und fair über die Erkrankung und die Besonderheiten des veränderten Familienlebens sprechen. Ein tragfähiges soziales Netz erleichtert es der Familie, sich

selbst zu entlasten und professionelle Hilfe anzunehmen. Krisensituationen rechtzeitig zu erkennen und für den Notfall verlässliche Helfer, z. B. für die Kinderbetreuung, zu haben ist von großer Bedeutung.

Beratungsangebote, die sich speziell an Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil wenden, sind weiterhin eher selten. In diesem Abschnitt werden daher auch die Frühen Hilfen (für Kinder bis drei Jahre), „klassische“ Beratungsstellen für Kinder, Jugendliche und Eltern sowie Schutzangebote für Minderjährige vorgestellt. Ab einem Alter von 14 Jahren können Jugendliche auch ohne Wissen ihrer Eltern zu einer Beratungsstelle gehen.

Stadt Göttingen

FAMILIENSPRECHSTUNDE – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/4022862
Kontakt: Frank Müller-Gerstmaier
E-Mail: fra.mueller@asklepios.com
familiensprechstunde.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen
Aufklärung und Beratung für Kinder, Jugendliche und/oder ihre psychisch erkrankten Eltern.

CAMINO. BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR PSYCHISCH BELASTETE ELTERN UND IHRE KINDER - AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0176/22917307 (Tanja Seewald), 0176/21771896 (Anne Gregl)
E-Mail: t.seewald@awo-goettingen.de, a.gregl@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de
Beratung und Unterstützung von Eltern und Kindern, Vernetzung von Fachkräften

PATENSCHAFTEN FÜR KINDER PSYCHISCH KRANKER ELTERN – AWO GÖTTINGEN GGMBH

Adresse: Untere Karspüle 12, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/38445850
Kontakt: Vanessa Kalvelage
E-Mail: v.kalvelage@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de
Ehrenamtliche Paten als außerfamiliäre Bezugspersonen

ERZIEHUNGSLOTSEN. BEZUGSPERSONEN FÜR ELTERN UND KINDER – EVANGELISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE GÖTTINGEN

Adresse: Düstere Straße 19, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/4886980
E-Mail: efb-goettingen@evlka.de
Online: www.fabi-goe.de

PHÖNIX – KINDER UND JUGENDBERATUNGSSTELLE BEI SEXUELLER UND HÄUSLICHER GEWALT C/O FRAUEN-NOTRUF GÖTTINGEN E.V.

Postfach: 1825, 37008 Göttingen
Telefon: 0551/4994556
E-Mail: kontakt@phoenix-goettingen.de
Online: www.phoenix-goettingen.de

JUGENDHILFE GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Untere Karspüle 4, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/70794 -19
Fax: 0551/70794 -18
E-Mail: info@jugendhilfe-goettingen.de
Online: www.jugendhilfe-goettingen.de

DORT AUCH: KOORDINIERUNGS- UND CLEARINGSTELLE SCHULVERWEIGERUNG/JUGEND STÄRKEN IM QUARTIER

Telefon: 0551/7079 -415 und 0551/7079 -417
E-Mail: 2.chance@jugendhilfe-goettingen.de
jugend-staerken@jugendhilfe-goettingen.de
Online: www.jugendhilfe-goettingen.de (Pfad: Angebot/Sozialarbeit und Schule)

DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND E.V. KREISVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Nikolaistraße 11, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/77098 -44
Fax: 0551/77098 -72
E-Mail: post@kinderschutzbund-goettingen.de
Online: www.kinderschutzbund-goettingen.de

BERATUNGS- UND THERAPIEZENTRUM FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN (ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLE) – STADT GÖTTINGEN

Adresse: Danziger Straße 40, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/400 -4927
Fax: 0551/400 -624927
E-Mail: erziehungsberatungsstelle@goettingen.de
Online: www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: Erziehungsberatungsstelle)

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG – DIAKONIEVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Schillerstraße 21, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/5178120
E-Mail: kirchenkreissozialarbeit.diakonieverband.goettingen@evlka.de
Online: www.diakonieverband-goettingen.wir-e.de/psychologisch

SOZIALDIENST (JUGEND) – STADT GÖTTINGEN

Adresse: Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/400 -2941
Fax: 0551/400 -622941
E-Mail: jugendamt@goettingen.de
Online: www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: Jugendamt)

BEREITSCHAFTSDIENST SCHUTZMASSNAHMEN:

Telefon: 0551/400 -3737

Beratung, Unterstützung, Schutzmaßnahmen für Kinder und Jugendliche
(Inobhutnahme)

NETZWERK FRÜHE HILFEN & KINDERSCHUTZ – STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN

Adresse: Kreishaus, Nebengebäude, Bürgerstraße 64, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/525 -2589
Fax: 0551/525 -62589
Kontakt: A. Steinborn
E-Mail: steinborn@landkreisgoettingen.de
Online: www.landkreisgoettingen.de (Pfad: Themen/Kinder, Jugend, Familie)

Landkreis Göttingen

BABY- UND KLEINKINDAMBULANZ DER PSYCHIATRISCHEN INSTITUTS- AMBULANZ KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM TIEFENBRUNN

Adresse: Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf
Telefon: 0551/5005 -180
Fax: 0551/5005 -4330
Online: www.asklepios.com/tiefenbrunn
Anmeldung & Auskunft über Kontaktformular
(Pfad: Patienten/Anmeldung/Sprechstunden)

Auch bei „Babyblues“ und Wochenbettdepression. Im Asklepios Fachklinikum Tiefenbrunn ist die Aufnahme von Müttern mit ihren Säuglingen und Kleinkindern möglich.

BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN – AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/50091 -0
Fax: 0551/50091 -80
E-Mail: eb-goe@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: AWO Kreisverband/Beratungsstellen)
Für die Gemeinden Adelebsen, Friedland, Rosdorf und Dransfeld

BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN (ERZIEHUNGSBERATUNG) – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum St. Godehard, Godehardstraße 18-20,
37081 Göttingen
Telefon: 05527/9813 -60
(Terminvergabe)
Fax: 05527/9813 -30
E-Mail: beratungsstelle@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Kinder & Jugendliche)
Für die Gemeinden Bovenden, Radolfshausen und Gleichien

**BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN –
AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.**

Postfach: Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2-6, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/73131
Fax: 05541/7019256
E-Mail: eb-hmue@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: AWO Kreisverband / Beratungsstellen)
Für Hann. Münden und Staufenberg

**INUCS – INOBHUTNAHME- UND CLEARINGSTELLE –
JUGENDHILFE MÜNDEN GGMBH**

Adresse: Hannoversche Straße 4, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/90347 -91
Fax: 05541/90347 -90
E-Mail: inucs@jugendhilfe-muenden.de
Online: www.inucs-muenden.de

**BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN –
CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.**

Adresse: Caritas-Centrum Duderstadt, Schützenring 1, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/9813 -60
(Terminvergabe)
Fax: 05527/9813 -30
E-Mail: beratungsstelle@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Kinder & Jugendliche)
Für Duderstadt und Gieboldehausen

**BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE. ALTKREIS
OSTERODE – LANDKREIS GÖTTINGEN**

Adresse: Dörgestraße 31, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/76279
Fax: 05522/315618
Online: www.landkreisgoettingen.de (Suchfunktion nutzen: Erziehungsberatung)

**FACHBEREICH JUGEND – FACHDIENST JUGEND- UND FAMILIENHILFE
LANDKREIS GÖTTINGEN**

Adresse: Kreishaus, Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/525 -3737
(Beratungsstelle Kindeswohlgefährdung, Inobhutnahme)
Online: www.landkreisgoettingen.de (Suchfunktion nutzen: Jugend)

**NETZWERK FRÜHE HILFEN & KINDERSCHUTZ – STADT UND LANDKREIS
GÖTTINGEN**

Adresse: Kreishaus, Nebengebäude Bürgerstraße 64, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/525 -2589
Fax: 0551/525 -62589
Kontakt: A. Steinborn
E-Mail: steinborn@landkreisgoettingen.de
Online: www.landkreisgoettingen.de (Pfad: Themen/Kinder, Jugend, Familie)

Landkreis Northeim

**HILFEN ZUR ERZIEHUNG/ERZIEHUNGSBERATUNG – ALLGEMEINER
SOZIALDIENST LANDKREIS NORTHEIM**

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Straße 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708281
E-Mail: falleingang@landkreis-northeim.de
Online: www.landkreis-northeim.de (Pfad: Familien und Senioren)

FAMILIENBERATUNGSSTELLE – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Wallstraße 40, 37154 Northeim
Telefon: 05551/7088240
(Terminvergabe)
Online: www.landkreis-northeim.de (Pfad: Familien und Senioren)

AUSSENSTELLEN (ÜBER DAS SEKRETARIAT IN NORTHEIM ERREICHBAR):

Außenstelle Einbeck:

Hullerser Straße 19, 37574 Einbeck

Außenstelle Bad Gandersheim:

Hildesheimer Straße 7a, 37581 Bad Gandersheim (im Vitalpark)

Außenstelle Uslar:

Gerhart-Hauptmann-Straße 10, 37170 Uslar

INOBUHUTNAHME NORTHEIM – EVANGELISCHE JUGENDHILFE FRIEDENSHORT GMBH - REGION NORD EINRICHTUNG NORTHEIM

Adresse: Bahnhofstraße 29, 37154 Northeim
Telefon: 05551/908 -1080
Fax: 05551/908 -1219
E-Mail: regionnord.northeim.ion@jhfh.friedenshort.de
Online: www.friedenshort.de (Pfad: Einrichtungen)

KINDERSCHUTZBUND NORTHEIM E.V.

Adresse: Entenmarkt 3-4, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9888 -15
Fax: 05551/9888 -16
E-Mail: info@kinderschutzbund-northeim.de
Online: www.kinderschutzbund-northeim.de

Dort auch:

ANLAUFSTELLE FRÜHE HILFEN – BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 0 BIS 3 JAHREN IM LANDKREIS NORTHEIM

Telefon: 05551/9082642
E-Mail: fruehe-hilfen@kinderschutzbund-northeim.de

ERZIEHUNGSLOTSEN – FAMILIENBÜRO DES CARITASVERBANDES FÜR DIE STADT UND DEN LANDKREIS NORTHEIM E.V.

Adresse: Breiter Weg 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/911770
E-Mail: familienbuero@caritas-northeim.de
Online: www.caritas-northeim.de

DIE 2. CHANCE PLUS. KOORDINIERUNGSSTELLE SCHULVERWEIGERUNG/JUGEND STÄRKEN IM QUARTIER – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Straße 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708639
Kontakt: Günther Arzeus
E-Mail: garzeus@landkreis-northeim.de
Online: www.landkreis-northeim.de

Die Sozialpsychiatrischen Dienste in Südniedersachsen (siehe Kapitel 7.1: SpDi) beraten Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil, sind aber ihrem Auftrag nach nur für Erwachsene, nicht aber für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren zuständig. Im

SpDi Göttingen wird für Fachkräfte, die sich um Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil kümmern, eine Interventionsgruppe angeboten, die der kollegialen Beratung und der Fallbesprechung dient.

Literatur und Links

- Informationsbroschüre „Lass uns drüber reden. Elternsein in Krisen“ (2019) für Eltern in seelischen Krisen und ihre Kinder in der Region Südniedersachsen. Kostenlos erhältlich in den Sozialpsychiatrischen Diensten und bei den Kinderärzten der Region.
- www.schatten-und-licht.de – Homepage zu Thema „Krise rund um die Geburt. Initiative peripartale psychische Erkrankungen“
- www.elternsein.info – Hilfe & Beratungsangebote für (werdende) Eltern von Babys und Kleinkindern
- www.bke-beratung.de – Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.
- www.wir2-bindungstraining.de – Ein emotionszentriertes Bindungstraining für allein-erziehende Mütter und Väter in fordernden Lebenssituationen
- Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“:
Tel.: 116111 (kostenlos)
Mo bis Sa 14.00 bis 20.00 Uhr,
Beratung auch per Mail unter www.nummergegenkummer.de
- Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“: Tel.: 0800/1110550
Mo bis Fr 9.00 bis 11.00 Uhr,
Di und Do von 17.00 bis 19.00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Siehe auch Kapitel 6.2: Selbsthilfe für Angehörige

7.5 Beratung für Migranten und Geflüchtete

Menschen mit Migrationserfahrung sind durch den Verlust ihres sozialen und kulturellen Umfeldes spezifischen psychischen und sozialen Belastungen ausgesetzt. Die Auswirkungen der rechtlich und sozial unsicheren Lebensbedingungen auf Migranten und Geflüchtete sind besonders stark, wenn ihr Aufenthalt in Deutschland wegen Bedrohung, Krieg oder Verfolgung erfolgt.

Die Betroffenen leiden häufig noch lange unter den Folgen schwerer Traumatisierungen, die sie auf ihrem Weg nach Deutsch-

land erfahren haben. Sprachliche und kulturelle Hürden erschweren es ihnen, sich bei psychischen Erkrankungen Hilfe zu holen.

In diesem Abschnitt werden spezielle psychosoziale Angebote für Migranten und Geflüchtete vorgestellt. In den psychiatrischen Kliniken, bei den Sozialpsychiatrischen Diensten und in vielen Beratungsstellen gibt es Mitarbeiter, die Englisch oder Französisch sprechen. Im Bedarfsfall können Dolmetscherdienste hinzugezogen werden.

Stadt und Landkreis Göttingen

THERAPIE UNTER KULTURSENSITIVEN ASPEKTEN. PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ (PIA) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1650
Fax: 0551/402 -1655
E-Mail: pia.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen
(Suchfunktion nutzen: PIA)

AMBULANZ FÜR MINDERJÄHRIGE UNBEGLEITETE FLÜCHTLINGE UND KINDER AUS FLÜCHTLINGSFAMILIEN – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM TIEFENBRUNN

Adresse: Tiefenbrunn, 37124 Rosdorf
Telefon: 0551/5005 -180
Fax: 0551/5005 -4330
Online: www.asklepios.com/tiefenbrunn
(Pfad: Experten/Ambulanz Kinder- und Jugendpsychiatrie)

(Psychosoziale) Beratung für Geflüchtete, Überleitung in die Regelversorgung, Dolmetschervermittlung bieten an:

Stadt Göttingen

MIGRATIONSZENTRUM FÜR STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN – DIAKONIEVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Weender Straße 42, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/55766
Fax: 0551/531018
E-Mail: info@migrationszentrum-goettingen.de
Online: www.migrationszentrum-goettingen.de

PSYCHOSOZIALES ZENTRUM (PSZ) IM MIGRATIONSZENTRUM (S. O.)

Online: www.migrationszentrum-goettingen.de (Pfad: PSZ)

MEDINETZ GÖTTINGEN. SOLIDARITY WITH MIGRANTS! C/O MIGRATIONSZENTRUM GÖTTINGEN (S. O.)

E-Mail: medinetz_goettingen@posteo.de
Online: www.medinetz-goettingen.de

GESUNDHEITSVERSORGUNG FÜR PAPIERLOSE E.V. ANONYMER KRANKENSCHHEIN. VERGABESTELLE GÖTTINGEN

Adresse: Obere-Masch-Straße 10, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/702002 -98
Fax: 0551/702002 -99
E-Mail: goettingen@anonymkrankenschein.de
Online: www.sickwithoutpapers.de

TALK2US – MENTAL SUPPORT FOR MIGRANTS AND REFUGEES – BERATUNG DURCH PSYCHOLOGIESTUDIERENDE DER UNIVERSITÄT GÖTTINGEN

E-Mail: pafgg@gmx.de
(zur Terminvereinbarung)
Online: www.psych.uni-goettingen.de/de/pafgg
www.facebook.com/pafggoettingen

NETZWERK FÜR TRAUMATISIERTE FLÜCHTLINGE IN NIEDERSACHSEN E.V. (NTFN). PSZ GÖTTINGEN

Adresse: Kurze Straße 13a, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/4882488 -8
Fax: 0551/4882488 -9
E-Mail: info-goe@ntfn.de
Online: www.ntfn.de (Pfad: Angebot)

Landkreis Göttingen

MIGRATIONSBERATUNGSSTELLE UND INTERNATIONALER TREFF – STARQ FÜR MENSCHEN GMBH

Adresse: Schlesische Straße 11a, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/31570914
Fax: 05522/40797004
E-Mail: info@starq-menschen.de
Online: www.starq-menschen.de/migrationsarbeit
Für den Altkreis Osterode

Landkreis Northeim

CAFÉ DIALOG. ASYL- UND MIGRATIONSZENTRUM – WERK-STATT-SCHULE E.V.

Adresse: Von-Menzel-Straße 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/5894690
Kontakt: Yvonne Mascioni
E-Mail: y.mascioni@werk-statt-schule.de
Online: www.cafedialognortheim.de

FLÜCHTLINGSSOZIALARBEIT – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Landstraße 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/7087 -73 und 05551/7087 -76
Online: www.landkreis-northeim.de
(Suchfunktion nutzen: Flüchtlingssozialarbeit)

EINLEBEN. NETZWERK FÜR FLÜCHTLINGSHILFE BAD GANDERSHEIM – DIAKONIE IM BRAUNSCHWEIGER LAND GGMBH

Adresse: Stiftsfreiheit 1, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/9552 -0
Fax: 05382/9552 -18
E-Mail: kontakt@einleben.net
Online: www.einleben.net

08.

Begleitung im Alltag

8.1 Tagesstätten

Tagesstätten bieten alltagspraktische, tagesstrukturierende und fördernde Hilfen. Grundlage der Arbeit sind Integration und Verselbstständigung, damit psychisch erkrankte Menschen gesellschaftliche Teilhabe wiedererlangen. Die Teilnehmer sollen sicher in der Bewältigung täglicher Anforderungen werden, Krisensituationen ohne (erneute) stationäre Behandlung überwinden lernen und so einer Chronifizierung der Erkrankung entgegenwirken.

Die Kosten werden, wenn ein gewisses Einkommen nicht überschritten wird, vom Sozialhilfeträger übernommen. Tagesstätten bieten ein strukturiertes Wochenprogramm von montags bis freitags mit zahlreichen Angeboten in den Bereichen Ergo- und Sozialtherapie sowie Sport- und Freizeitgestaltung an. Auch eine Vermittlung in Arbeitspraktika ist möglich.

Links

- „Migrationsberatungsatlas 2018“. Ein umfassendes Verzeichnis der niedersächsischen Beratungsstellen für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte zum Herunterladen von der Homepage des Niedersächsischen Sozialministeriums, www.ms.niedersachsen.de (Suchfunktion nutzen: Migrationsberatungsatlas)
- Verschiedene Ratgeber für Flüchtlinge (Psychische Erkrankungen, Das psychiatrische Gesundheitssystem in Deutschland, Rechtliche Informationen) auf Deutsch, Englisch, Französisch und Arabisch zum Herunterladen von der Seite des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, www.bapk.de
- www.fluechtlingshilfe-goettingen.de – Helfer-Portal für Stadt und Landkreis Göttingen mit Kontakt zu vielen Organisationen, Initiativen und Verbänden im Bereich Flüchtlingshilfe und Migration
- SeeleFon. The Telephone Advice for Mental Support for Refugees (in English, French, Arab)
Tel.: 0221/71002425
Mo, Di, Mi 10.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr und per E-Mail unter: help@seelefon.org

Stadt Göttingen

TRIALOG TAGESSTÄTTE FÜR MENSCHEN MIT EINER SEELISCHEN BEHINDERUNG – AWO GÖTTINGEN GGMBH

Adresse: Stumpfbiel 11-13, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/48860 -26
Fax: 0551/48860 -29
E-Mail: trialog-team2@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

TAGESSTÄTTE MARTIN-LUTHER-STRASSE – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGMBH

Adresse: Martin-Luther-Straße 18, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/9973608 -25
Fax: 0551/9973608 -29
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goe-we.de (Pfad: Wohnen)

TRIALOG TAGESSTÄTTE KIESSEESTRASSE – AWO GÖTTINGEN GMBH

Adresse: Kieseestraße 63a, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/384214 -40
Fax: 0551/384214 -39
E-Mail: trialog-team3@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

Für ältere Menschen, die psychisch erkrankt sind

Landkreis Göttingen

TRIALOG TAGESSTÄTTE FÜR MENSCHEN MIT EINER SEELISCHEN BEHINDERUNG – AWO GÖTTINGEN GMBH

Adresse: Lange Straße 102, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/95568 -52
Fax: 05541/95568 -54
E-Mail: trialog-hmue@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

TRIALOG TAGESSTÄTTE FÜR MENSCHEN MIT EINER SEELISCHEN BEHINDERUNG – AWO GÖTTINGEN GMBH

Adresse: Auf der Spiegelbrücke 2/Marktstraße 15-17, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/84977 -32
Fax: 05527/84977 -35
E-Mail: trialog-dud@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

TAGESSTÄTTE OSTERODE – HARZ-WESER-WERKE GMBH

Adresse: Waagestr. 15, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/317869
Fax: 05522/40797041
Kontakt: Karin Agsten
E-Mail: karin.agsten@h-w-w.de
info@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Tagesstruktur)

Landkreis Northeim

TANO TAGESSTÄTTE NORTHEIM – ALBERT SCHWEITZER FAMILIENWERK E.V. DIE WEGBEGLEITER

Adresse: Bahnhofstraße 6, 37154 Northeim
Telefon: 05551/977319
Fax: 05551/977317
Kontakt: Kristin Birle
E-Mail: birle@familienwerk.de
Online: www.tano-northeim.de

8.2 Ambulante Hilfen

Anhaltende psychische Probleme wirken sich schnell auf das gesamte Leben aus und beeinträchtigen es mitunter sehr. Ambulante Hilfen sind ein Angebot für all diejenigen, die für eine gewisse Zeit in ihrer gewohnten Umgebung begleitende Unterstützung bei der Bewältigung konkreter Alltagssituationen benötigen.

Welche individuelle Begleitung und Hilfe zur Selbsthilfe für Bereiche wie Haushaltsführung, Gestaltung des Alltags, Freizeit, soziale Kontakte, Gesundheitsfragen, berufliche und behördliche Angelegenheiten etc. in Frage kommen, werden in einem „Hilfepplan“ – in einer bestimmten Stundenzahl – vom Anbieter der Ambulanten Hilfen mit Ihnen gemeinsam festgelegt. Vorher muss ein ärztliches Gutachten eingeholt werden. Die Kosten für die Ambulanten Hilfen übernimmt der Sozialhilfeträger, wenn ein gewisses Einkommen nicht überschritten wird.

Die Inanspruchnahme von Ambulanter Hilfe ist grundsätzlich freiwillig und kann jederzeit

von Ihnen in der Stundenzahl reduziert oder beendet werden. Ambulante Hilfen werden auch als Ambulante Betreuung oder als Ambulant betreutes Wohnen bezeichnet.

Bei größerem Unterstützungsbedarf, z. B. zur Vermeidung eines (erneuten) Krankenhausaufenthaltes, gibt es die Ambulant Psychiatrische Pflege (APP) oder die Soziotherapie (siehe Kapitel 4: Behandlung). Wenn Sie zusätzlich konkrete Unterstützung im Haushalt (Einkaufen, Wäsche, Putzen) brauchen, können Sie sich an soziale Hilfsdienste oder Nachbarschaftsvereine wenden.

Pflegebedürftigkeit und Ambulante Hilfen

Es kann sein, dass bei einer so genannten eingeschränkten Alltagskompetenz auch eine Pflegebedürftigkeit vorliegt. Zu diesem Thema beraten die Teilhabeberatungsstellen (siehe Kapitel 7.2: EUTB) und die Pflegestützpunkte:

SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN – STADT GÖTTINGEN

Adresse: Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/400 -3143
Fax: 0551/400 -3514
Kontakt: Gabriele Bonkowski und Sandra Bode
E-Mail: g.bonkowski@goettingen.de
sa.bode@goettingen.de
Online: www.goettingen.de/senioren

SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN – LANDKREIS GÖTTINGEN STANDORT GÖTTINGEN

Adresse: Kreishaus, Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/525 -2900
(Hotline)
E-Mail: senioren-undpflegestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de
Online: www.landkreisgoettingen.de
(Suchfunktion nutzen: Pflegestützpunkt)
Außenstellen in Duderstadt und Hann. Münden (erreichbar über die Hotline)

STANDORT OSTERODE

Adresse: Kreishaus, Herzberger Landstraße 5, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/960 -4200
(Hotline)
E-Mail: senioren-undpflegestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de
Online: www.landkreisgoettingen.de
(Suchfunktion nutzen: Pflegestützpunkt)
Außenstellen in Bad Sachsa und Herzberg a. H. (erreichbar über die Hotline)

SENIOREN- UND PFLEGESTÜTZPUNKT NIEDERSACHSEN – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Straße 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708 -124, 05551/708 -123 und 05551/708 -379
Online: www.landkreis-northeim.de
(Suchfunktion nutzen: Pflegestützpunkt)
Außenstellen in Bad Gandersheim, Einbeck und Uslar

Anbieter Ambulanter Hilfen in Südniedersachsen

Stadt Göttingen

AMBULANTE HILFEN – SHELTER E.V.

Adresse: Rote Straße 28, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/45685
Fax: 0551/5311662
E-Mail: shelter@shelter-ev.de
Online: www.shelter-goettingen.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – DIE LOTSEN

Adresse: Wiesenstraße 7, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/30982990
Fax: 0551/30964557
E-Mail: info@dielotsen-goe.de
Online: www.dielotsen-goe.de

AMBULANTE HILFEN – ALBERT-SCHWEITZER-FAMILIENWERK E.V. DIE WEGBEGLEITER

Adresse: Kurze-Geismar-Straße 16/18, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/54703 -14 und 0551/54703 -23
Fax: 0551/54703 -29
Kontakt: Stephanie Oppermann-Böttger
E-Mail: oppermann-boettger@familienwerk.de
Online: www.die-ambulanten-hilfen.de

AMBULANTE HILFEN – AVINIO

Adresse: Weender Landstraße 8-10, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/508593 -0
Fax: 0551/508593 -29
E-Mail: info@avinio.net
Online: www.avinio.net

AMBULANTE PÄDAGOGISCH-THERAPEUTISCHE HILFEN FÜR FRAUEN – FRAUEN-ZIMMER E.V.

Adresse: Weender Straße 39, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/484895
Fax: 0551/484809
E-Mail: info@frauen-zimmer.org
Online: www.frauen-zimmer.org

AMBULANTE BETREUUNG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGMBH

Adresse: Lange-Geismar-Straße 18, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/70201025
Fax: 0551/27073801
E-Mail: info@nwn.de
Online: www.nwn.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGMBH

Adresse: Elliehäuser Weg 20, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/9973608 -10
Fax: 0551/9973608 -19
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goe-we.de (Pfad: Wohnen)

AMBULANTE HILFEN – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGMBH (IFAS)

Adresse: Groner Landstr. 27b, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/4997816
Kontakt: Dr. Frauke Roth
E-Mail: dr.frauke.roth@ifas-goettingen.de
info@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Ambulante Angebote)
Für das Gebiet der Stadt Göttingen und die angrenzenden Dörfer

AMBULANTE HILFEN – NEUE HILFEN GUG

Adresse: Rosmarinweg 24, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/70200248
E-Mail: info@neuehilfen.de
Online: www.neuehilfen.de

ASKLEPIOS AMBULANTE HILFEN (AAH) IM ZENTRUM FÜR AMBULANTE PFLEGE UND BETREUUNG (ZAP) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1306 und -2244
Fax: 0551/402 -1309
Online: www.asklepios.com/goettingen/experten/zap/aah/
mit Kontaktformular

TRIALOG THERAPEUTISCHE WOHNGEMEINSCHAFTEN & AMBULANTE HILFEN – AWO GÖTTINGEN GGMBH

Adresse: Kieseestraße 63a, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/384214 -36
Fax: 0551/384214 -39
E-Mail: twg@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – DIE BETREUUNGS GGMBH

Adresse: Brunepromenade 12, 37431 Bad Lauterberg i. H.
Telefon: 05524/8677136
Fax: 05524/8676149
Kontakt: Sabine Göllnitz
E-Mail: s.goellnitz@betreuungs-gmbh.de
Online: www.betreuungs-gmbh.de

**AMBULANTE HILFEN – ALBERT-SCHWEITZER-FAMILIENWERK E.V.
DIE WEGBEGLEITER**

Adresse: Ägidiplatz 14, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/95448 -93
Fax: 05541/95448 -98
Kontakt: R. Pirozzi Trautmann
E-Mail: pirozzi-trautmann@familienwerk.de
Online: www.die-ambulanten-hilfen.de

**AMBULANTE HILFE HANN. MÜNDE – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN
UND BERATEN MBH**

Adresse: Lange Straße 35, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/71034
Fax: 05541/903210
Kontakt: Barbara Schaumburg
E-Mail: b.schaumburg@diakonie-dwb.de
Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Münden)

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – CARITAS WOHNEN HANN. MÜNDE

Adresse: Lange Straße 23, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/9076 -0
Fax: 05541/9076 -14
Kontakt: Ursula Apostel
E-Mail: apostel@caritas-wohnen-hannmuenden.de
Online: www.caritas-wohnen-hannmuenden.de (Pfad: Wohnangebote)

AMBULANTE BETREUUNG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGMBH

Adresse: Vogelsangweg 17, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/9540 -444
Fax: 05541/9540 -445
E-Mail: hmue@nwnc.de
Online: www.nwnc.de

**AMBULANTE UNTERSTÜTZTES WOHNEN DUDERSTADT –
HARZ-WESER-WERKE GGMBH**

Adresse: Kutschenberg 4, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/9964223
Fax: 05522/40797038
Kontakt: Gudrun Kunze
E-Mail: gudrun.kunze@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Wohnen)

**AMBULANT UNTERSTÜTZTES WOHNEN OSTERODE –
HARZ-WESER-WERKE GGMBH**

Adresse: Am Bahnhof 4, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/5077511
Fax: 05522/40797034
Kontakt: Anke Weitemeyer
E-Mail: anke.weitemeyer@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Wohnen)

**AMBULANTE HILFE OSTERODE – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN
UND BERATEN MBH**

Adresse: Abgunst 15, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/6661
Fax: 05522/6626
Kontakt: Sonja Jakob
E-Mail: s.jakob@diakonie-dwb.de
Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Osterode)

AMBULANTE BETREUUNG – ENORM UG

Adresse: Am Kalkberg 6, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/5077898
E-Mail: enorm-oha@t-online.de

AMBULANTE BETREUUNG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GMBH

Adresse: Rollberg 30, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/5076 -501
Fax: 05522/5076 -500
E-Mail: oha@nwnc.de
Online: www.nwnc.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – DIE BETREUUNGS GMBH

Adresse: Brunepromenade 12, 37431 Bad Lauterberg i. H.
Telefon: 05524/8677136
Fax: 05524/8676149
Kontakt: Sabine Göllnitz
E-Mail: s.goellnitz@betreuungs-gmbh.de
Online: www.betreuungs-gmbh.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – STAR-DIENSTLEISTUNGEN GMBH

Adresse: Otto-Hahn-Straße 3-5, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/31302 -11
Fax: 05561/31302 -29
E-Mail: ambulante-hilfen@star-dienstleistungen.de
Online: www.star-dienstleistungen.de (Pfad: Soziale Alltags-Begleitung)

AMBULANTE HILFEN – AVINIO

Adresse: Weender Landstr. 8-10, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/508593 -0
Fax: 0551/508593 -29
E-Mail: info@avinio.net
Online: www.avinio.net

ASKLEPIOS AMBULANTE HILFEN (AAH) IM ZENTRUM FÜR AMBULANTE PFLEGE UND BETREUUNG (ZAP) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1306 und 0551/402 -2244
Fax: 0551/40213 -09
Kontakt: Martin Schum
Online: www.asklepios.com/goettingen/experten/zap/ahh
mit Kontaktformular

Landkreis Northeim**AMBULANTE HILFEN – ALBERT-SCHWEITZER-FAMILIENWERK E.V.
DIE WEGBEGLEITER**

Adresse: Bahnhofstraße 26, 37154 Northeim
Telefon: 05551/99677 -30
Fax: 05551/99677 -32
Kontakt: C. Röbbel
E-Mail: roebbel@familienwerk.de
Online: www.die-ambulanten-hilfen.de

AMBULANTE BETREUUNG FÜR MENSCHEN MIT GEISTIGER, KÖRPERLICHER UND PSYCHISCHER BEHINDERUNG – LEBENSHILFE NORTHEIM E.V.

Adresse: Friedrichstraße 30, 37154 Northeim
Telefon: 05551/996667
E-Mail: ambulante-betreuung@lebenshilfe-northeim.de
Online: www.lebenshilfe-northeim.de (Pfad: Wohnen)

AMBULANTE BETREUUNG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GMBH

Adresse: Hagenstraße 26, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9179183
E-Mail: northeim@nwnc.de
Online: www.nwnc.de

AMBULANTE BETREUUNG – VEREIN TREFFPUNKT E.V.

Adresse: Im Siek 10, 37191 Gillersheim
Telefon: 05556/1726
Fax: 05556/5078
E-Mail: verein.treffpunkt@t-online.de
Online: www.verein-treffpunkt.de

**AMBULANT UNTERSTÜTZTES WOHNEN EINBECK –
HARZ-WESER-WERKE GMBH**

Adresse: Marktplatz 1, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/319859
Kontakt: Vanessa Hahmann-Meister
E-Mail: vanessa.hahmann-meister@h-w-w-de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Wohnen)

AMBULANT UNTERSTÜTZTES WOHNEN – LEBENSHILFE EINBECK E.V.

Adresse: Sophienstraße 4, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/ 9493 -98
Fax: 05561/9493 -22
Kontakt: Marion Minne
E-Mail: minne@lebenshilfe-einbeck.de
Online: www.lebenshilfe-einbeck.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – STAR-DIENSTLEISTUNGEN GMBH

Adresse: Otto-Hahn-Straße 3-5, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/3130211
Fax: 05561/31302 -29
E-Mail: ambulante-hilfen@star-dienstleistungen.de
Online: www.star-dienstleistungen.de
(Pfad: Soziale Alltags-Begleitung)

AMBULANTE BETREUUNG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GMBH

Adresse: Benser Straße 31, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/82810 -20
Fax: 05561/82810 -23
E-Mail: einbeck@nwnc.de
Online: www.nwnc.de

AMBULANTE BETREUUNG – HAUS WILDWIESE GMBH

Adresse: Wildwiese 1, 37586 Dassel
Telefon: 05562/435
E-Mail: info@hauswildwiese.de
Online: www.hauswildwiese.de (Pfad: Einrichtungen)

AMBULANTE BETREUUNG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GMBH

Adresse: Neustädter Platz 36, 37170 Uslar
Telefon: 05571/80411 -44
Fax: 05571/80411 -47
E-Mail: uslar@nwnc.de
Online: www.nwnc.de

AMBULANT BETREUTES WOHNEN LAMSPRINGE – LAMMETAL GMBH

Adresse: An der Pferdewiese 1, 31195 Lamspringe
Telefon: 05183/9407 -291
Fax: 05183/9407 -481
Kontakt: Daniela Schmidt
E-Mail: d.schmidt@lammetal.net
info@lammetal.net
Online: www.lammetal.net (Pfad: Arbeiten und Wohnen/Wohnformen)
Für Einbeck und Bad Gandersheim – Anbieter aus dem Landkreis Hildesheim

AMBULANTE HILFEN – AVINIO

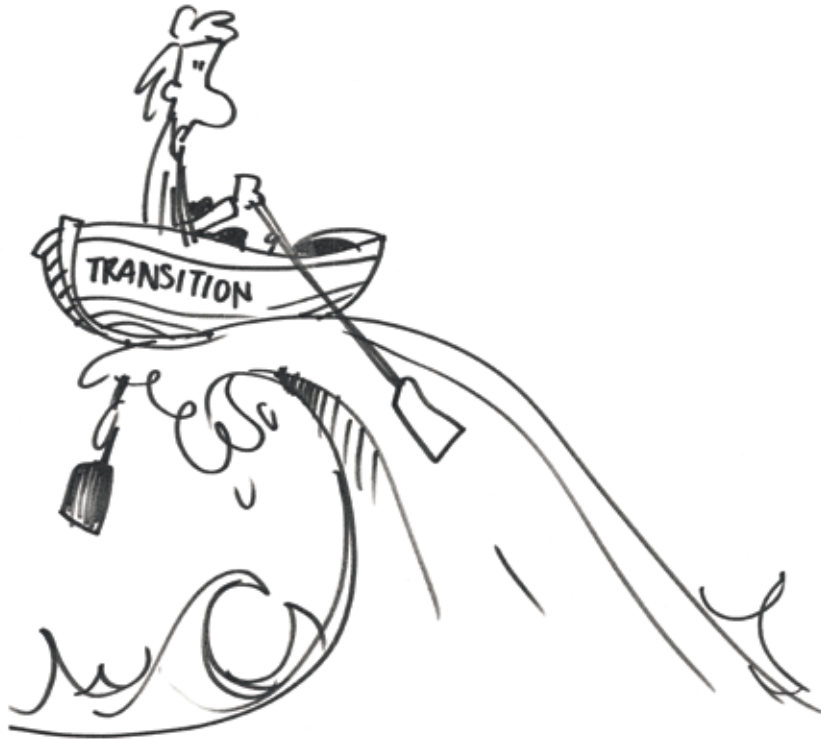
Adresse: Weender Landstraße 8-10, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/5085930
Fax: 0551/50859329
E-Mail: info@avinio.net
Online: www.avinio.net

**ASKLEPIOS AMBULANTE HILFEN (AAH) IM ZENTRUM FÜR AMBULANTE PFLEGE
UND BETREUUNG (ZAP) – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN**

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -1306 und 0551/402 -2244
Fax: 0551/40213 -09
Online: www.asklepios.com/goettingen/experten/zap/aah/

AMBULANT BETREUTES WOHNEN – DIE BETREUUNGS GMBH

Adresse: Brunepromenade 12, 37431 Bad Lauterberg i. H.
Telefon: 05524/8677136
Fax: 05524/8676149
Kontakt: Sabine Göllnitz
E-Mail: s.goellnitz@betreuungs-gmbh.de
Online: www.betreuungs-gmbh.de



8.3 Freizeitangebote für psychisch erkrankte Menschen

Eine psychische Erkrankung führt häufig zur Verminderung von sozialen Kontakten, zu Einsamkeit und Antriebsschwäche. Viele Psychiatrie-Erfahrene haben damit zu kämpfen, dass sie nach dem Verlust des Arbeitsplatzes, dem Abbruch eines Studiums oder durch eine dauerhafte Berentung viel mehr freie Zeit haben, als ihnen lieb ist. Versuchen Sie trotzdem, die eigene freie Zeit sinnvoll und nach Ihrem persönlichen

Rhythmus zu gestalten! Wenn Sie sich auf das besinnen, was Ihnen schon früher Vergnügen gemacht hat, haben Sie einen guten Ausgangspunkt.

Nicht jeder kann und mag sich gleich auf dem „freien Freizeitmarkt“ umtun. Dann ist es sinnvoll, Angebote zu nutzen, die besonders psychisch erkrankten Menschen und Personen mit geringen finanziellen Mitteln offenstehen.

Im Sozialzentrum des Asklepios Fachklinikums Göttingen gibt es ein umfangreiches Freizeit- und Sportangebot:

SOZIALZENTRUM – ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -2850 und 0551/402 -2862
Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Sozialzentrum)

Der Veranstaltungskalender des Sozialzentrums liegt in der Klinik und in vielen Beratungsstellen aus. Sie können sich den Kalender auch von der Homepage des Asklepios Fachklinikums herunterladen. Im Angebot sind u. a. Kegeln, Kickern und Billard, Klöntreff und Teestube, ein Gesprächskreis, der „Clip- und Saftladen“ (Musikvideos und Getränke) sowie Gottesdienste in der Lukaskirche auf dem Klinikgelände. Alle diese Veranstaltungen sind kostenfrei.

KREATIVANGEBOTE IM ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN:

Kunstwerkstatt – Angeleitetes Zeichnen, Malen und mehr ...

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Raum: Raum E01 (im Keller des Hauptgebäudes)
Zeiten: Mo, 16.00 bis 18.00 Uhr

->

->

Offenes Atelier – Malen mit und ohne Anleitung für alle

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Raum: Raum E 01 (im Keller des Hauptgebäudes)
Zeiten: Do, 18.30 bis 20.00 Uhr

Heilsames Singen – Gruppe Seelensinger

Kontakt: Frank Müller-Gerstmaier
Telefon: 0551/402 -2862
E-Mail: fra.mueller@asklepios.com
Online: www.singende-krankenhaeuser.de
Gemeinsames Singen von Liedern, die Mut und Kraft mobilisieren

Außerdem finden im Sozialzentrum und in der Lukaskirche gelegentlich Konzerte (Klassik und Jazz) statt. Ab und zu wird im Sozialzentrum sonntags zwischen 10.00 und 11.30 Uhr ein Frühstück zum Selbstkostenpreis angeboten.

„Dem Leben Farbe geben“ – monatlicher Malkurs für Psychiatrieerfahrene

ANCORA. ZENTRUM FÜR BERATUNG UND SEELSORGE – BISTUM HILDESHEIM SEELSORGE UND BEGEGNUNG FÜR PSYCHIATRIEERFAHRENE MENSCHEN

Adresse: Kurze Straße 13a (Eingang im 2. Innenhof), 37073 Göttingen
Kontakt: Gisbert Nolte
Telefon: 0551/3706212
E-Mail: g.nolte@asklepios.com
Online: www.ancora-goettingen.de

Stadt Göttingen: Begegnungsstätten und Treffpunkte

C-AVINIO

Adresse: Rote Straße 29 (Eingang Kurze-Geismar-Str.), 37073 Göttingen
Telefon: 0551/70200981
E-Mail: c-avinio@outlook.de
Online: www.avinio.net
(mit Veranstaltungskalender)
Zeiten: Mo, Mi, Fr 10.00 bis 16.00 Uhr; Di, Do 12.00 bis 18.00 Uhr
Begegnungsstätte für Klienten der Ambulanten Hilfe Avinio und Gäste;
Freizeitangebote

MAUERBLÜMCHEN – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGBH

Adresse: Mauerstraße 16, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/49204300
E-Mail: mauerbluemchen@nwnc.de
Online: www.nwnc.de
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 15.30 Uhr
Begegnungsstätte mit Freizeitangeboten für die Generation 50+

TAGESTREFF OASE – FÖRDERVEREIN OASE NORTHEIM E.V.

Adresse: Hagenstraße 18, 37154 Northeim
 Telefon: 05551/912581
 Fax: 05551/912582
 E-Mail: foerderverein-oase-northeim@web.de
 Online: www.foerderverein-oase-northeim.de
 Zeiten: Mo, Di, Fr 8.00 bis 14.00 Uhr; Mi, Sa, So 8.00 bis 10.30 Uhr

AWO-TAGESAUFENTHALT BILLABONG – AWO ORTSVEREIN EINBECK E.V.

Adresse: Haus der Sozialarbeit, Grimsehlstraße 10, 37574 Einbeck
 Telefon: 05561/3199515
 E-Mail: billabong@awo-einbeck.de
 Online: www.awo-einbeck.de (Pfad: Wohnen)
 Zeiten: Mo bis Fr 8.00 bis 13.00 Uhr



Wohnen

9.1 Wohnheime und betreute Wohngemeinschaften

In einem Wohnheim für psychisch erkrankte Menschen wohnt man gemeinschaftlich und wird umfassend betreut; Wohnraum wird in Form von Einzel- oder Zweibettzimmern bereitgestellt. Die Kosten für den Wohnheimplatz trägt man selbst oder – bei einkommensschwachen Personen – das Sozialamt im Rahmen der Eingliederungshilfe. In der Regel bleibt einem dann nur noch ein „Taschengeld“ zum persönlichen Gebrauch.

Es ist vor dem Einzug ratsam, verschiedene Einrichtungen zu besichtigen und Vorgespräche zu führen, um sich ein genaues Bild zu verschaffen und die einzelnen Lebens-

bedingungen abzuklären. Manche Heime bieten ein hauseigenes Beschäftigungsprogramm („Heiminterne Tagesstruktur“) oder sind mit einer Werkstatt für behinderte Menschen verbunden. Einige Heime haben Außenwohngruppen. Nur in wenigen Einrichtungen gibt es geschlossene Wohnbereiche.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften oder Einzelwohnplätze sind eine Variante des Wohnens für psychisch erkrankte Menschen. Auch hier wird der Wohnraum von Wohnheimbetreibern oder den Anbietern Ambulanter Hilfen gestellt.



Stadt Göttingen

AUSSENWOHNGRUPPE STADTHAUS GÖTTINGEN. WOHNHEIM FÜR SEELISCH BEHINDERTE UND AMBULANT BETREUTES WOHNEN – KUR- UND PFLEGEHEIM SCHLOSS FRIEDLAND GMBH

Adresse: Reinhäuser Landstraße 17a, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/5046930
E-Mail: info@tilch-pflege.de
Online: www.tilch-pflege.de

AMBULANT BETREUTE WOHNGEMEINSCHAFT – SHELTER E.V.

Adresse: Rote Straße 28, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/45685
Fax: 0551/5311662
E-Mail: shelter@shelter-ev.de
Online: www.shelter-goettingen.de

AMBULANT BETREUTE WOHNGEMEINSCHAFTEN – DIE LOTSEN

Adresse: Wiesenstraße 7, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/30982990
Fax: 0551/30964557
E-Mail: info@dielotsen-goe.de
Online: www.dielotsen-goe.de

AMBULANT BETREUTE WOHNGRUPPEN – FRAUEN-ZIMMER E.V.

Adresse: Weender Straße 39, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/484895
Fax: 0551/484809
E-Mail: info@frauen-zimmer.org
Online: www.frauen-zimmer.org

WOHNPROJEKT LOGE 135 – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGBH

Adresse: Hannoversche Straße 135, 37077 Göttingen
Telefon: 0551/70200850
Fax: 0551/27074801
E-Mail: loge135@nwn.de
Online: www.nwn.de
Betreute Wohngemeinschaften in einem Hausprojekt

ÜBERGANGSWOHNHEIM GÖTTINGEN – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGBH

Adresse: Friedrich-Naumann-Straße 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/50487 -0
Fax: 0551/50487 -40
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goettinger-werkstaetten.de (Pfad: Wohnen)

AMBULANT BETREUTE WOHNGEMEINSCHAFTEN UND APARTMENTWOHNEN – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGBH

Adresse: Martin-Luther-Straße 18, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/9973608 -10
Fax: 0551/9973608 -19
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goettinger-werkstaetten.de (Pfad: Wohnen)

AMBULANT BETREUTE WOHNGEMEINSCHAFTEN – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGBH (IFAS)

Büro: Groner Landstraße 27b, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/49978-16
Kontakt: Dr. Frauke Roth
E-Mail: dr.frauke.roth@ifas-goettingen.de
info@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Ambulante Angebote)

**WOHNHEIM FÜR MENSCHEN MIT SEELISCHEN BEHINDERUNGEN – PRO SENIORE
RESIDENZ POSTHOF**

Adresse: Groner Landstraße 75, 37081 Göttingen

Telefon: 0551/5057 -0

Fax: 0551/5057 -515

E-Mail: goettingen.posthof@pro-seniore.com

Online: www.pro-seniore.de/standorte

Pflegeheim mit einem separaten Wohnbereich für Menschen mit seelischer
Behinderung

**TRIALOG WOHNHEIM FÜR PSYCHISCH ERKRANKTE MENSCHEN –
AWO GÖTTINGEN GMBH**

Adresse: Kieseestraße 63, 37083 Göttingen

Telefon: 0551/384898 -97

Fax: 0551/384898 -99

E-Mail: trialog-wohnheim@awo-goettingen.de

Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

**TRIALOG THERAPEUTISCHE WOHNGEMEINSCHAFTEN & AMBULANTE HILFEN –
AWO GÖTTINGEN GMBH**

Büro: Kieseestraße 63a, 37083 Göttingen

Telefon: 0551/3842 14 -35

Fax: 0551/3842 14 -39

E-Mail: twg@awo-goettingen.de

Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)

WOHNHEIM KEPLERSTRASSE – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GMBH

Adresse: Keplerstraße 14, 37085 Göttingen

Telefon: 0551/487071

Fax: 0551/487133

E-Mail: info@goe-we.de

Online: www.goettinger-werkstaetten.de (Pfad: Wohnen)

Mit Außenwohngruppen

WOHNHEIM ALFRED-DELP-WEG – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GMBH

Adresse: Alfred-Delp-Weg 4, 37085 Göttingen

Telefon: 0551/384242 -91

Fax: 0551/384242 -99

E-Mail: info@goe-we.de

Online: www.goettinger-werkstaetten.de (Pfad: Wohnen)

Landkreis Göttingen

**WOHNHEIM FÜR SEELISCH BEHINDERTE –
KUR- UND PFLEGEHEIM SCHLOSS FRIEDLAND GMBH**

Adresse: Schlossstraße 11-13, 37133 Friedland

Telefon: 05504/9373 -0

E-Mail: info@tilch-pflege.de

Online: www.tilch-pflege.de

**CARITAS WOHNEN HANN. MÜNDEN – STIFTUNG KATH. BEHINDERTENHILFE IM
BISTUM HILDESHEIM**

Adresse: Lange Straße 23, 34346 Hann. Münden

Telefon: 05541/9076 -0

Fax: 05541/9076 -14

Kontakt: Ursula Apostel

E-Mail: apostel@caritas-wohnen-hannmuenden.de

Online: www.caritas-wohnen-hannmuenden.de

Dezentrales Einzelwohnen und Wohngemeinschaften

HAUS CONCOLOR – TANNENHOF FACHPFLEGEHEIME GMBH

Adresse: Kyffhäuser Straße 23, 37441 Bad Sachsa

Telefon: 05523/95299 -0

Fax: 05523/95299 -95

E-Mail: concolor@tannenhof-online.de

Online: www.tannenhof-online.de

Offene und geschlossene Wohngruppen in einer Fachpflegeeinrichtung

HAUS ARCHE – TANNENHOF FACHPFLEGEHEIME GMBH

Adresse: Roonstraße 15, 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/450
Fax: 05523/450
E-Mail: arche@tannenhof-online.de
Online: www.tannenhof-online.de
Wohnheim für psychisch erkrankte Erwachsene

TREFFPUNKT AM ROLLBERG – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGMBH

Adresse: Rollberg 30, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/5076501
Fax: 05522/5076500
E-Mail: oha@nwnc.de
Online: www.nwnc.de
Betreute Wohngemeinschaften in einem Hausprojekt

**HAUS PUSTEBLUME. WOHNGEMEINSCHAFT FÜR FRAUEN –
NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGMBH**

Adresse: Scheerenberger Straße 21, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/9588994
E-Mail: pustebume@frauenwohnen.org
Online: www.nwnc.de

WOHNHEIM HAUS AM ROHLAND GMBH

Adresse: Am Rohland 5, 37539 Bad Grund
Telefon: 05327/709990 -0
Fax: 05327/709980 -17
E-Mail: info@hausamrohland.de
Online: www.sander-badgrund.de
Einrichtung mit offenen und geschlossenen Bereichen, Außenwohngruppen und betreutem Wohnen für Menschen mit psychischen Erkrankungen und zugleich bestehender Suchterkrankung

Landkreis Northeim**WOHNHEIM – KUR- UND PFLEGEHEIM SCHLOSS FRIEDLAND GMBH**

Adresse: Sultmerberg 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/60900
E-Mail: info@tilch-pflege.de
Online: www.tilch-pflege.de

**WOHNHEIM LEBENSRAUM BAD GANDERSHEIM –
ALBERT SCHWEITZER FAMILIENWERK E.V. DIE WEGBEGLEITER**

Adresse: Markt 1, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/9817 -0
Fax: 05382/9817 -12
Kontakt: Antje Fellmann-Pust
E-Mail: fellmann-pust@familienwerk.de
Online: www.lebensraum-gandersheim.de

EINZELAPARTMENTS UND PAARWOHNUNG – LEBENSHILFE EINBECK E.V.

Adresse: Sophienstraße 4, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/9493 -198
Fax: 05561/9493 -22
Kontakt: Marion Minne
E-Mail: minne@lebenshilfe-einbeck.de
Online: www.lebenshilfe-einbeck.de (Pfad: Ambulant unterstütztes Wohnen)
Für Menschen mit psychischer, geistiger und/oder körperlicher Behinderung

**WOHNHEIM FÜR MENSCHEN MIT EINER GEISTIGEN UND SEELISCHEN
BEHINDERUNG – HAUS WILDWIESE GMBH**

Adresse: Wildwiese 1, 37586 Dassel
Telefon: 05562/435
E-Mail: info@hauswildwiese.de
Online: www.hauswildwiese.de (Pfad: Einrichtungen)

NEUE RÄUME FÜR MENSCHEN GUG

Adresse: Lange-Geismar-Straße 18, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/70201087

E-Mail: info@neuehilfen.de

Online: www.neueräume.de

www.nwnc.de

Betreute Wohngemeinschaften in Hausprojekten in Einbeck und Uslar

9.2 Hilfen für Wohnungslose

Es ist sinnvoll, wenn Sie sich zur Klärung einer schwierigen Wohnungssituation (drohender Wohnungsverlust etc.) professionelle Hilfe holen, z. B. in einem Sozialpsychiatrischen Dienst oder beim Sozialdienst in einer psychiatrischen Klinik.

Wenn Wohnungslosigkeit akut droht oder schon eingetreten ist, gibt es bei den hier aufgeführten Beratungsstellen praktische und rechtliche Unterstützung. Außerdem sind Wohnmöglichkeiten speziell für ob-

dachlose Menschen aufgeführt und einige Begegnungsstätten, die generell auch für Menschen mit sehr geringem Einkommen gedacht sind.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften oder Einzelwohnplätze sind eine Variante des Wohnens für psychisch erkrankte Menschen. Auch hier wird der Wohnraum von Wohnheimbetreibern oder den Anbietern Ambulanter Hilfen gestellt.

Stadt Göttingen: Beratungsstellen

AMBULANTE HILFE GÖTTINGEN – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN UND BERATEN MBH

Adresse: Wiesenstraße 7, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/309679 -0

Fax: 0551/309679 -10

E-Mail: ahgoe@diakonie-dwb.de

Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Göttingen)

VEREIN FÖRDERER E.V.

Adresse: Rosdorfer Weg 11, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/3708477

Fax: 0551/3708289

E-Mail: verein@foerderer-straso.de

Online: www.fb.com/VereinFordererRosdorferWeg17

Mit Basisversorgung und niederschweligen Beschäftigungsangeboten



ANLAUFSTELLE KONTAKT IN KRISEN E.V.

Adresse: Große Breite 10, 37077 Göttingen

Telefon: 0551/632977

Fax: 0551/632669

E-Mail: anmeldung@anlaufstelle.de

Online: www.anlaufstelle.de

Mit Basisversorgung und niederschweligen Beschäftigungsangeboten

HILFEN ZUR ÜBERWINDUNG BESONDERER SOZIALER SCHWIERIGKEITEN – NEUE HILFEN GUG

Adresse: Rosmarinweg 24, 37081 Göttingen

Telefon: 0551/70200248

E-Mail: info@neuehilfen.de

Online: www.neuehilfen.de

STRASSENSOZIALARBEIT GÖTTINGEN – DIAKONIEVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Tilsiter Straße 2A, 37083 Göttingen

Telefon: 0551/51798 -0

Fax: 0551/51798 -17

E-Mail: info@strassensozialarbeit-goettingen.de

Online: www.straso.wir-e.de

Mit Basisversorgung sowie Wohnraumvermittlung

Telefon: 0551/51798 -24

WOHNUNGSLOSENUNTERBRINGUNG – STADT GÖTTINGEN FACHDIENST WOHNGELD, WOHNRAUMFRAGEN DER STADT GÖTTINGEN

Adresse: Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen

Telefon: 0551/400 -2487 und 0551/400 -2241

Online: www.goettingen.de/rathaus

(Suchfunktion nutzen: Wohnungslosenunterbringung)

Stadt Göttingen: Begegnungsstellen

MAUERBLÜMCHEN – NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGMBH

Adresse: Mauerstraße 16, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/49204300

E-Mail: mauerbluemchen@nwnc.de

Online: www.nwnc.de

Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 15.30 Uhr

Begegnungsstätte mit Freizeitangeboten für die Generation 50+

Stadt Göttingen: Wohnmöglichkeiten mit Unterstützung

WOHN-/ÜBERNACHTUNGSHEIM FÜR FRAUEN UND MÄNNER – HEILSARMEE GÖTTINGEN

Adresse: Untere-Masch-Straße 13b, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/42484

Fax: 0551/5311422

E-Mail: goettingen@heilsarmee.de

Online: www.heilsarmee.de/goettingen

ÜBERNACHTUNGSSCHEINE WERDEN HIER AUSGESTELLT:

Adresse: Stadt Göttingen, Maschmühlenweg 139D, 37085 Göttingen

Telefon: 0551/4002241

Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 15.00 Uhr

nach 15.00 Uhr von der Bundespolizei Göttingen

Telefon: 0551/547160

oder dem Polizeirevier Göttingen

Telefon: 0551/491 -0

NEUE RÄUME FÜR MENSCHEN GUG

Adresse: Lange-Geismar-Straße 18, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/70201087

E-Mail: info@neuehilfen.de

Online: www.neueräume.de

www.nwnc.de

Unterstütztes Übergangswohnen (plan b), begleitetes Wohnprojekt, externes Wohnen mit Unterstützung, niederschwellige Beschäftigungsangebote

HAUS AM HOLTENSER BERG – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN UND BERATEN MBH

Adresse: Wienstraße 4f, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/505330 -2
Fax: 0551/505330 -3
E-Mail: shg@diakonie-dwb.de
Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Göttingen)

AMBULANT BETREUTES WOHNEN IM RAHMEN DER STRAFFÄLLIGEN- UND SUCHTKRANKENHILFE – NEUE CHANCE E.V.

Adresse: Gotteslager 12, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/97213
Fax: 0551/95062
E-Mail: neue-chance@gmx.de
Online: www.neue-chance-goettingen.de

HIOB-HAUS („HILFE OHNE BEDINGUNGEN“) – EDELGARD-LÖFFELBEIN-STIFTUNG

Adresse: 37077 Göttingen-Nikolausberg
Online: www.initiative-hiob.de (mit Kontaktformular)
Unterkunft auf Zeit für Menschen in Notsituationen in einem Hausprojekt

Stadt Göttingen:

Von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder können hier Aufnahme finden

FRAUENHAUS GÖTTINGEN E.V.

Postfach: 1911, 37009 Göttingen
Telefon: 0551/5211800
Fax: 0551/4883019
E-Mail: info@frauenhaus-goettingen.de
Online: www.frauenhaus-goettingen.de

Landkreis Göttingen: Beratungsstellen

AMBULANTE HILFE HANN. MÜNDEN – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN UND BERATEN MBH

Adresse: Lange Straße 35, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/71034
Fax: 05541/903210
Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Münden)

AMBULANTE HILFE OSTERODE – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN UND BERATEN MBH

Adresse: Abgunst 15, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/6661
Fax: 05522/6626
Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Osterode)

Landkreis Göttingen: Von häuslicher Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder können hier Aufnahme finden

FRAUENHAUS OSTERODE – VEREIN FRAUEN FÜR FRAUEN E.V.

Adresse: Am Schilde 29, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/4668
Fax: 05522/4670
E-Mail: frauenfuerfrauen-osterode@t-online.de
Online: www.frauenfuerfrauen-osterode.de

AMBULANTE HILFE NORTHEIM – DIAKONISCHE GESELLSCHAFT WOHNEN UND BERATEN MBH

Adresse: Schaupenstiel 28, 37154 Northeim
Telefon: 05551/2279
Fax: 05551/911549
Online: www.diakonie-dwb.de (Suchfunktion nutzen: Northeim)

Landkreis Northeim: Treffpunkte mit Basisversorgung und Sozialberatung

TAGESTREFF OASE – FÖRDERVEREIN OASE NORTHEIM E.V.

Adresse: Hagenstraße 18, 37154 Northeim
Telefon: 05551/912581
Fax: 05551/912582
E-Mail: foerderverein-oase-northeim@web.de
Online: www.foerderverein-oase-northeim.de
Zeiten: Mo, Di, Fr 8.00 bis 14.00 Uhr; Mi, Sa, So 8.00 bis 10.30 Uhr

AWO-TAGESAUFENTHALT BILLABONG – AWO ORTSVEREIN EINBECK E.V.

Adresse: Haus der Sozialarbeit, Grimsehlstraße 10, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/3199515
E-Mail: billabong@awo-einbeck.de
Online: www.awo-einbeck.de (Pfad: Wohnen)
Zeiten: Mo bis Fr 8.00 bis 13.00 Uhr

Leben mit wenig Geld

Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen müssen mit wenig Geld auskommen. Dahinter steht häufig eine Ausbildungs- oder Erwerbsbiografie, die aufgrund der Erkrankung nicht in geraden Bahnen verlaufen ist. Deshalb müssen Psychiatrie-Erfahrene oft von Sozialhilfe, kleinen Renten oder so genanntem Taschengeld leben.

Im Folgenden werden regionale soziale Einrichtungen vorgestellt, bei denen man für wenig Geld Hausrat, Möbel, Kleidung und Lebensmittel bekommen kann. Ambulant betreute Wohngemeinschaften oder Einzelwohnplätze sind eine Variante des Wohnens für psychisch erkrankte Menschen. Auch hier wird der Wohnraum von Wohnheimbetreibern oder den Anbietern Ambulanter Hilfen gestellt.

10.1 Hausrat und Möbel

Bei den folgenden Anbietern finden Sie preiswerte, gebrauchte Möbel, Haushaltsgegenstände, Fahrräder und z. T. auch Waschmaschinen und Kühlschränke. Manchmal werden auch Umzugshilfen, Renovierungen und Haushaltsauflösungen angeboten.



Stadt Göttingen

KIM. KLEIDUNG - INFORMATION - MÖBEL – NEUE ARBEIT BROCKENSAMMLUNG (NAB)

Adresse: Angerstr. 1c, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/4882634
E-Mail: kim@neue-arbeit-brockensammlung.de
Online: www.neue-arbeit-brockensammlung.de
Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 18.30 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr

UMSONSTLADEN – JUGENDZENTRUM INNENSTADT (JUZI)

Adresse: Bürgerstraße 41, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/74557
Fax: 0551/7703735
E-Mail: juzi@juzi.de
Online: www.juzi.de
Zeiten: siehe „Termine“ unter www.juzi.de
Kleidung, Hausrat, Bücher etc. sind kostenlos nach dem Motto „Hinbringen und mitnehmen“.

VEREIN FÖRDERER E.V.

Adresse: Rosdorfer Weg 17, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3097497
E-Mail: verein@foerderer-straso.de
Online: www.fb.com/VereinFordererRosdorferWeg17
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 13.00 Uhr

TRÖDELLADEN DES VEREINS

Adresse: Königsberger Straße 12, 37083 Göttingen
Zeiten: Do und Fr 14.00 bis 18.00 Uhr
Hausrat, Kleidung, Bücher, Spielzeug

GEBRAUCHTMÖBELKAUFHAUS – NEUE ARBEIT BROCKENSAMMLUNG (NAB)

Adresse: Levinstraße 1, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/506730
E-Mail: zentrale@neue-arbeit-brockensammlung.de
Online: www.neue-arbeit-brockensammlung.de
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr
Hausrat, Möbel, Umzugshilfe und Haushaltsauflösungen. Mit Fahrradwerkstatt und Verkauf von gebrauchten Fahrrädern

GÖTTINGER SPENDENZENTRUM – BESCHÄFTIGUNGSFÖRDERUNG DER STADT GÖTTINGEN

Adresse: Robert-Bosch-Breite 1, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/400 -3654
Kontakt: Harald Biermann
E-Mail: h.biermann@goettingen.de
Online: www.bfgoe.de (Pfad: Angebote/Gemeinwesenarbeit)
Zeiten: Di 14.00 bis 18.00 Uhr, Mi 14.00 bis 16.00 Uhr, Fr 9.00 bis 12.00 Uhr
Hausrat, Kleidung, Schulbedarf für Geflüchtete und Bedürftige

Landkreis Göttingen

DRK-SHOPS – DRK ORTSVEREIN MÜNDEN E.V.

Adresse 1: Burgstraße 7, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/7789797
Adresse 2: Wilhelmshäuser Straße 2, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/7788766
E-Mail: service@drk-goe-nom.de
Online: www.drk-goe-nom.de (Pfad: Angebote/Kleiderspenden)
Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr
Hausrat, Kleidung, Bücher, Spielzeug

MÖBELBÖRSE DER GAB HANN. MÜNDEN – GAB GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND BERUFSFÖRDERUNG SÜDNIEDERSACHSEN MBH

Adresse: Kurhessenstraße 11/13, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/701 -506
Fax: 05541/701-508
E-Mail: gebrauchttartikelboerse@muenden.de
Online: www.gab-suedniedersachsen.de
Zeiten: Mo bis Fr 8.00 bis 17.00 Uhr
Möbel, Elektrogeräte, Umzugshilfe

MÖBELBÖRSE DER GAB DUDERSTADT – GAB GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND BERUFSFÖRDERUNG SÜDNIEDERSACHSEN MBH

Adresse: Gewerbepark, Am Euzenberg 1, Gebäude 15, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/9145466
E-Mail: info@gab-duderstadt.de
Online: www.gab-suedniedersachsen.de
Zeiten: Mo bis Do 9.00 bis 15.00 Uhr
Möbel, Küchen, Kühlschränke etc.

FAIRKAUF-LADEN – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum, Schützenring 1, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/981392
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Engagement)
Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 12.00 Uhr, Mo bis Do 15.00 bis 16.15 Uhr
Hausrat, Kleidung, Bücher, Spielzeug

FAIRKAUF OSTERODE – HARZ-WESER-WERKE GGMBH

Adresse: Rollberg 10, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/5028672
Fax: 05522/40797018
E-Mail: info@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Produkte & Leistungen)
Zeiten: Mo bis Fr 9.30 bis 18.00 Uhr, Sa 9.30 bis 13.00 Uhr
Hausrat, Möbel, Kleidung, Bücher, Spielzeug

Landkreis Northeim

DAS BESONDERE AWO-LÄDCHEN. SOZIALKAUFHAUS – AWO KREISVERBAND NORTHEIM E.V.

Adresse: Am Entenmarkt 3, 37154 Northeim
Telefon: 05551/8072
E-Mail: laedchen@awo-northeim.de
Online: www.awo-laedchen.de
Zeiten: Di, Mi, Fr, Sa 9.00 bis 13.00 Uhr, Do 14.00 bis 18.00 Uhr
Kleidung, Hausrat, Spielzeug (Einkauf nur mit Kundenkarte)

ANKER LADEN – ANKER E.V.

Adresse: Göttinger Straße 79, 37176 Nörten-Hardenberg
Telefon: 05503/49048
E-Mail: buero@anker-noerten.de
Online: www.anker-noerten.de
Kleidung, Hausrat, Möbel, Waschmaschinen etc.

Links

- www.booklooker.de – Portal zum An- und Verkauf von gebrauchten Büchern und Zeitschriften. Bücher kann man auch kostenlos über „öffentliche Bücherschränke“ beziehen. Ein Standortverzeichnis dazu gibt es hier: www.de.wikipedia.org (Suchbegriff: Liste öffentlicher Bücherschränke in Niedersachsen)
- www.ebay-kleinanzeigen.de – Kostenlose (regionale) Kleinanzeigen: An- und Verkauf, Nebenjobvermittlung, Wohnungsangebote, Tausch- und Verschenkmarkt

10.2 Kleidung

Bei den folgenden Stellen wird gut erhaltene gebrauchte Kleidung, auch Bettwäsche, Handtücher und Schuhe, gegen einen geringen Betrag abgegeben oder preiswert verkauft.

Stadt Göttingen

KIM. KLEIDUNG - INFORMATION - MÖBEL – NEUE ARBEIT BROCKENSAMMLUNG (NAB)

Adresse: Angerstraße 1c, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/4882634
E-Mail: kim@neue-arbeit-brockensammlung.de
Online: www.neue-arbeit-brockensammlung.de
Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 18.30 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr
Kleidung, Hausrat, Kleinmöbel, Bücher, Spielzeug

OXFAM SHOP. SECOND-HAND-LADEN

Adresse: Kurze-Geismar-Straße 11, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/495695 -89
Fax: 0551/495695 -99
Online: www.oxfam.de/shops/goettingen
Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 19.00 Uhr, Sa 10.00 bis 15.00 Uhr
Kleidung, Hausrat, Bücher, Spielzeug

UMSONSTLADEN IM JUGENDZENTRUM INNENSTADT (JUZI)

Adresse: Bürgerstraße 41, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/74557
Fax: 0551/7703735
E-Mail: juzi@juzi.de
Online: www.juzi.de
Zeiten: siehe „Termine“ unter www.juzi.de
Kleidung, Hausrat, Bücher etc. sind kostenlos nach dem Motto „Hinbringen und mitnehmen“

KLEIDERKAMMER – VEREIN FÖRDERER E.V.

Adresse: Rosdorfer Weg 17, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3097497
E-Mail: verein@foerderer-straso.de
Online: www.fb.com/VereinFordererRosdorferWeg17
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 13.00 Uhr

KLAMOTTE. SECOND HAND LADEN – NEUE ARBEIT BROCKENSAMMLUNG (NAB)

Adresse: Weender Landstraße 41, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/77073944
E-Mail: klamotte@neue-arbeit-brockensammlung.de
Online: www.neue-arbeit-brockensammlung.de
Zeiten: Mo bis Fr 11.00 bis 18.00 Uhr, Sa 11.00 bis 14.00 Uhr

SECOND HAND KLEIDUNG – NEUE ARBEIT BROCKENSAMMLUNG (NAB) IM GEBRAUCHTMÖBELKAUFHAUS

Adresse: Levinstraße 1, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/506730
E-Mail: zentrale@neue-arbeit-brockensammlung.de
Online: www.neue-arbeit-brockensammlung.de
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 19.00 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr

GÖTTINGER SPENDENZENTRUM – BESCHÄFTIGUNGSFÖRDERUNG DER STADT GÖTTINGEN

Adresse: Robert-Bosch-Breite 1, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/400-3654
Kontakt: Harald Biermann
E-Mail: h.biermann@goettingen.de
Online: www.bfgoe.de (Pfad: Angebote/Gemeinwesenarbeit)
Zeiten: Di 14.00 bis 18.00 Uhr, Mi 14.00 bis 16.00 Uhr, Fr 9.00 bis 12.00 Uhr
Kleidung, Hausrat, Schulbedarf für Geflüchtete und Bedürftige

KLEIDERKAMMER – DRK KREISVERBAND GÖTTINGEN-NORTHEIM E.V.

Adresse: Zollstock 17, 37081 Göttingen

Telefon: 0551/5096322

E-Mail: service@drk-goe-nom.de

Online: www.drk-goe-nom.de (Pfad: Angebote/Kleiderspenden)

Zeiten: Mo und Do 8.30 Uhr bis 11.00 Uhr

**KLEIDERKISTE – VEREIN MENSCHEN IM SCHATTEN E.V.
IM SOZIALZENTRUM DES ASKLEPIOS FACHKLINIKUMS GÖTTINGEN**

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen

Telefon: 0551/402 -0 (Pforte) und 0551/402 -2990 (Vereinsbüro)

E-Mail: mis.goettingen@asklepios.com

Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Menschen im Schatten)

Zeiten: Mo und Fr 11.00 bis 12.30 Uhr, Mi 9.30 bis 11.30 Uhr

Landkreis Göttingen**DRK-SHOPS HANN. MÜNDEN – DRK ORTSVEREIN MÜNDEN E.V.**

Adresse 1: Burgstraße 7, 34346 Hann. Münden

Telefon: 05541/7789797

Fax: 05541/7789797

Adresse 2: Wilhelmshäuser Straße 2, 34346 Hann. Münden

Telefon: 05541/7788766

Fax: 05541/7788766

E-Mail: service@drk-goe-nom.de

Online: www.drk-goe-nom.de (Pfad: Angebote/Kleiderspenden)

Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr

Hausrat, Kleidung, Bücher, Spielzeug

FAIRKAUF-LADEN DUDERSTADT – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas Centrum, Schützenring 1, 37115 Duderstadt

Telefon: 05527/981392

Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Engagement)

Zeiten: Mo bis Fr 10.00 bis 12.00 Uhr, Mo bis Do 15.00 bis 16.15 Uhr

Hausrat, Kleidung, Bücher, Spielzeug

DRK KLEIDERLADEN OSTERODE – DRK KREISVERBAND OSTERODE A. H. E.V.

Adresse: Langer Krummer Bruch 23, 37520 Osterode a. H.

Telefon: 05522/5058495

Online: www.drk-kv-osterode.org (Pfad: Angebote)

Zeiten: Di und Do 10.00 bis 18.00 Uhr, Mi und Fr 10.00 bis 14.00 Uhr,
jeden 1. Samstag im Monat 10.00 bis 13.00 Uhr

mit weiteren Adressen von Kleiderkammern in Osterode, Herzberg und Hattorf

FAIRKAUF BEKLEIDUNGSLADEN OSTERODE – HARZ-WESER-WERKE GMBH

Adresse: Rollberg 10, 37520 Osterode

Telefon: 05522/5028672

Fax: 05522/407970b -18

E-Mail: info@h-w-w.de

Online: www.h-w-w.de (Pfad: Produkte & Leistungen)

Zeiten: Mo, Di, Mi, Fr 9.30 bis 13.30 Uhr, Do 14.00 bis 18.00 Uhr,
Sa 9.30 bis 13.00 Uhr

KLEIDERKAMMER HERZBERG – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum, Magisterberg 4, 37412 Herzberg a. H.

Telefon: 05521/9997275

E-Mail: info@caritas-suedniedersachsen.de

Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Engagement)

Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 12.00 Uhr, Do 14.00 bis 16.00 Uhr

Landkreis Northeim**CARITAS-TEXTILLADEN – CARITASVERBAND NORTHEIM E.V.**

Adresse: Breiter Weg 2, 37154 Northeim

Telefon: 05551/9117 -70

Fax: 05551/9117 -72

E-Mail: familienbuero@caritas-northeim.de

Online: www.caritasverband-northeim.de

Zeiten: Mo und Mi 9.00 bis 16.30 Uhr, Di und Do 9.00 bis 14.00 Uhr

KLEIDERKAMMER „EINFACH CHIQUÉ“ MIT TEESTUBE – HILFSWERK AUCTA E.V.

Adresse: Hagenstraße 10, 37154 Northeim

Telefon: 05551/5801137

E-Mail: info@aucta.de

Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 12.00 Uhr; Mo, Di, Do 15.00 bis 17.00 Uhr

DRK KLEIDERKAMMER – DRK KREISVERBAND GÖTTINGEN-NORTHEIM E.V.

Adresse: Matthias-Grünwald-Straße 20, 37154 Northeim

Telefon: 05551/981750

E-Mail: service@drk-goe-nom.de

Online: www.drk-goe-nom.de (Pfad: Angebote/Kleiderspenden)

Zeiten: Di 7.30 bis 11.30 Uhr

Zahlreiche, hier nicht aufgeführte Kirchengemeinden (siehe im örtlichen Telefonbuch unter „Kirchen“) und Nachbarschaftszentren geben gebrauchte Kleidung und z. T. auch Hausrat/ Möbel aus.

Wohltätigkeitsbasare, die von Kirchengemeinden oder gemeinnützigen Organisatio-

nen veranstaltet werden, sowie Flohmärkte bieten gute Einkaufs- und Verkaufsmöglichkeiten für Kleidung, Hausrat, Bücher und Spielzeug.

Links

- www.kleiderkreisel.de – Secondhand-Plattform für Kleidung: Kaufen, verkaufen, verschenken, tauschen
- www.meine-flohmarkt-termine.de – Kleine und große Flohmärkte, auch im Rahmen von Stadtfesten.

10.3 Lebensmittel und Mittagstische

Lebensmittel und z. T. auch Drogerieartikel werden von den Lebensmittel-„Tafeln“ in eigenen Ausgabestellen bereitgestellt. Um die Waren zu bekommen, müssen Sie Ihre Bedürftigkeit nachweisen (z. B. über einen Grundsicherungs-Bescheid), sich registrieren lassen („Kundenkarte“) und bestimmte Ausgabeweiten und -bedingungen beachten. Die Waren werden kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr abgegeben.

Neben den hier aufgeführten Möglichkeiten zum gemeinsamen, preiswerten Mittagstisch gibt es viele weitere Angebote in Nachbarschaftszentren, Mehrgenerationenhäusern oder Kirchengemeinden. Fragen Sie vor Ort nach!



Stadt Göttingen

TAFEL GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Mauerstraße 16/17, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/51030
Fax: 0551/51087
E-Mail: info@tafelgoettingen.org
Online: www.tafelgoettingen.org

Außenstellen bestehen in Göttingen in den Ortsteilen Holtenser Berg, Grone, Geismar sowie in Bovenden. Für erkrankte Menschen, die keine Ausgabestelle erreichen können, gibt es einen Bringdienst.

MITTAGSTISCH SANKT MICHAEL – KATHOLISCHE KIRCHENGEMEINDE ST. MICHAEL GÖTTINGEN

Adresse: Turmstraße 5, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/5479540
E-Mail: mittagstisch@samiki.de
Online: www.mittagstisch-samiki.de
Zeiten: täglich von 12.00 bis 13.30 Uhr, auch an Sonn- und Feiertagen

BAHNHOFSMISSION GÖTTINGEN – DIAKONIEVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Bahnhof Göttingen, Bahnsteig 4/5, Bahnhofplatz 1, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/56190
Fax: 0551/8207048
E-Mail: goettingen@bahnhofsmision.de
Zeiten: Mo bis Fr 8.00 bis 18.00 Uhr, Sa 10.00 bis 16.00 Uhr,
So 11.00 bis 16.00 Uhr

Ausgabe von Getränken und belegten Broten

VEREIN FÖRDERER E.V.

Adresse: Rosdorfer Weg 11, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3708477
Fax: 0551/3708289
E-Mail: verein@foerderer-straso.de
Online: www.fb.com/VereinFordererRosdorferWeg17
Zeiten: Frühstück Mo bis Fr 9.00 bis 11.00 Uhr,
Mittagessen täglich außer mittwochs von 12.00 bis 13.00 Uhr

JUGENDZENTRUM INNENSTADT (JUZI)

Adresse: Bürgerstraße 41, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/74557
Fax: 0551/7703735
E-Mail: juzi@juzi.de
Online: www.juzi.de
www.solikueche.blogspot.de
Zeiten: Di 20.00 Uhr: „Vegane Soliküche“ mit warmem Essen gegen Spende

BACKWAREN „GUTES VON GESTERN“ VOM VORTAG ZUM HALBEN PREIS – BÄCKEREI RUCH

Adresse: Rosdorfer Weg 23, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/7709638
Zeiten: Di bis Fr 8.00 bis 12.30 Uhr, Sa 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr

BROTGALERIE – AWO GÖTTINGEN GGBH UND BÄCKEREI THIELE BACKWAREN „BESTES VON GESTERN ZUM HALBEN PREIS“

Adresse: Kurze Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/38489841
E-Mail: brot-galerie@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Dialog)
Zeiten: Di bis Fr 10.00 bis 15.00 Uhr, Sa 10.00 bis 14.00 Uhr
Mit Cafébetrieb und Kunsthandwerkverkauf

SONNTAGSFRÜHSTÜCKSBUFFET IM SOZIALZENTRUM ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN – ASKLEPIOS NIEDERSACHSEN GMBH

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: Termine bitte erfragen unter 0551/402 -0 (Pforte)
oder 0551/402 -2850 (Sozialzentrum)
Zeiten: Von 10.00 bis 11.30 Uhr

STRASSENSOZIALARBEIT GÖTTINGEN – DIAKONIEVERBAND GÖTTINGEN

Adresse: Tilsiter Straße 2a, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/51798 -0
Fax: 0551/51798 -17
E-Mail: info@strassensozialarbeit-goettingen.de
Online: www.straso.wir-e.de
Zeiten: Teestube mit Frühstück und Getränken: Mo, Do, Fr 8.30 bis 13.30 Uhr,
Di 8.30 bis 16.00 Uhr, Mi 8.30 bis 11.00 Uhr
Mittagstisch: Di, Do, Fr 12.00 bis 13.00 Uhr

Landkreis Göttingen

MÜNDENER TAFEL E.V.

Adresse: Geschwister-Scholl-Haus, Friedrich-Ludwig-Jahn Straße 4,
34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/9815 (Diakonie Münden)
Online: www.tafel-muenden.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Mo und Do um 11.30 Uhr
Mittagstisch: jeden letzten Donnerstag im Monat

OSTERODER TAFEL E.V.

Adresse: Abgunst 9, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/868688
Fax: 05522/5060095
E-Mail: osteroder-tafel@t-online.de
Online: www.osteroder-tafel.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Mo, Mi, Fr 14.00 bis 15.30 Uhr
Mittagstisch Di und Do, 12.00 bis 13.30 Uhr
Die Außenstellen in Bad Grund, Bad Lauterberg, Herzberg, Hattorf, Duderstadt und
Gieboldehausen werden mit vorbestellten fertigen Lebensmittel-Kisten beliefert.

BAD SACHSAER TAFEL E.V.

Adresse: Kirchstraße 20, 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/999555
E-Mail: tafelbs@t-online.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Di und Do 14.00 bis 15.30 Uhr,
Fr 12.00 bis 13.00 Uhr

Landkreis Northeim

NORTHEIMER TAFEL E.V.

Adresse: Rückingsanger 5, 37154 Northeim
Telefon: 05551/5898949
E-Mail: northeimer.tafel@arcor.de
Online: www.northeimer-tafel.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Di und Fr 14.00 bis 16.00 Uhr,
Sa ab 18.00 Uhr Backwaren

TAFEL-AUSSENSTELLE NÖRTEN-HARDENBERG – NORTHEIMER TAFEL E.V.

Adresse: Gemeindehaus, Burgstraße 9a, 37176 Nörten-Hardenberg
Telefon: 05503/805848
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Do 14.00 bis 15.00 Uhr

BAD GANDERSHEIMER TAFEL-LADEN E.V.

Adresse: Hennebergstraße 12, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/932480
E-Mail: tafel-badgan@gmx.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Mo, Mi, Fr 15.00 bis 16.00 Uhr

EINBECKER TAFEL

Adresse: Stiftplatz 9, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/72013
E-Mail: info@einbecker-tafel.de
Online: www.einbecker-tafel.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Do 15.00 bis 17.30 Uhr

TAFEL IM TAGESAUFENTHALT „BILLABONG“ – AWO ORTSVEREIN EINBECK E.V.

Adresse: Haus der Sozialarbeit, Grimsehlstraße 10, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/3199515
E-Mail: billabong@awo-einbeck.de
Online: www.awo-einbeck.de (Pfad: Angebote)
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Mo, Mi, Fr 10.00 Uhr

USLARER TAFEL E.V.

Adresse: Auschippe 3, 37170 Uslar
Telefon: 0160/92111329
E-Mail: uslarer.tafel.ev@t-online.de
Zeiten: Lebensmittelausgabe: Di und Fr 13.00 bis 15.00 Uhr

Literatur und Links

- Uwe Glinka/Kurt Meier: *Das Sparkochbuch. Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV, Leipzig 2013 – Buchverlag für die Frau.*
- www.chefkoch.de – Großes Rezepte-Portal, auch mit vielen einfachen und preiswerten Gerichten und Tipps zur Resteverwertung
- www.foodsharing.de – Die Initiative gegen Lebensmittelverschwendung foodsharing e.V. unterhält so genannte Fairteiler (auch im Göttinger Stadtgebiet). Das sind öffentlich zugängliche Regale, aus denen man gespendete Lebensmittel (und z. T. auch Gebrauchsgegenstände) kostenlos mitnehmen kann. Standorte siehe Homepage
- www.tafel.de – Tafel Deutschland e.V. mit Hintergrund zur Idee der Lebensmitteltafeln und weiteren Projekten

10.4 Ermäßigungen und Befreiungen

Viele Kommunen, öffentliche Einrichtungen und Kulturveranstalter unterstützen Menschen mit wenig Einkommen durch ermäßigte Angebote. Nicht immer werden diese Ermäßigungen groß angekündigt. Fragen Sie nach, ob es kostenlose oder ermäßigte Angebote z. B. für Empfänger von Grundsicherung oder für Schwerbehinderte gibt.

SozialCard

Mit der SozialCard der Stadt Göttingen sollen Menschen in einer schwierigen Lebenslage unterstützt werden. Die SozialCard wird im Rahmen der Ausgabe von Leistungsbescheiden an die Empfänger von Arbeitslosengeld II (Hartz IV), von Wohngeld, von Sozialhilfe sowie von Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz verschickt. Für die Karteninhaber gibt es in Göttingen zahlreiche Ermäßigungen in den Bereichen Weiterbildung (jährlich einen Bildungsgutschein für Volkshochschulkurse), Sport und Kultur. Die aktuelle Liste der teilnehmenden

Einrichtungen und der Ermäßigungen kann man herunterladen unter www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: SozialCard).

Kulturpforte – Eintrittskarten für Kulturveranstaltungen

Die Kulturpforte Göttingen e.V. hat das Ziel, Menschen mit wenig Geld die Teilhabe an Kultur und Kunst in Göttingen zu ermöglichen. Dazu werden nicht verkaufte Eintrittskarten zu Kulturveranstaltungen (z. B. Theaterkarten) telefonisch an Interessenten vermittelt. Die kostenlosen Karten werden an der Kasse des Veranstaltungsorts hinterlegt und können dort vor der Veranstaltung abgeholt werden.

Um diesen Service nutzen zu können, müssen Sie sich in die Datenbank der Kulturpforte eintragen und dabei nachweisen, dass Sie nur ein geringes Einkommen haben (z. B. über die SozialCard oder einen Rentenbescheid).

KULTURPFORTE GÖTTINGEN E.V. (IN DEN RÄUMEN DER AWO BROTGALERIE)

Adresse: Kurze Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/20195963 und 0551/20192200
E-Mail: kulturpforte@awo-goettingen.de
Online: www.kulturpforte-goettingen.jimdo.com
Zeiten: Di und Do 15.30 bis 18.00 Uhr (Bürozeiten zur Anmeldung)

KULTURPFORTE DUDERSTADT

Adresse: Scharrenstraße 9/11, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/99686-11
E-Mail: kulturpforte@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Engagement)

BusCard E

Die BusCard E ist eine ermäßigte Monatskarte („Bürgerkarte“) für den Stadtbus in Göttingen. Sie wird für 25,50 Euro im Monat ausgestellt und kann auf den Linien der Göttinger Verkehrsbetriebe GmbH (GöVB) im Stadtgebiet Göttingen genutzt werden – montags bis freitags erst ab 9.00 Uhr, sonst ganztägig. Die Karte ist nicht übertragbar. Mit der SozialCard, einem gültigen Ausweis

und einem Passfoto wird im Kundenzentrum der GöVB für die jeweilige Person eine Kundenkarte angefertigt. Mit dieser kann dann direkt vor Ort die ermäßigte Bürgerkarte erworben werden.

Für den Landkreis Göttingen außerhalb der Stadt Göttingen und für den Landkreis Northeim gibt es ein solches Angebot noch nicht.

KUNDENZENTRUM – GÖTTINGER VERKEHRSBETRIEBE (GöVB)

Adresse: Groner Straße 40, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/38444 -444
Online: www.goevb.de
Zeiten: Mo bis Fr 9.00 bis 18.00 Uhr, Sa 9.30 bis 14.00 Uhr

Befreiung von Rundfunkbeiträgen

Wenn Sie sich als ALG II- oder Sozialhilfebezieher oder mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 80 von den Rundfunk- und Fernsehbeiträgen (früher: „GEZ-Gebühr“) befreien lassen wollen, müssen Sie den Antrag dazu beim „ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice“, 50656 Köln stellen. Die

Antragsformulare stehen auf der Internetseite www.rundfunkbeitrag.de zur Verfügung. Formulare erhalten Sie auch in den Rathäusern und den örtlichen Verwaltungsstellen der Gemeinden der Region.

Weitere Informationen gibt es hier:
Service-Telefon Rundfunkbeitrag:
01806/99955510

Kindergeldzahlungen bei Behinderung

Kindergeld wird für Menschen, bei denen eine körperliche, geistige und/oder seelische Behinderung vor dem 25. Lebensjahr eingetreten ist, unbefristet ohne Rücksicht auf das Lebensalter gezahlt, wenn die Betroffenen aufgrund der Fortdauer der Behinderung nicht in der Lage sind, für ihren Lebensunterhalt selbst zu sorgen. Die Zahlungen werden nur gewährt, wenn das

Einkommen des volljährigen Kindes einen bestimmten Grenzbetrag nicht überschreitet. Zum Einkommen gehören u. a. Versicherungs- und Versorgungsleistungen (z. B. Rente), Erwerbseinkommen (auch aus einer Tätigkeit in einer Werkstatt für behinderte Menschen) sowie Einkünfte aus Kapitalvermögen.

Anträge auf Kindergeld stellt man für die gesamte Region Südniedersachsen hier:

FAMILIENKASSE GÖTTINGEN

Adresse: im Gebäude der Agentur für Arbeit, Bahnhofsallee 5, 37081 Göttingen
Telefon: 0800/45555 -30 (Kindergeld und Kinderzuschlag)
0800/45555 -33 (Zahlungstermine)
0551/52055 -0
E-Mail: familienkasse-niedersachsen-bremen@arbeitsagentur.de
Online: www.kindergeld.org (Suchfunktion nutzen: Kindergeld bei Behinderung)

10.5 Schuldnerberatung

Eine psychische Erkrankung kann zu großen finanziellen Problemen und zu einem Schuldenberg führen. Dann sollten Sie sich an eine Schuldnerberatungsstelle wenden. Eine solche Beratungsstelle hilft bei Fragen zu allen Bereichen der Verschuldung, zu Krediten und Pfändungen.

Zunächst geht es um die Erfassung von Schulden, um einen Überblick über die

eigene finanzielle Lage zu bekommen. Dann stehen die Suche nach Entschuldungswegen und die Verhandlungen mit Gläubigern im Vordergrund. Bei vielen Schuldnerberatungsstellen kann man sich auch zur Beantragung der Verbraucher- Insolvenz beraten lassen. Die Beratung bei den hier aufgeführten Stellen ist kostenlos. Schuldnerberatungsstellen vergeben keine Kredite und beraten nicht bei juristischen Streitfragen.

Stadt Göttingen

SCHULDEN- UND INSOLVENZBERATUNG – AWO GÖTTINGEN GMBH

Adresse: Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/50091 -30
Fax: 0551/50091 -80
E-Mail: sib@awo-goettingen.de
Online: www.schuldnerberatung-awo-goettingen.de
Beratung auch in Außenstellen in Göttinger Ortsteilen

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG GÖTTINGEN – SCHULDENSTOPPER GUG

Adresse: Mauerstraße 16-17, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/70201234, zentrale Terminvergabe unter 05571/8040654
E-Mail: goe@schuldenstopper.de
Online: www.schuldenstopper.de

SCHULDNERBERATUNG – ANLAUFSTELLE KONTAKT IN KRISEN E.V.

Adresse: Große Breite 10, 37077 Göttingen
Telefon: 0551/632977
Fax: 0551/632669
E-Mail: sb@anlaufstelle.de und inso@anlaufstelle.de
Online: www.anlaufstelle.de

Landkreis Göttingen

SCHULDEN- UND INSOLVENZBERATUNG HANN. MÜNDEN – AWO GÖTTINGEN GMBH

Adresse: Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 2-6, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/4739 und 05541/73131
E-Mail: sib@awo-goettingen.de
Online: www.schuldnerberatung-awo-goettingen.de

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG HANN. MÜNDEN – SCHULDENSTOPPER GUG

Adresse: Vogelsangweg 17, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/9540443, zentrale Terminvergabe unter 05571/8040654
E-Mail: hmue@schuldenstopper.de
Online: www.schuldenstopper.de

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum, Schützenring 1, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/9813 -22
Kontakt: Thomas Pohl
E-Mail: pohl@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Beratung & Hilfe)

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG – CARITASVERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum, Magisterberg 4, 37412 Herzberg a. H.
Telefon: 05521/99972 -73 und 05521/99972 -75
Kontakt: Magdalena Bunte
E-Mail: bunte@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Beratung & Hilfe)

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG OSTERODE - SCHULDENSTOPPER GUG

Adresse: Rollberg 30, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/3177727, zentrale Terminvergabe unter 05571/8040654
E-Mail: oha@schuldenstopper.de
Online: www.schuldenstopper.de

Landkreis Northeim

SCHULDNERBERATUNG NORTHEIM – EV.-LUTH. KIRCHENKREIS LEINE-SOLLING

Adresse: Teichstraße 18, 37154 Northeim
Telefon: 05551/2439
E-Mail: schuldnerberatung@leine-solling.de
Online: www.schuldnerberatung-northeim.de

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNGSSTELLE NORTHEIM – AWO KREISVERBAND NORTHEIM E.V.

Adresse: Entenmarkt 3, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9082191
Fax: 05551/9082192
E-Mail: schuldnerberatung@awo-northeim.de
Online: www.awo-northeim.de (Pfad: Angebote)

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG EINBECK – SCHULDENSTOPPER GUG

Adresse: Benser Straße 31, 37154 Einbeck
Telefon: 05561/8281014, zentrale Terminvergabe unter 05571/8040654
Fax: 05561/8281023
E-Mail: einbeck@schuldenstopper.de
Online: www.schuldenstopper.de

SCHULDNERBERATUNG EINBECK – EV.-LUTH. KIRCHENKREIS LEINE-SOLLING

Adresse: Wagnerstraße 6, 37574 Einbeck
Telefon: 05561/1350
E-Mail: schuldnerberatung@leine-solling.de
Online: www.schuldnerberatung-northeim.de

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG USLAR – SCHULDENSTOPPER GUG

Adresse: Neustädter Platz 36, 37170 Uslar
Telefon: 05571/8040654
Fax: 05571/8041147
E-Mail: info@schuldenstopper.de
Online: www.schuldenstopper.de

SCHULDNERBERATUNG USLAR – EV.-LUTH. KIRCHENKREIS LEINE-SOLLING

Adresse: Kreuzstraße 10, 37170 Uslar
Telefon: 05571/924113
E-Mail: schuldnerberatung@leine-solling.de
Online: www.schuldnerberatung-northeim.de

Link

- www.caritas.de/onlineberatung/schulden
– Anonyme und kostenfreie Beratung per Mail, häufig gestellte Fragen zur Schuldnerberatung und Informationen zum Thema Schulden

Arbeit und Beschäftigung

Eine längere psychische Erkrankung beeinträchtigt oft die Fähigkeit erwerbstätig zu sein. Erwerbsarbeit ist struktur- und sinnstiftend und schafft (finanzielle) Selbstständigkeit. In diesem Kapitel wird erläutert, wie Sie ihre Arbeitsfähigkeit wiedererlangen können und welche Möglichkeiten der Beratung und Förderung es gibt, um möglichst auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Auch Beschäftigungsprojekte, die Werkstätten für behinderte Menschen und die Möglichkeiten der ehrenamtlichen Arbeit werden vorgestellt.

11.1 Medizinische und berufliche Rehabilitation

Bereits während eines stationären Klinikaufenthaltes können Sie Ihre Arbeitsfähigkeit prüfen oder verbessern. Durch Arbeitstherapie und Belastungserprobung sollen Grundfertigkeiten wiedererlangt werden. Im Asklepios Fachklinikum Göttingen erhalten

die Patienten auf ärztliche Verordnung hin individuelle Arbeitsdiagnostik und -therapie. Bereiche der Arbeitstherapie sind u. a. Gärtnerei, Tischlerei, Buchbinderei, Fahrradwerkstatt und Industrieproduktion.



ARBEITSTHERAPIE. ASKLEPIOS FACHKLINIKUM GÖTTINGEN – ASKLEPIOS PSYCHIATRIE NIEDERSACHSEN GMBH

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -0
Fax: 0551/402 -2092
E-Mail: poststelle.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen (Suchfunktion nutzen: Arbeitstherapie)

PARACELSUS-ROSWITHA-KLINIK, KLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE

Adresse: Dr. Heinrich-Jasper-Str. 12a, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 0538217-917384
Fax: 05382-917385
Kontakt: Med. Sekretariat, Fr. Bechler
Email: elona.bechler@paracelsus-kliniken.de
Online: www.paracelsus-kliniken.de/roswitha-klinik
Medizinische psychosomatische Rehabilitation für Erwachsene, stationäre und tagesklinische Behandlung, medizinisch-berufliche orientierte Rehabilitation (MBOR, ggf. ambulante Reha-Nachsorge (Psy-RENA)).

Nach einem Klinikaufenthalt ist eine wohnortnahe ambulante medizinische Rehabilitation möglich, die in eine berufliche Rehabilitation münden kann. Ziel ist es, eine (drohende) Behinderung abzuwenden oder zu beseitigen und eine „Teilhabe am Arbeitsleben“ zu sichern. Das Versorgungs-

angebot der Anbieter von RPK („Rehabilitation psychisch Kranker“) umfasst bei der medizinischen Reha ärztliche und therapeutische Behandlung, bei der beruflichen Reha vor allem Berufsorientierung und Arbeitstraining. Auch Umschulungen und berufliche Ausbildungen sind möglich.

BERUFLICHES REHA- UND INTEGRATIONSZENTRUM GÖTTINGEN – INN-TEGRATIV GGMBH. DIE BERUFSFÖRDERUNGSWERKE IM NORDEN

Adresse: Rudolf-Diesel-Straße 3, 37075 Göttingen
Telefon: 0551/7707256 -0
Fax: 0551/7707256 -1
E-Mail: briz-goettingen@inn-tegrativ.de
Online: www.inn-tegrativ.de (Pfad: Standorte)

FACHKLINIK WALDWEG – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGMBH (IFAS)

Adresse: Waldweg 14, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3844800
E-Mail: fachklinik.waldweg@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Rehabilitation/für Jugendliche)
Medizinische Rehabilitation für psychisch erkrankte Jugendliche und junge Erwachsene (15 bis 20 Jahre) mit stationären und ambulanten Plätzen

Rehabilitations-Angebote beim Institut für angewandte Sozialfragen gGmbH (ifas):

INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGMBH (IFAS)

Adresse: Weender Landstraße 29, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/54870 -0
Fax: 0551/54870 -20
E-Mail: info@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de

REHA FORUM RPK

Kontakt: Nicole Braunschweig
E-Mail: nicole.braunschweig@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Rehabilitation/für Erwachsene)
Medizinische und berufliche Rehabilitation für psychisch erkrankte Erwachsene

Für Jugendliche und junge Erwachsene mit einer psychischen Erkrankung bietet ifas die berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme

„F.A.I.R.“ sowie eine Erstausbildung („Trans F.A.I.R.“) an, siehe www.ifas-goettingen.de (Pfad: Rehabilitation/für Jugendliche).

Schwerbehinderung

Eine Schwerbehinderung kann auch durch eine psychische Krankheit entstehen. Sie wird durch ein Versorgungsamt nach einem ärztlichen Begutachtungsverfahren festgestellt. Für einen Schwerbehindertenausweis muss man wenigstens einen Grad der Behinderung (GdB) von 50 erreichen. Bei einem GdB von unter 50, aber wenig-

tens 30, kann man sich gleichstellen lassen. Das ist dann möglich, wenn jemand infolge seiner Behinderung ohne die Gleichstellung einen geeigneten Arbeitsplatz nicht erlangen oder behalten kann. Ob es für das Arbeitsleben sinnvoll ist, einen Schwerbehindertenausweis zu haben, ist nur individuell zu klären.

Zuständig für Südniedersachsen:

NIEDERSÄCHSISCHES LANDESAMT FÜR SOZIALES, JUGEND UND FAMILIE VERSORGUNGSAMT

Adresse: Domhof 1, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121/304 -0
Fax: 05121/304 -611
Online: www.soziales.niedersachsen.de (Pfad: Menschen mit Behinderung),
Mail über Kontaktformular

11.2 Arbeit und Beschäftigung: Beratung und Projekte

In Südniedersachsen gibt es weder Teil- oder Vollzeitarbeitsplätze noch Praktikumsplätze in Betrieben der freien Wirtschaft, die für psychisch erkrankte oder seelisch behinderte Menschen explizit vorgesehen sind. Unterstützung finden am ehesten behinderte Menschen, denen ein Arbeitsplatzverlust droht oder die Arbeitslosengeld I oder Arbeitslosengeld II (Hartz IV) beziehen.

Für Menschen, die Leistungen der Eingliederungshilfe oder eine Erwerbsminderungsrente bekommen, ist es sehr schwer, etwas

hinzuzuverdienen oder Anschluss an den allgemeinen Arbeitsmarkt zu finden.

Betroffene müssen selbst aktiv werden, können sich aber bei der Suche fachliche Unterstützung holen. Inzwischen existieren neue Modelle der Integration wie das „Budget für Arbeit“ und die „Unterstützte Beschäftigung“. Neben den hier aufgeführten Stellen gibt es zu den Themen Rehabilitation, Schwerbehinderung und Arbeit auch Hilfe durch die Teilhabeberatungsstellen (siehe Kapitel 7.2: EUTB).

Fachdienste für Integration und Rehabilitation:

INTEGRATIONSFACHDIENST (IFD) – AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Jutta-Limbach-Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/50091 -50
Fax: 0551/50091 -81
E-Mail: ifd-info@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de
Berufsbegleitung von schwerbehinderten Menschen im Arbeitsleben

REHA-FACHDIENST – AWO KREISVERBAND GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Bahnhofsallee 5, 37081 Göttingen
(Im Gebäude der Arbeitsagentur Göttingen)
Telefon: 0551/3848167 -1
Fax: 0551/3848167 -8
E-Mail: reha-fachdienst@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de
Vermittlung von Rehabilitanden in den ersten Arbeitsmarkt

Umfassende Beratung und Unterstützung bei Fragen, die das Arbeitsleben betreffen, erhalten Sie bei folgenden Institutionen:

Stadt Göttingen

BESCHÄFTIGUNGSFÖRDERUNG GÖTTINGEN KAÖR – STADT GÖTTINGEN

Adresse: Bürgerstraße 48, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/400 -2889
Fax: 0551/400 -2888
Online: www.bfgoe.de, Mail über Kontaktformular

Beratungsangebote der Beschäftigungsförderung Göttingen:

MITTENDRIN. INTEGRATION VON MENSCHEN MIT SCHWERBEHINDERUNG UND REHABILITANDEN IN DEN ARBEITSMARKT

Adresse: Alte Phywe, Levinstraße 3, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/400 -3610, Servicetelefon unter 0551/400 -3039
Kontakt: Sylvia Büttner
E-Mail: s.buettner@goettingen.de
Online: www.bfgoe.de (Pfad: Angebote/Beratung)

NEUSTART VORAUSS! COACHING FÜR HOCHSCHULABSOLVENTEN UND STUDIENABBRECHER ZUR BERUFLICHEN (NEU)-ORIENTIERUNG

Adresse: Bürgerstraße 48, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/400 -2712 und 0551/400 -3044
Kontakt: Annika Heinemann
E-Mail: a.heinemann@goettingen.de
Online: www.bfgoe.de (Pfad: Angebote/Beratung)

AGENTUR FÜR ARBEIT GÖTTINGEN

Adresse: Bahnhofsallee 5, 37081 Göttingen
Telefon: 0800/4555500
Online: www.arbeitsagentur.de (Adresssuche: Dienststelle finden)
Zum Bereich der Hauptagentur in Göttingen gehören die Agenturen für Arbeit in Hann. Münden, Duderstadt, Osterode, Northeim, Einbeck und Uslar.

JOBCENTER STADT GÖTTINGEN

Adresse: Amtshaus, Hiroshimaplatz 2, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/400 -3432
Online: www.landkreisgoettingen.de (Suchfunktion nutzen: Jobcenter)
Erstkontaktstelle für die Stadt Göttingen

KOORDINIERUNGSSTELLE „FRAUENFÖRDERUNG IN DER PRIVATEN WIRTSCHAFT“/GESCHÄFTSSTELLE VERBUND „FRAU UND BETRIEB E.V.“

Adresse: Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/400 -2860
Fax: 0551/400 -3198
E-Mail: koordinierungsstelle.frauenfoerderung@goettingen.de
Online: www.frauen-wirtschaft.de

PRO-AKTIV-CENTER (PACE) – STADT GÖTTINGEN

Adresse: Hospitalstraße 20, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/6940519
Kontakt: Christiana Alrutz
E-Mail: c.alrutz@goettingen.de
Online: www.bfgoe.de (Pfad: Angebote/Übergang Schule - Beruf)
Beratung und Unterstützung beim Übergang in Ausbildung und Arbeit (für Personen bis 26 Jahre)

Landkreis Göttingen

AGENTUR FÜR ARBEIT GÖTTINGEN – AUSSENSTELLEN IM LANDKREIS GÖTTINGEN

Adresse: Bahnhofsallee 5, 37081 Göttingen
Telefon: 0800/4555500
Online: www.arbeitsagentur.de (Adresssuche: Dienststelle finden)
Außenstellen im Landkreis Göttingen sind die Agenturen für Arbeit in Hann. Münden, Duderstadt und Osterode

JOBCENTER IM LANDKREIS GÖTTINGEN

Online: www.landkreisgoettingen.de (Suchfunktion nutzen: Jobcenter)
Die Betreuung von Arbeitslosen erfolgt im Landkreis Göttingen an den Jobcenter-Standorten Duderstadt, Hann. Münden, Göttingen-Land (in Göttingen), Osterode und Südharz (Bad Lauterberg).

Landkreis Northeim

AGENTUR FÜR ARBEIT NORTHEIM

Adresse: Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim
Telefon: 0800/4555500
Fax: 05551/9803 -120
Online: www.arbeitsagentur.de (Pfad: Dienststellensuche)
Weitere Geschäftsstellen in Einbeck und Uslar

JOBCENTER LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Scharnhorstplatz 14, 37154 Northeim
Telefon: 05551/98800 -0
Fax: 05551/98800 -350
E-Mail: Jobcenter-Northeim@jobcenter-ge.de
Online: www.jobcenter-ge.de (Suchfunktion nutzen: Northeim)
Weitere Geschäftsstellen in Einbeck, Bad Gandersheim und Uslar

PRO-AKTIV-CENTER (PACE) – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Scharnhorstplatz 4, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9099546
Kontakt: Kornelia Bender
E-Mail: kbender@landkreis-northeim.de
Online: www.landkreis-northeim.de (Pfad: Familie und Senioren)
Außenstellen in Einbeck und in Uslar
Beratung und Unterstützung beim Übergang in Ausbildung und Arbeit (für Personen bis 26 Jahren)

KOORDINIERUNGSSTELLE FRAUEN UND WIRTSCHAFT IM LANDKREIS NORTHEIM – WERK-STATT-SCHULE E.V.

Adresse: Friedrich-Ebert-Wall 1, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9788 -17
Fax: 05551/9788 -22
E-Mail: koordinierungsstelle@werk-statt-schule.de
Online: www.koordinierungsstelle-frauen-wirtschaft-northeim.de

Beschäftigung und Teilhabe am Arbeitsmarkt

Beschäftigungs- und Qualifizierungsmaßnahmen für langzeitarbeitslose Erwachsene und Jugendliche werden von Betrieben, Vereinen, vielen sozialen Trägern und den hier aufgeführten Einrichtungen und Projekten angeboten. Es geht dabei um die Entwick-

lung von Schlüsselkompetenzen, die im Berufsleben wichtig sind. Ziel ist der begleitete (Wieder)-Einstieg ins Erwerbsleben.

Manche dieser Maßnahmen sind befristete Ein-Euro-Jobs (offiziell: „Arbeitsgelegenheit mit Mehraufwandsentschädigung“); dieses Entgelt wird zusätzlich zum Arbeitslosengeld II gezahlt. Die Arbeiten sind Zusatzjobs, die im öffentlichen Interesse liegen müssen.

Stadt Göttingen

NEUE ARBEIT BROCKENSAMMLUNG (NAB) – EV.-LUTH. KIRCHENKREIS GÖTTINGEN

Adresse: Levinstraße 1, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/50673 -0
E-Mail: zentrale@neue-arbeit-brockensammlung.de
Online: www.neue-arbeit-brockensammlung.de
Handwerke, Recyclingarbeiten, Verkaufstätigkeiten. Auch Umschulungen

Töpferei der NAB

Telefon: 0551/50673 -45
Kontakt: Wita Schmieschek
E-Mail: w.schmieschek@neue-arbeit-brockensammlung.de

BESCHÄFTIGUNGSPROJEKT NEUE LASTER – NEUE WERKE GUG

Adresse: Hannoversche Straße 135, 37077 Göttingen
Telefon: 0551/70201024
Fax: 0551/27074801
E-Mail: info@neue-werke.de
Online: www.neue-werke.de
Lastenfahrrad-Service im Raum Göttingen

BROTGALERIE – AWO GÖTTINGEN GGMBH UND BÄCKEREI THIELE

Adresse: Kurze Straße 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/38489841
E-Mail: brot-galerie@awo-goettingen.de
Online: www.awo-goettingen.de (Pfad: Trialog)
Arbeit im Verkauf von Backwaren und im Café für Teilnehmer der Tagesstätte Trialog

NEUE WEGE NEUE CHANCEN GGMBH

Adresse: Lange-Geismar-Straße 18, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/70201025
Fax: 0551/27074801
E-Mail: info@nwn.de
Online: www.nwn.de
Beschäftigungsprojekte an mehreren Standorten in Südniedersachsen

VEREIN FÖRDERER E.V.

Adresse: Rosdorfer Weg 17, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/3097497
E-Mail: verein@foerderer-straso.de
Beschäftigungsprojekte (u. a. Recyclingarbeiten)

ANLAUFSTELLE KONTAKT IN KRISEN E.V.

Adresse: Große Breite 10, 37077 Göttingen
Telefon: 0551/632977
Fax: 0551/632669
E-Mail: anmeldung@anlaufstelle.de
Online: www.anlaufstelle.de
Beschäftigungsprojekt im Bereich Landschafts- und Naturschutzflächenpflege

**GAB GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND BERUFSFÖRDERUNG
SÜDNIEDERSACHSEN MBH**

Adresse: Bahnhofsallee 5, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/789650 -0
Fax: 0551/789650 -29
Kontakt: Heike Kurth
E-Mail: kurth@gab-suedniedersachsen.de
Online: www.gab-goettingen.de oder www.gab-suedniedersachsen.de

Landkreis Göttingen**GAB GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND BERUFSFÖRDERUNG
SÜDNIEDERSACHSEN MBH**

Adresse: Kurhessenstraße 11/13, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/701 -506
Fax: 05541/701 -508
Online: www.gab-suedniedersachsen.de

**GAB GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND BERUFSFÖRDERUNG
SÜDNIEDERSACHSEN MBH**

Adresse: Gewerbepark, Am Euzenberg 1, Halle 15, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/999045
E-Mail: kontakt@gab-duderstadt.de
Online: www.gab-suedniedersachsen.de

Eine weitere Fördermaßnahme für Langzeitarbeitslose ist die „Teilhabe am Arbeitsmarkt“ nach dem Teilhabechancengesetz. Hier werden für Arbeitslose über 25 Jahre, die mehr als sechs Jahre lang ALG II beziehen, sozialversicherungspflichtige Arbeitsplätze bezuschusst. Eine ganzheitli-

che beschäftigungsbegleitende Betreuung (Coaching) unterstützt die Arbeitnehmer. Die Maßnahme ist auf fünf Jahre begrenzt. Zu allen hier vorgestellten Maßnahmen informieren die zuständigen Jobcenter und die Beschäftigungsförderung Göttingen.

11.3 Budget für Arbeit und Unterstützte Beschäftigung

Das Budget für Arbeit ist eine Unterform des Persönlichen Budgets (siehe Kapitel 7.2: EUTB) und soll ermöglichen, aus einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung auf den allgemeinen Arbeitsmarkt zu kommen. Es besteht aus einem Lohnkostenzuschuss an den Arbeitgeber und aus Anlei- tung und Begleitung für den Arbeitnehmer. Anspruchsberechtigt sind Menschen, die in einer WfbM arbeiten, und auch Men- schen mit einer seelischen Behinderung, die grundsätzlich anspruchsberechtigt sind, aber nicht in einer WfbM arbeiten wollen.

Dieses Instrument des Arbeitsmarktes ist noch nicht sehr bekannt. Wenden Sie sich an Ihren Werkstattträger, an den Integra- tionsfachdienst oder eine Teilhabebera- tungsstelle (EUTB), um sich beraten und unterstützen zu lassen. Ansprechpartner sind auch die örtlichen Sozialhilfeträger, also die Stadt Göttingen und die Landkreise Göttingen und Northeim.

Unterstützte Beschäftigung – auch „Inklusion in Arbeit“ genannt – bedeutet, dass Menschen mit Behinderung individuell an ihrem Arbeitsplatz auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt qualifiziert, eingearbeitet und begleitet werden. Wie beim Budget für Arbeit ist das Ziel der Unterstützten Beschäf- tigung ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis jenseits der WfbM. In der ersten, zweijährigen Phase der Unterstütz- ten Beschäftigung findet eine betriebliche Qualifizierung statt, deren Kostenträger in der Regel die Bundesagentur für Arbeit ist. Daran kann sich eine individuelle Berufsbe- gleitung durch einen Job-Coach anschlie- ßen.

Der Integrationsfachdienst und die Teilha- beberatungsstellen (EUTB) beraten zum Budget für Arbeit und zur Unterstützten Beschäftigung.

Unterstützte Beschäftigung (UB) wird u. a. angeboten von:

INDIVIDUELLE BETRIEBLICHE QUALIFIZIERUNG IM RAHMEN UNTERSTÜTZTER BESCHÄFTIGUNG – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGMBH (IFAS)

Adresse: Weender Landstraße 29, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/54870 -0
Fax: 0551/54870 -20
E-Mail: info@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Bildung)

FACHDIENST QUALIFIZIERUNG UND INTEGRATION (FQI) – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGMBH

Adresse: Elliehäuser Weg 20, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/5065-0
Fax: 0551/5065-200
Kontakt: Jana Nischik-Wittig
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goe-we.de (Pfad: Berufliche Eingliederung)

INDIVIDUELLE BETRIEBLICHE QUALIFIZIERUNG IM RAHMEN UNTERSTÜTZTER BESCHÄFTIGUNG – INTERNATIONALER BUND (IB) BETRIEBSSTÄTTE GÖTTINGEN

Adresse: Greitweg 3, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/5096797 0551/96232 (Zentrale)
Fax: 0551/96225
Kontakt: Sonja Hartmann
E-Mail: sonja.hartmann@ib.de
Online: www.internationaler-bund.de/angebot/7550

QUALIFIZIERUNGS- UND VERMITTLUNGSDIENST (QVD) – HARZ-WESER-WERKE GGMBH

Adresse: Rotemühlenweg 21, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/961433, Zentrale: 05522/9616
Fax: 05522/40797008
Kontakt: Sandra Schmitt
E-Mail: sandra.schmitt@h-w-w.de und info@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Arbeit & Bildung)

INDIVIDUELLE BETRIEBLICHE QUALIFIZIERUNG IM RAHMEN DER UNTERSTÜTZTEN BESCHÄFTIGUNG – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE SOZIALFRAGEN GGMBH (IFAS) IFAS NORTHEIM

Adresse: Am Ützenbrook 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/99653 -12
E-Mail: info@ifas-goettingen.de
Online: www.ifas-goettingen.de (Pfad: Bildung)

Links

- www.arbeitsagentur.de – Homepage der Bundesagentur für Arbeit mit einem eigenen Informationsbereich für Menschen mit Behinderungen
- www.einfach-teilhaben.de – Portal für Menschen mit Behinderungen, ihre Angehörigen, Verwaltungen und Unternehmen
- www.talentplus.de – Portal zu Arbeitsleben und Behinderung. Mit Lexikon zu Fachbegriffen
- www.bmas.de – Homepages des Bundesarbeitsministeriums: Mit Informationen zum Persönlichen Budget, Budget für Arbeit, Rehabilitation und Teilhabe, Teilhabebeschäftigungsgesetz (Suchfunktion der Seite nutzen!)
- www.bag-ub.de – Bundesarbeitsgemeinschaft für Unterstützte Beschäftigung e.V., Seite für Fachleute

11.4 Werkstätten für behinderte Menschen

In einer Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM) arbeiten Menschen, die wegen ihrer Behinderung nicht auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können. Es gibt solche Einrichtungen auch speziell für die Bedürfnisse seelisch behinderter Menschen. Handwerk, Dienstleistungen und Produktion sind die hauptsächlichen Arbeitsgebiete. Die Werkstätten haben auch die Aufgabe der Berufsbildung.

Tagesstrukturierung, sinnvolles Tun und Kontakte sind wichtige Faktoren – die Bezahlung ist im Vergleich zum allgemeinen Arbeitsmarkt gering.

Im Sinne der Inklusion wird immer mehr Wert darauf gelegt, dass die WfbM nicht die Endstation des Arbeitslebens sein müssen. Viele Anbieter bemühen sich inzwischen durch Bildungs- und Arbeitsmaßnahmen, Praktika in Fremdbetrieben oder ausgelagerte Arbeitsplätze einigen der Werkstatt-Teilnehmern den Weg in den ersten Arbeitsmarkt zu ebnen. Dazu kann auch das Budget für Arbeit nützlich sein, das im vorherigen Abschnitt vorgestellt wird.

Stadt Göttingen

MY.WORX GGBH

Adresse: Güterbahnhofstraße 11, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/384455 -0
Fax: 0551/384455 -20
E-Mail: kontakt@myworx.eu
Online: www.myworx.eu
Berufsbildung und Arbeitsplätze für Menschen mit seelischer Behinderung

WERKSTATT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN (WFBM) – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGBH

Adresse: Elliehäuser Weg 20, 37079 Göttingen
Telefon: 0551/5065 -0
Fax: 0551/5065 -200
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goettinger-werkstaetten.de (Pfad: Berufliche Eingliederung)

Landkreis Göttingen

BETRIEBSSTÄTTE GIMTE – GÖTTINGER WERKSTÄTTEN GGBH

Adresse: Brunnenweg 14, 34346 Hann. Münden-Gimte
Telefon: 0551/5065 -0
Fax: 0551/5065 -200
E-Mail: info@goe-we.de
Online: www.goettinger-werkstaetten.de (Pfad: Berufliche Eingliederung)

HAWETEC OSTERODE. BERUFLICHE REHABILITATION FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHER BEEINTRÄCHTIGUNG – HARZ-WESER-WERKE GGBH

Adresse: Rotemühlenweg 21, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/961 -362 und 05522/961 -6 (Zentrale)
Fax: 05522/409797042
Kontakt: Karsten Dannenberg
E-Mail: karsten.dannenberg@h-w-w.de und info@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Arbeit & Bildung)

HAWETEC NORTHEIM. BERUFLICHE REHABILITATION FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHER BEEINTRÄCHTIGUNG – HARZ-WESER-WERKE GGMH

Adresse: Borsigstraße 23, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9858 -12 und 05522/961 -6 (Zentrale)
Fax: 05522/409797007
Kontakt: Peter Lohrengel
E-Mail: peter.lohrengel@h-w-w.de und info@h-w-w.de
Online: www.h-w-w.de (Pfad: Arbeit & Bildung)

WERKSTATT FÜR BEHINDERTE MENSCHEN (WFBM) – LAMMETAL GMBH. GEMEINNÜTZIGE LEBENSHILFE EINRICHTUNGEN

Adresse: An der Pferdewiese 1, 31195 Lamspringe
Telefon: 05183/9407 -0
Fax: 05183/9407 -111
E-Mail: info@lammetal.net
Online: www.lammetal.net
WfbM-Angebote im Landkreis Hildesheim



11.5 Ehrenamtliche Arbeit

Ehrenamtliches Arbeiten ist eine gute Möglichkeit, jenseits der klassischen Erwerbsarbeit tätig zu sein. Gerade wenn Sie durch eine psychische Erkrankung eingeschränkt sind, können Sie die Freiwilligenarbeit dafür nutzen, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten langsam wieder neu zu entdecken und Ihren Alltag durch eine regelmäßige Tätigkeit zu strukturieren. Und schließlich kann ein Ehrenamt Sie in Kontakt zu anderen Menschen (und vielleicht auch wieder zurück ins Berufsleben) bringen.

Neben dem klassischen, langjährigen Ehrenamt in Vereinen, Kirchen und Wohlfahrtsverbänden gibt es seit einigen Jahren ein so genanntes „neues Ehrenamt“, das auch als bürgerschaftliches Engagement bezeichnet wird: Hierbei geht es häufig um ein zeitlich begrenztes Engagement für ein bestimmtes

gemeinnütziges Projekt; z. T. ist auch eine Bezahlung in Form einer Aufwandsentschädigung vorgesehen. Die Arbeitsbereiche sind vielfältig: Sie reichen von der Flüchtlingshilfe über Natur- und Umweltschutzaufgaben bis zur Hausaufgabenunterstützung oder der Alltagsbegleitung von Senioren.

Zu Vereinen, Einrichtungen und Verbänden, die Freiwillige beschäftigen, können Sie direkt Kontakt aufnehmen. Es gibt außerdem Beratungs- und Vermittlungsstellen, in der Angebot und Nachfrage des freiwilligen Engagements aus den Bereichen Soziales, Kultur, Sport, Bildung, Ökologie und Kirche in der Region Südniedersachsen zusammengebracht werden. Das freiwillige Engagement von und für Senioren wird besonders häufig vermittelt.

Stadt Göttingen

BONUS BERATUNGSSTELLE FÜR BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT – CARITAS VERBAND SÜDNIEDERSACHSEN E.V.

Adresse: Caritas-Centrum St. Godehard, Godehardstraße 18-20, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/99959 -14 und 0551/99959 -26
E-Mail: bonus@caritas-suedniedersachsen.de
Online: www.caritas-suedniedersachsen.de (Pfad: Engagement)

Landkreis Göttingen (Bereich Südharz)

GUTWERK – EINE INITIATIVE DER TANNENHOF FACHPFLEGEHEIME

Adresse: Marktstraße 14, 37441 Bad Sachsa
Telefon: 05523/9999322
E-Mail: info@gutwerk.net
Online: www.gutwerk.net
Vermittlung von freiwilligem Engagement, Kontaktbörse für soziale Projekte, Veranstaltungen

Landkreis Northeim

EHRENAMTSAGENTUR IM LANDKREIS NORTHEIM – AWO KREISVERBAND NORTHEIM E.V.

Adresse: Am Entenmarkt 3, 37154 Northeim
Telefon: 05551/989709
Fax: 05551/1698
E-Mail: tobias.meinshausen@awo-northeim.de und ehrenamt@awo-northeim.de

Freiwilligendienste im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ – für Menschen unter 27 Jahre) und des Bundesfreiwilligendienstes (BFD – für Menschen ab 27 Jahre) vermittelt in der Region u. a. der Internationale Bund:

FREIWillIGENDIENSTE GÖTTINGEN FSJ UND BFD – INTERNATIONALER BUND (IB) GÖTTINGEN

Adresse: Papendiek 24-26, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/49958 -70
Fax: 0551/49958 -72
E-Mail: freiwilligendienste-goettingen@ib.de
Online: www.internationaler-bund.de/standort/210503

Wenn Sie sich im Selbsthilfereich engagieren möchten, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

KONTAKT-, INFORMATIONS- UND BERATUNGSSTELLE IM SELBSTHILFEBEREICH (KIBIS) – GESUNDHEITZENTRUM GÖTTINGEN E.V.

Adresse: Lange-Geismar-Straße 82, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/486766
Fax: 0551/42759
E-Mail: kibis@gesundheitszentrum-goe.de
Online: www.kibis-goettingen.de

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE KISS - DER PARITÄTISCHE OSTERODE

Adresse: Abgunst 1, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/907716 und 05522/901718 (Freiwilligenagentur)
Fax: 05522/907728
E-Mail: kiss.osterode@paritaetischer.de
Online: www.osterode.paritaetischer.de (Pfad: Unsere Angebote)

ZENTRALE INFORMATIONSSTELLE SELBSTHILFE IM LANDKREIS NORTHEIM – SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE (ZISS) - CARITASVERBAND FAMILIENBÜRO FÜR STADT UND LANDKREIS NORTHEIM E.V.

Adresse: Breiter Weg 2, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9117 -70
Fax: 05551/9117 -72
Kontakt: Zdravko Dusanek
E-Mail: dusanek@caritas-northeim.de und selbsthilfe-northeim@t-online.de
Online: www.caritas-northeim.de (Pfad: Selbsthilfe)

Recht

Dieses Kapitel gibt Ihnen Informationen zu rechtlichen Fragen, mit denen Sie in Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert sein können: rechtliche Betreuung, die zwangsweise Unterbringung in einem psychiatrischen Krankenhaus, Zwangsmaßnahmen bei einem stationären Aufenthalt in der Psychiatrie sowie Ihre Rechte als Patient gegenüber Ärzten und Einrichtungen.

In Rechtsfragen können Sie sich an einen Rechtsanwalt (siehe Gelbe Seiten oder www.gelbeseiten.de) wenden. Wenn Sie nur ein geringes Einkommen haben, sollten Sie beim zuständigen Amtsgericht einen Antrag auf Beratungshilfe stellen. Mit dem dort ausgestellten Berechtigungsschein können Sie sich dann von einem Rechtsanwalt kostenlos beraten lassen. Antragsformulare für die Beratungshilfe gibt es online unter: www.justizportal.niedersachsen.de (Suchfunktion nutzen: Beratungshilfe)

Sie sind außerdem in den Beratungshilfeabteilungen der Amtsgerichte in Südnie-

dersachsen erhältlich, also bei den Amtsgerichten in Göttingen, Hann. Münden, Duderstadt, Herzberg, Osterode, Northeim, Einbeck und Bad Gandersheim (Adressen siehe unten unter „Betreuungsgerichte“).



12.1 Rechtliche Betreuung

Erwachsene Menschen, die aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung ihre Angelegenheiten ganz oder teilweise nicht mehr selbst regeln können, können eine rechtliche Betreuung bekommen. Die Auswirkungen der Erkrankung müssen so schwerwiegend sein, dass bestimmte Angelegenheiten dauerhaft nicht selbstständig oder nicht mit Hilfe anderer geregelt werden können. Solche Hilfsmöglichkeiten sind z. B. Unterstützung durch Familienangehörige oder soziale Dienste. Diese Hilfen sind zunächst immer vorrangig. In der Regel gibt es eine rechtliche Betreuung nur nach Zustimmung der betroffenen Person. In wenigen Fällen wird eine Betreuung auch gegen den Willen eines Betroffenen eingerichtet.

Betreuung bedeutet nicht „Entmündigung“: Der Betreuer darf nur in eng festgelegten Aufgabenkreisen tätig werden. In allen anderen Bereichen bleibt die Selbstständigkeit des Betreuten erhalten. Der Betreuer soll grundsätzlich Entscheidungen nur in Absprache mit der betreuten Person, zu ihrem Vorteil und in ihrem Sinne regeln.

Antrag auf Betreuung und Aufgabenkreise

Die gesetzliche Betreuung ist nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (§ 1896ff. BGB) geregelt. Die Betreuung kann selbst beantragt oder von beliebigen Dritten (z. B. Angehörigen) angeregt oder amtlich eingeleitet werden.

Die „Anregung einer Betreuung“ ist persönlich oder schriftlich mit ausführlicher Begründung direkt an das Amtsgericht zu richten, in dessen Bezirk die betroffene Person ihren gewöhnlichen Aufenthalt hat. Das Gericht prüft die Notwendigkeit und Erforderlichkeit zur Betreuerbestellung durch ein persönliches Gespräch mit der zu betreuenden Person und durch entsprechende ärztliche oder behördliche Begutachtungen. Kernbereiche, so genannte „Aufgabenkreise“, einer Betreuung können z. B. sein: Behördenangelegenheiten, Wohnungsangelegenheiten, Gesundheitsvorsorge, Aufenthaltsbestimmungsrecht, Finanzen/Vermögen.

Betreuer: Einsetzung, Aufgaben, Kontrolle

Betreuer kann grundsätzlich jeder Erwachsene werden. Die Eignung wird von der Betreuungsstelle der zuständigen Kommune geprüft und der Betreuer vom Betreuungsgericht bestellt. Es gibt ehrenamtliche Betreuer (häufig Familienangehörige) und professionelle Anbieter wie Betreuungsvereine und Berufsbetreuer. Jeder kann über eine Betreuungsverfügung vorab festlegen, wen er als Betreuer haben möchte – und wen nicht.

Wer eine Vorsorgevollmacht erteilt hat, bei der er einen Bevollmächtigten für seine Angelegenheiten benannt hat, macht damit die Bestellung eines rechtlichen Betreuers überflüssig (siehe Kapitel 13: Psychiatrische Vorsorgeplanung).

Betreute Menschen müssen von ihrem Betreuer mit ihren Wünschen und Vorstellungen ernst genommen werden. Es dient ihrem Wohl, wenn ihnen nichts gegen ihren Willen aufgezwungen wird, sondern sie im Rahmen ihrer vorhandenen Fähigkeiten und der objektiv gegebenen Möglichkeiten selbstbestimmt leben können. Betreuer treffen rechtliche Entscheidungen für den Betreuten; sie sind nicht dazu da, sein alltägliches Leben zu organisieren. Für diesen Bereich gibt es die Ambulante Hilfe/Ambulante Betreuung (siehe Kapitel 8: Begleitung im Alltag).

Wichtiger Bestandteil einer Betreuung ist der regelmäßige und persönliche Kontakt zwischen Betreuer und Betreutem bei wichtigen anstehenden Entscheidungen. Lassen sich Wünsche des Betreuten nicht feststellen, müssen Betreuer versuchen, dessen mutmaßlichen Willen herauszufinden. Betreuer können weitreichende Rechte haben, z. B. Einwilligung in eine Operation, Unterbringung des Betreuten in der Psychiatrie oder einem Heim. Solche Handlungen müssen sie sich vom Betreuungsgericht genehmigen lassen.

Stadt Göttingen

BETREUUNGSABTEILUNG AMTSGERICHT GÖTTINGEN

Adresse: Berliner Straße 8, 37073 Göttingen (Eingang Maschmühlenweg 11)
Telefon: 0551/403 -0
Fax: 0551/403 -1300
Online: www.amtsgericht-goettingen.niedersachsen.de

Der Betreuer ist dem Betreuungsgericht über die Betreuung mindestens einmal jährlich Auskunft und Rechenschaft schuldig. Angehörige und Betroffene sollten sich bei Ungereimtheiten und Fehlern in der Betreuung jederzeit an das zuständige Betreuungsgericht wenden, damit dieses über die Arbeitsweise des Betreuers informiert wird. Auch ein Wechsel des Betreuers ist möglich. Das Gericht begrenzt die Dauer der rechtlichen Betreuung. Sie kann nach Ablauf der Überprüfungsfrist aufgehoben, aber auch weiter verlängert werden. Die betreute Person hat jederzeit das Recht, sich mit Änderungs- oder Aufhebungswünschen an das Gericht zu wenden.

Betreuungsgerichte

Für Betreuungen sind die Abteilungen für Betreuungssachen der jeweiligen Amtsgerichte zuständig. Diese Abteilungen werden auch als Betreuungsgerichte bezeichnet. Bitte beachten Sie, dass eine rechtsgültige Kommunikation per E-Mail mit diesen Stellen immer noch nicht möglich ist. Schreiben Sie bei Anträgen einen Brief!

Landkreis Göttingen

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT HANN. MÜNDE

Adresse: Schlossplatz 9, 34346 Hann. Münden
Telefon: 05541/9881 -0
Fax: 05541/98881 -13
Online: www.amtsgericht-hann-muenden.niedersachsen.de

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT DUDERSTADT

Adresse: Hinterstraße 33, 37115 Duderstadt
Telefon: 05527/912 -0
Fax: 05527/912 -111
Online: www.amtsgericht-duderstadt.niedersachsen.de

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT OSTERODE

Adresse: Amtshof 20, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/5002 -0
Fax: 05522/5002 -20
Online: www.amtsgericht-osterode.niedersachsen.de

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT HERZBERG

Adresse: Schloss 4, 37412 Herzberg a. H.
Telefon: 05521/89550
Fax: 05521/5653
Online: www.amtsgericht-herzberg.niedersachsen.de

Landkreis Northeim

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT NORTHEIM

Adresse: Bahnhofstraße 31, 37154 Northeim
Telefon: 05551/962 -0
Fax: 05551/962 -114
Online: www.amtsgericht-northeim.niedersachsen.de

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT EINBECK

Adresse: Hullerser Straße 1, 37674 Einbeck
Telefon: 05561/9382 -0
Fax: 05561/9382 -12
Online: www.amtsgericht-einbeck.niedersachsen.de

BETREUUNGSSACHEN AMTSGERICHT BAD GANDERSHEIM

Adresse: Am Plan 3b, 37581 Bad Gandersheim
Telefon: 05382/931 -0
Fax: 05382/931 -139
Online: www.amtsgericht-bad-gandersheim.niedersachsen.de

Die genaue räumliche Zuständigkeit der einzelnen Gerichte findet sich auf den Homepages der jeweiligen Amtsgerichte

und unter www.landgericht-goettingen.de (Pfad: Der Bezirk/Überblick).

Betreuungsstellen und Betreuungsvereine

Auskunft und Beratung zur rechtlichen
Betreuung erhalten Sie bei den behördlichen

Betreuungsstellen der beiden Landkreise Göttingen und Northeim und bei den Betreuungsvereinen, die auch ehrenamtliche Betreuer unterstützen und schulen.

BETREUUNGSSTELLE – STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN

Adresse: Neues Rathaus, Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Online: www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: Betreuungsstelle)
Online finden sich Zuständigkeiten, Telefonnummern und E-Mail-Adressen

BETREUUNGSSTELLE – STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN NEBENSTELLE OSTERODE

Adresse: Bergstraße 10, 37520 Osterode a. H.
Telefon: 05522/40700 -52 bis -54
Fax: 05522/40700 -99
E-Mail: betreuungsstelle.oha@goettingen.de
Online: www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: Betreuungsstelle Osterode)

BETREUUNGSSTELLE – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Kreishaus, Medenheimer Straße 6/8, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708 -122 und 05551/708 -501, 05551/708 -698
Online: www.landkreis-northeim.de (Suchfunktion nutzen: Betreuungsstelle)

BETREUUNGSVEREIN NORTHEIM – ALBERT-SCHWEITZER-FAMILIENWERK E.V. DIE WEGBEGLEITER

Adresse: Bahnhofstraße 26, 37154 Northeim
Telefon: 05551/9773 -14
Fax: 05551/977320
Kontakt: Jens Wollersen
E-Mail: wollersen@familienwerk.de
Online: www.familienwerk.de (Pfad: Einrichtungen/Wegbegleiter)

**BETREUUNGSVEREIN – ALBERT-SCHWEITZER-FAMILIENWERK E.V.
DIE WEGBEGLEITER**

Adresse: Kurze-Geismar-Straße 16/18, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/54703 -0
Fax: 0551/54703 -39
Online: www.familienwerk.de (Pfad: Einrichtungen/Wegbegleiter)

BEREICH STADT GÖTTINGEN

Telefon: 0551/54703 -22
Fax: 0551/54703 -39
Kontakt: Edda Lüdeke
E-Mail: luedeke@familienwerk.de

BEREICH LANDKREIS GÖTTINGEN

Telefon: 0551/54703 -16
Fax: 0551/54703 -17
Kontakt: Matthias Bellersen
E-Mail: bellersen@familienwerk.de
Sprechstunden des Betreuungsvereins auch in Hann. Münden und Duderstadt

12.2 Zwangseinweisung (Unterbringung)

Auch für psychisch erkrankte Menschen bleibt das Recht auf Selbstbestimmung nach dem Grundgesetz, Artikel 2, im Wesentlichen gewahrt. Durch besondere Gesetze sind aber bei ihnen – anders als bei körperlich Erkrankten – erhebliche Eingriffe in die Grundrechte zulässig; auch eine Freiheitsentziehung ist möglich.

Generell ist eine zwangsweise Unterbringung in einem psychiatrischen Krankenhaus auf einer geschlossenen Station oder in einem geschlossenen Wohnheim nur dann erlaubt, wenn weniger einschneidende Maßnahmen nicht ausreichen (Grundsatz der Erforderlichkeit). Zudem müssen die Maßnahmen in einem vernünftigen Verhältnis zu den Gefahren stehen, die abgewendet werden sollen (Grundsatz der Verhältnismäßigkeit).

Zwangseinweisungen dürfen nur unter bestimmten Voraussetzungen durchgeführt werden, die in den Landesgesetzen über Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch Kranke oder im Betreuungsrecht (im Bürgerlichen Gesetzbuch - BGB) festgelegt sind.

Das Niedersächsische Psychisch-Kranken-Gesetz (NPsychKG) können Sie im Internet unter www.psychiatrie.niedersachsen.de finden (Pfad: Themen/Rechtliche Grundlagen), das Betreuungsrecht im BGB (BGB § 1896ff.) unter www.gesetze-im-internet.de/bgb

Voraussetzungen der Unterbringung

■ Nach NPsychKG

Fremdgefährdung

Der Betroffene gefährdet akut aufgrund psychischer Krankheit oder seelischer Behinderung andere Menschen erheblich (z. B. konkrete Androhung von Gewalttaten).

Selbstgefährdung

Der Betroffene gefährdet akut aufgrund von psychischer Krankheit oder seelischer Behinderung sein Leben in erheblichem Maße (z. B. Selbsttötungsversuch). Es muss sich dabei um eine „gegenwärtige erhebliche Gefahr“ handeln.

Liegt eine dieser Voraussetzungen vor, können das zuständige Amtsgericht (oder vorläufig das zuständige Ordnungsamt) eine Unterbringung anordnen, sofern die Gefahr durch andere weniger einschneidende Maßnahmen nicht abzuwenden ist und der Betroffene sich nicht freiwillig behandeln lässt. Die alleinige Tatsache, dass jemand psychisch erkrankt ist oder seine Medikamente nicht regelmäßig nimmt, ist kein Unterbringungsgrund.

Eine Beantragung bedarf grundsätzlich einer Stellungnahme durch einen Arzt, der „in der Psychiatrie erfahren“ sein sollte.

■ Nach Betreuungsrecht (§1906 BGB)

Nach dem BGB kann eine Unterbringung aufgrund von Selbstgefährdung (s. o.) oder wegen der Notwendigkeit einer Heilbehandlung erfolgen.

Notwendigkeit einer Heilbehandlung bedeutet: Es besteht die Notwendigkeit, den betroffenen Menschen zu untersuchen und zu behandeln. Dieses kann nicht ohne Unterbringung erfolgen und andere weniger einschneidende Maßnahmen sind nicht geeignet. Darüber hinaus kann der Betroffene aufgrund seiner psychischen Erkrankung oder seelischen Behinderung die Notwendigkeit dieser Maßnahme nicht erkennen bzw. nicht nach dieser Einsicht handeln.

Eine Unterbringung wegen Fremdgefährdung ist bei der betreuungsrechtlichen Unterbringung nicht zulässig.

Unterbringungsverfahren

Die Unterbringung ist in einem speziellen „Verfahren in Unterbringungssachen“ nach dem „Gesetz über das Verfahren in Familiensachen und in den Angelegenheiten der freiwilligen Gerichtsbarkeit (FamFG)“ geregelt (www.gesetze-im-internet.de/famfg, §312 bis §339).

■ Nach NPSyChKG

Hat die betroffene Person keinen Betreuer, muss die aufnehmende psychiatrische Klinik bei Gericht die Unterbringung beantragen. Das Gericht bearbeitet diese Anträge in einem beschleunigten Verfahren und erlässt eine vorläufige behördliche Unterbringung auf der Basis eines ärztlichen Zeugnisses. Danach muss sich aber ein Richter einen unmittelbaren Eindruck von dem Patienten verschaffen und den Betroffenen spätestens am Tag nach der Einlieferung in die Klinik aufsuchen und persönlich anhören. Sehr oft schließt sich der Richter den Ausführungen der Psychiater an und stellt einen Unterbringungsbeschluss aus.

Die Unterbringung nach NPSyChKG kann bis zu sechs Wochen betragen und auf drei Monate ausgedehnt werden. Die Entscheidung über den Unterbringungsbeschluss muss dem Betroffenen durch das zuständige Amtsgericht schriftlich mitgeteilt werden.

Gegen den Beschluss kann innerhalb von zwei Wochen eine schriftliche Beschwerde beim Landgericht, in dessen Bezirk die Klinik liegt, eingelegt werden. Bitten Sie Freunde und Bekannte, Ihnen bei der Formulierung der Beschwerde zu helfen und begründen Sie Ihren Antrag konkret mit Bezug auf die angenommenen Gefährdungen.

■ Nach Betreuungsrecht (BGB)

Für die zwangsweise Unterbringung einer rechtlich bereits betreuten Person in einer Klinik muss der Betreuer sein Einverständnis erteilen, sofern er für die Aufgabenkreise „Heilbehandlung“ und „Aufenthaltsbestimmungsrecht“ zuständig ist. Der Betreuer muss sich die geplante Unterbringungsmaßnahme durch das zuständige Betreuungsgericht genehmigen lassen. Bevollmächtigte (siehe Kapitel 13: Psychiatrische Vorsorgeplanung) sind Betreuern hierbei gleichgestellt. Auch hier ist eine persönliche Anhörung durch einen Richter vorgesehen.

In beiden Unterbringungsverfahren kann ein so genannter Verfahrenspfleger hinzugezogen werden. Das ist eine rechtskundige Person, die die Interessen des Betroffenen im gerichtlichen Verfahren wahren soll.

Außerdem kann eine Vertrauensperson des Betroffenen beteiligt werden. In jedem Fall, auch bei einer angenommenen Einwilligungsunfähigkeit, ist die von der Unterbringung betroffene Person am Verfahren beteiligt und muss gehört werden.

Kliniken, Einrichtungen, Betroffene und Angehörige sollten darauf hinwirken, dass ein Unterbringungsbeschluss nach NPSyChKG vorzeitig vom Gericht aufgehoben wird, wenn sich der Zustand des Untergebrachten während des Krankenhausaufenthaltes gebessert hat.

Nach Betreuungsrecht können Unterbringungsbeschlüsse bis zu zwei Jahre ausgesprochen werden, vor allem für die Unterbringung in geschlossenen Wohnheimen. Auch hier gilt: Die Unterbringung sollte nur so lange bestehen, wie sie unbedingt nötig ist.



LANDGERICHT GÖTTINGEN

Adresse: Berliner Straße 8, 37073 Göttingen

Telefon: 0551/403 -0

Fax: 0551/403 -1300

Online: www.landgericht-goettingen.niedersachsen.de

12.3 Zwangsmaßnahmen und Zwangsbehandlung

Zwangsmaßnahmen

Diese werden auch freiheitsentziehende Maßnahmen (FEM) genannt. Sie sind keine Form der Behandlung und dürfen nur im Notfall im stationären Rahmen bei einer akuten Gefahrensituation für die betreffende Person oder zu Abwehr von Gefahr gegen Dritte angewandt werden. Zu den Maßnahmen gehören Fixierung (Fesselung) ans Bett und Isolierung (Einschluss in einen Raum). Zwangsmaßnahmen können nach PsychKG oder nach Betreuungsrecht (§1906 Abs. 4 BGB) durchgeführt werden. Sie bedürfen einer Genehmigung durch einen Richter (sogenannter Richtervorbehalt). In akuten Notfallsituationen werden die Maßnahmen sofort durchgeführt und erst nachträglich genehmigt.

Zwangsbehandlung

Es ist grundsätzlich möglich, auch gegen seinen Willen bei Einwilligungsunfähigkeit in einer Klinik ärztlich behandelt zu werden, meist ist das eine Behandlung mit Medikamenten. Eine ambulante Zwangsbehandlung z. B. in Wohneinrichtungen oder in der eigenen Wohnung ist verboten. Wie bei Zwangseinweisung und Zwangsmaßnahmen gibt es zwei Wege: die Zwangsbehandlung nach PsychKG und die nach Betreuungsrecht. Bei beiden wurden in den letzten Jahren rechtliche Verschärfungen und Präzisierungen eingeführt, die die Zwangsbehandlung erschweren und die Rechte der Patienten stärken, denn eine Zwangsbe-

handlung ist ein besonders schwerer Eingriff in das Grundrecht der Freiheit der Person. Vor einer Zwangsbehandlung muss durch die Behandler ernsthaft, mit dem nötigen Zeitaufwand und ohne Druck versucht werden, die Zustimmung des Betroffenen zu erreichen.

Zwangsmaßnahmen hinterlassen bei vielen Betroffenen tiefe Spuren und Gefühle wie Wut, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Scham und Angst. Zwang kann traumatisierend wirken. Auch Angehörige und das den Zwang ausübende Personal sind mitbetroffen. Bestehen Sie als Patient darauf, dass solche Situationen spätestens am Ende des Klinikaufenthaltes gemeinsam besprochen und geklärt werden! Zwangsmaßnahmen und Zwangsbehandlungen, denen der Betreuer oder Bevollmächtigte nicht zugestimmt hat und die nicht richterlich genehmigt sind, sind strafbar.

12.4 Patientenrechte und Beschwerdemöglichkeiten

Rechte gegenüber Behandlern und Einrichtungen

Grundsätzlich haben Sie, wie auch alle anderen erkrankten Menschen, eine freie Arzt- und Therapeutenwahl. Die ärztliche Aufklärungspflicht gilt auch für psychisch erkrankte Menschen. Sie erstreckt sich auf alle Behandlungsmaßnahmen, d. h. auf medikamentöse, körperbezogene und psychotherapeutische Behandlungen. Die Ärzte sind verpflichtet, Sie über Art, Ziel, Folgen, Risiken, Nebenwirkungen und Alternativen der Untersuchungs- und Behandlungsmethoden in den Grundzügen aufzuklären, damit Sie Nutzen und Risiko des ärztlichen Handelns abwägen und über die Notwendigkeit der Behandlung selbst entscheiden können.

Ärzte, Psychotherapeuten und Mitarbeiter psychosozialer Einrichtungen unterliegen der beruflichen Schweigepflicht. Sie dürfen die Informationen über Sie, Ihre Erkrankung und Behandlung nicht an Dritte weitergeben. Dazu zählen z. B. Ihr Arbeitgeber und Ihre nächsten Angehörigen (Ehepartner, Eltern u. a.). Sie als Patient können aber jederzeit den Arzt von seiner Schweigepflicht entbinden, z. B. gegenüber Verwandten, ehemaligen Behandlern oder gegenüber einem Anwalt. Die Schweigepflichtentbindung muss schriftlich erfolgen. Der Bruch der Schweigepflicht ist strafbar (§203 Strafgesetzbuch).

Bei massivem ärztlichen Fehlverhalten oder Behandlungsfehlern können Sie sowohl

zivilrechtlich (Schadensersatz/Schmerzensgeld) als auch strafrechtlich gegen Behandler und Therapeuten vorgehen. Dazu benötigt man aber erfahrungsgemäß die Hilfe eines erfahrenen Anwalts, der sich im Arzthaftungsrecht auskennt. Versuchen Sie es zunächst mit einer gütlichen Einigung z. B. durch eine Schlichtungsstelle.

Anspruch auf Schadensersatz haben Sie grundsätzlich, wenn die Voraussetzung einer körperlichen Schädigung erfüllt ist, d. h. es liegen in Folge einer Fehlbehandlung körperliche oder gesundheitliche Beeinträchtigungen vor. Dieser Nachweis ist oftmals nicht einfach zu erbringen.

Die Ärztekammer und die Psychotherapeutenkammer Niedersachsen haben Schlichtungsstellen eingerichtet, die Haftungsstreitigkeiten zur Überzeugung aller Beteiligten so aufklären möchte, dass gerichtliche Auseinandersetzungen vermieden werden.

SCHLICHTUNGSSTELLE FÜR ARZTHAFTPFLICHTFRAGEN DER NORDDEUTSCHEN ÄRZTEKAMMERN

Adresse: Hans-Böckler-Allee 3, 30173 Hannover
Telefon: 0511/353939 -10 und 0511/353939 -12
E-Mail: info@schlichtungsstelle.de
Online: www.schlichtungsstelle.de

BESCHWERDESTELLE/SCHLICHTUNGSSTELLE BEI STREITFÄLLEN AUS PSYCHOTHERAPEUTISCHEN BEHANDLUNGEN – PSYCHOTHERAPEUTENKAMMER NIEDERSACHSEN

Adresse: Leisewitzstraße 47, 30175 Hannover
Telefon: 0511/850304 -30
Fax: 0511/850304 -44
E-Mail: info@pknds.de
Online: www.pknds.de (Pfad: Patienten/Beschwerden)

Beschwerden über Ärzte bei Verletzung der
Berufspflichten nimmt auch die folgende

Stelle entgegen, die für ganz Südnieder-
sachsen zuständig ist:

BEZIRKSSTELLE GÖTTINGEN DER ÄRZTEKAMMER NIEDERSACHSEN

Adresse: Elbinger Straße 2, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/307023 -0
Fax: 0551/307023 -29
E-Mail: bz.goettingen@aekn.de
Online: www.aekn.de (Pfad: ÄKN vor Ort)

Wenn Sie in einer Wohneinrichtung für
psychisch erkrankte Menschen leben,
Ambulante Hilfe/Betreuung bekommen oder
in einer Werkstatt für behinderte Menschen
arbeiten, sollten Sie bei schweren Konflikten
mit dem Anbieter oder bei Verdacht auf Be-

trug die zuständigen Kostenträger informie-
ren. Das sind, wenn Sie Eingliederungshilfe
erhalten, je nach Ihrem Wohnort die jeweili-
gen Kommunen – die Stadt Göttingen oder
die Landkreise Göttingen und Northeim.

Einsicht in die eigene Patientenakte

Dem Patienten muss auf Verlangen die
Einsicht in seine Patientenakte gewährt
werden. Das gilt inzwischen grundsätzlich
auch für psychiatrische Krankenakten. Eine
Einschränkung ist nur möglich, wenn erheb-
liche therapeutische Gründe oder erhebliche
Rechte Dritter entgegenstehen. Wenn z.
B. sicher anzunehmen ist, dass die Einsicht
in die Akte den Gesundheitszustand der
betroffenen Person deutlich verschlechtern
würde. Das muss jedoch genau begründet
werden.

Das Akteneinsichtsrecht betrifft eindeutig
die medizinischen Sachverhalte (Diagnosen,
Befunde, Messungen, Medikamentenga-
ben). Schwieriger ist es mit den subjektiven,
nicht immer wertungsfreien Eindrücken der
Behandler zum Verhalten der Patienten, die
in einer Akte festgehalten werden können.
Solche Abschnitte wurden zum Schutz
des Arztes in der herausgegebenen Akte
geschwärzt. In den letzten Jahren ist die
Rechtsprechung hierzu aber deutlich patien-
tenfreundlicher geworden: Patienten haben
ein Recht auf die ganze Akte!

Das Akteneinsichtsrecht gilt nicht nur für
Krankenhausakten, sondern auch für Akten
niedergelassener Ärzte und Psychotherapeu-
ten sowie für psychosoziale Einrichtungen.
Die Aufbewahrungsfrist für Krankenakten
beträgt zehn Jahre. Viele Krankenhäuser
bewahren die Unterlagen aber bis zu 30
Jahre auf.

Wie kommen Sie an Ihre Akte?

Vereinbaren Sie telefonisch einen Termin in
der betreffenden Praxis, Klinik oder Einrich-
tung, um Ihre Akte vor Ort einzusehen.
Sie können, wenn Sie wollen, eine Kopie
der Akte auch über einen Arzt Ihres Vertrau-
ens anfordern lassen.

Die Akte selbst ist Eigentum der Stelle,
die sie angelegt hat. Wenn Sie die Akte
als Kopie erhalten wollen, müssen Sie die
– manchmal recht hohen – Kosten dafür
tragen.

Bei einer Ablehnung wiederholen Sie ihre
Forderung schriftlich. Betonen Sie, dass Sie
einen gesetzlichen Anspruch auf Einsicht
haben (§810 BGB „Einsicht in Urkunden“
und §630g BGB „Einsichtnahme in die
Patientenakte“) und holen Sie sich gegebe-
nenfalls anwaltliche Hilfe.

Patientenfürsprecher und Stiftung Aufarbeitung und Hilfe

In jedem Krankenhaus in Niedersachsen muss es Patientenfürsprecher geben. Sie arbeiten ehrenamtlich und sind unabhängig. An die Patientenfürsprecher können Sie sich mit Wünschen, Vorschlägen und Beschwerden wenden. Die Fürsprecher vermitteln

zwischen den Patienten und der Klinik und beraten zu weiterführenden Informationen oder Ansprechpartnern.

Für die Psychiatrische Klinik der Universität Göttingen sind die Patientenfürsprecher der Universitätsmedizin Göttingen mit zuständig:

PATIENTENFÜRSPRECHER – UNIVERSITÄTSMEDIZIN GÖTTINGEN

Adresse: 37099 Göttingen
Telefon: 0551/39 -66507 und 0175/9865026 (Mobil)
E-Mail: patientenfuersprecher@med.uni-goettingen.de
Online: www.umg.eu (Suchfunktion nutzen: Patientenfürsprecher)

PATIENTENFÜRSPRECHER – ASKLEPIOS PSYCHIATRIE NIEDERSACHSEN GMBH

Adresse: Rosdorfer Weg 70, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/402 -2240
Kontakt: Vinka Süsser, Stellvertretung: Frau Heinecke
E-Mail: patientenfuersprache.goettingen@asklepios.com
Online: www.asklepios.com/goettingen, www.asklepios.com/tiefenbrunn
Zuständig für die Asklepioskliniken in Göttingen und Tiefenbrunn

Der Patientenschutzbeauftragte des Landes Niedersachsen koordiniert die Tätigkeiten der Patientenfürsprecher und ist Bindeglied

zwischen ihnen und der niedersächsischen Landesregierung. Er ist auch für Beschwerden über niedergelassene Ärzte zuständig.

LANDESPATIENTENSCHUTZBEAUFTRAGTER NIEDERSACHSEN

Postfach: 141, 30001 Hannover
Telefon: 0511/120 -4013
Fax: 0511/120 -994090
Kontakt: Dr. Peter Wüst
E-Mail: patientenschutz@ms.niedersachsen.de
Online: www.patientenschutz.niedersachsen.de

Eine unabhängig arbeitende Beschwerdestelle im Bereich Psychiatrie existiert in unserer Region nicht. Über die bestehenden psychiatrischen Beschwerdestellen und ihre Arbeitsweisen kann man sich informieren unter www.beschwerde-psychiatrie.de. Hinweise zu Problemen und Mängeln im Versorgungssystem in Südniedersachsen nehmen die Sozialpsychiatrischen Dienste (siehe Kapitel 7.1: Sozialpsychiatrische Dienste) auf.

Für Menschen, die als Kinder und Jugendliche zwischen 1949 und 1975 in der Bun-

desrepublik Deutschland bzw. in der DDR (1949-1990) in stationären Einrichtungen der Behindertenhilfe oder der Psychiatrie Leid und Unrecht erfahren haben und heute noch an Folgewirkungen leiden, haben Staat und Kirchen 2017 die Stiftung Anerkennung und Hilfe eingerichtet. Sie soll die Opfer finanziell unterstützen und das Thema wissenschaftlich aufarbeiten. Anträge auf finanzielle Hilfen müssen spätestens bis zum 31. Dezember 2020 gestellt werden. Wenn Sie Menschen kennen, die vielleicht betroffen sind, informieren Sie diese bitte über die Stiftung!

STIFTUNG ANERKENNUNG UND HILFE

Telefon: 0800/2212218
Online: www.stiftung-anerkennung-hilfe.de

Für Anträge aus der Region Südniedersachsen ist zuständig:

STIFTUNG ANERKENNUNG UND HILFE. ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLE HILDESHEIM C/O NIEDERSÄCHSISCHES LANDESAMT FÜR SOZIALES, JUGEND UND FAMILIE

Adresse: Domhof 1, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121/304 -746
E-Mail: stiftung@ls.niedersachsen.de

Besuchskommission

Wenn Sie sich über gravierende und grundsätzliche Missstände in psychiatrischen Einrichtungen beschweren und Verbesserungsvorschläge machen möchten, können Sie sich an die zuständige Besuchskommission wenden. In Niedersachsen gibt es fünf regionale Besuchskommissionen und zwei thematische Kommissionen (Maßregelvollzug/Kinder und Jugend). Die Kommissionen unterstehen dem beim Sozialministerium angesiedelten „Ausschuss für Angelegenheiten der psychiatrischen Krankenversorgung“ und sind mit Betroffenen, Angehörigen und Fachleuten aus Medizin, Justiz und Sozialarbeit besetzt.

Sie besichtigen regelmäßig u. a. psychiatrische Krankenhäuser, Sozialpsychiatrische

Dienste, Wohneinrichtungen für psychisch Erkrankte und Altenheime mit geschlossenen Demenzstationen. Sie achten auf die Qualität der stationären Behandlung, die korrekte Umsetzung rechtlicher Vorgaben und die Wahrung der Menschenwürde nach Artikel 1 des Grundgesetzes.

Für die Einrichtungen in Südniedersachsen ist die Besuchskommission für das Gebiet Braunschweig zuständig. An die Kommission können sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und professionelle im psychosozialen Bereich Tätige wenden – auch anonyme Hinweise werden bearbeitet. Die Kommission kann keine Einzelfälle aus dem Bereich Unterbringung und Betreuung klären.

GESCHÄFTSSTELLE FÜR ANGELEGENHEITEN DER PSYCHIATRISCHEN KRANKENVERSORGUNG BESUCHSKOMMISSION FÜR DAS GEBIET BRAUNSCHWEIG C/O NIEDERSÄCHSISCHES LANDESAMT FÜR SOZIALES, JUGEND UND FAMILIE

Postfach: 100844, 31108 Hildesheim

Telefon: 05121/304 -385

Fax: 05121/304 -412

Online: www.psychiatrie.niedersachsen.de (Pfad: Themen/Besuchskommission)

Literatur und Links

- Rolf Marschner: *Psychisch kranke Menschen im Recht. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Mitarbeiter in psychiatrischen Einrichtungen*, 6. erw. Aufl. Bonn 2015, Balance-Verlag.
- Broschüre „Behandlungsfehler und Arzthaftung“ der DAK (Krankenkasse), 2016. Zum Herunterladen unter www.dak.de (Suchfunktion nutzen). Enthält ein Musterschreiben zur Einsicht in die Krankenakte.
- Carsten Burfeind: *Patientenrechte. Therapie und Selbstverantwortung in psychischen Krisen*, 2014. Broschüre des Dachverbandes Gemeindepsychiatrie zum Herunterladen unter www.dvvp.org (Pfad: Veröffentlichungen/Broschüren).
- Broschüre „Das Betreuungsrecht“ des Niedersächsischen Justizministeriums, 2014. Zum Herunterladen unter www.mj.niedersachsen.de (Pfad: Service/Publikationen).
- Broschüre „Betreuungsrecht. Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht“ des Bundesjustizministeriums, 2018. Zum Herunterladen unter www.bmjv.de (Pfad: Publikationen).
- www.wegweiser-betreuung.de – auch zu den Themen Unterbringung, Zwang, Vorsorgeplanung. Mit der „Münchener Patientenverfügung“ speziell für Psychiatrie-Erfahrene.
- www.bundesanzeiger-verlag.de/betreuung/wiki – Online-Lexikon zur rechtlichen Betreuung, eher für Fachleute.
- www.bpe-online.de – Bundesverband der Psychiatrie-Erfahrenen e. V.: dort unter „Erste Hilfe“ zahlreiche Unterseiten zu Rechtsthemen und Voraussetzungen
- Text des „Niedersächsischen Gesetzes über Hilfen und Schutzmaßnahmen für psychisch Kranke“ (NPsychKG) unter www.psychiatrie.niedersachsen.de (Pfad: Service / Downloads)
- www.beschwerde-psychiatrie.de – Seite des Bundesnetzwerkes der unabhängigen Beschwerdestellen in der Psychiatrie. Eine solche Beschwerdestelle gibt es in Südniedersachsen noch nicht.

Siehe auch Literatur und Links am Ende des Kapitels 13: Psychiatrische Vorsorgeplanung

Psychiatrische Vorsorgeplanung

Jeder von uns kann plötzlich eine schwere psychische oder körperliche Erkrankung bekommen oder einen Unfall erleiden. Dann kann es sein, dass man kurzfristig oder auch länger nicht mehr handlungs- und einwilligungsfähig ist. Deshalb ist es sinnvoll, rechtzeitig Vorsorge zu treffen, damit in Krisenzeiten die eigenen Behandlungswünsche bekannt sind und wichtige persönliche Informationen nicht verloren gehen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Krisenpass und Behandlungsvereinbarungen.

13.1 Vorsorgevollmacht

Sie können einer oder mehreren Personen Ihres Vertrauens Vollmacht für bestimmte Schwerpunkte oder eine Generalvollmacht für alle Lebensbereiche erteilen. Dazu gehören u. a.: Vermögensangelegenheiten, Verfügung über Bankkonten, Vertretung in Renten-, Versorgungs- und Steuerangelegenheiten, Verträge, Wohnungsangelegenheiten, Gesundheits- und Behandlungsfürsorge. Die Voraussetzung zur Erteilung einer Vorsorgevollmacht ist, dass Sie selbst ebenso wie die von Ihnen für die Bevollmächtigung ausgewählten Personen zum Zeitpunkt der Ausstellung der Vollmacht einwilligungsfähig sind und selbst nicht rechtlich betreut werden.

Eine Vollmachterteilung macht die Bestellung eines rechtlichen Betreuers überflüssig.

Die von Ihnen bevollmächtigte Person unterliegt keiner Kontrolle durch das Betreuungsgericht. Überlegen Sie also genau, wem Sie die zum Teil weitreichenden Befugnisse einräumen möchten.

Die Vollmacht muss klar abgefasst und die Aufgaben müssen detailliert benannt werden. Das hilft auch der bevollmächtigten Person und schützt diese vor Fehldeutungen. Eine notarielle Beurkundung der Vollmacht empfiehlt sich, ist aber nicht verpflichtend.

Der Bevollmächtigte darf erst für Sie handeln, wenn Sie das nicht mehr selbst tun können. Falls Sie eine Patientenverfügung verfasst haben, ist er derjenige, der im Krisenfall die von Ihnen dort festgelegte

medizinische (Nicht)-Behandlung umsetzen muss, wenn Sie ihn im Bereich Gesundheitsfürsorge bevollmächtigt haben. Er ist an Ihre Patientenverfügung gebunden. Eine Vorsorgevollmacht ohne gleichzeitigen Abschluss einer Patientenverfügung ist möglich, aber nicht sehr sinnvoll. In diesem Fall sollte die bevollmächtigte Person Ihre Werthaltungen und Wünsche so gut kennen, dass sie auch ohne schriftliche Aussagen von Ihnen in Ihrem Sinne in Bezug auf medizinische

Fragestellungen handeln kann. Die Vollmacht sollte alle zwei Jahre überprüft und mit Datum, Ortsangabe und erneuter Unterschrift bestätigt werden. Änderungen, die jederzeit möglich sind, sollten dem Bevollmächtigten mitgeteilt werden. Es ist wichtig, die Vorsorgevollmacht bei den Personen zu hinterlegen, denen Sie Vollmachten erteilen. Eine Vorsorgevollmacht kann jederzeit von Ihnen aufgehoben werden.

13.2 Patientenverfügung

In einer Patientenverfügung können Sie schriftlich für den Fall eigener Einwilligungsunfähigkeit Ihren Willen in Bezug auf eine künftige medizinische Behandlung niederlegen. Viele Menschen bestimmen in einer Patientenverfügung, wie sie bei schwerster aussichtsloser Erkrankung, insbesondere in der letzten Lebensphase, behandelt werden möchten.

Noch nicht sehr bekannt ist die Anwendung von Patientenverfügungen im psychiatrischen Bereich. Psychiatriepatienten können mit einer Patientenverfügung Behandlungsformen (z. B. Elektroschockbehandlung oder bestimmte Medikamente) ablehnen oder spezifische Behandlungen einfordern. Psychiatrie-Erfahrene sollten die rechtlichen Möglichkeiten ausnutzen, die ihnen durch

die Patientenverfügung zu Gebote stehen! Wenn Sie die Verfügung abfassen, können Sie sich zur Sicherheit Ihre Einwilligungsfähigkeit ärztlich bescheinigen lassen. Bedenken Sie, dass eine Verfügung, die nur aus der Abwehr von Behandlungen besteht, keinen Spielraum lässt. Maßnahmen wie Zwangseinweisungen und Fixierungen sind keine Behandlung und lassen sich daher auch nicht durch eine Patientenverfügung ablehnen.

Wenn Sie eine Patientenverfügung verfassen, empfiehlt es sich dringend, einen Bevollmächtigten mit Vorsorgevollmacht zu benennen.

Ihre Behandlungswünsche sollten Sie differenziert ausführen. Wichtig ist es, den Hausarzt und nahestehende Personen über die Patientenverfügung zu informieren, damit sie bei Eintritt der beschriebenen Situation den behandelnden Ärzten zur Kenntnis gegeben wird.

Das Zentrale Vorsorgeregister (ZVR) ist die Registrierungsstelle für private sowie notarielle Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen aus dem ganzen Bundesgebiet. Der kostenpflichtige Service registriert die Vollmachten in einem Online-System.

ZENTRALES VORSORGEREGISTER – BUNDESNOTARKAMMER

Telefon: 0800/3550500
E-Mail: info@vorsorgeregister.de
Online: www.vorsorgeregister.de

Beratungen zur Vorsorgeplanung werden in Südniedersachsen von Hausärzten, Betreuungsstellen und Betreuungsvereinen, Beratungsstellen wie der Unabhängigen Patientenberatung oder den Pflegestützpunkten, kostenpflichtig auch von Rechtsanwälten durchgeführt.

Wenn Sie eine spezifische „psychiatrische Patientenverfügung“ abfassen wollen, können Sie zwar die angebotenen Textbausteine und Formulierungen der allgemeinen Verfügungen nutzen, es empfiehlt sich aber

ein Blick auf die von Rudolf Winzen entwickelte „Münchener Patientenverfügung“, die speziell für die Bedürfnisse von Psychiatrie-Erfahrenen entwickelt wurde: www.wegweiser-betreuung.de (Pfad: Vorsorge Psychiatrie)

13.3 Krisenpass

Ein Krisenpass ist ein kleines, zusammengefasstes, von Ihnen ausgefülltes Dokument, das man in der Brieftasche oder im Portemonnaie immer mit sich führt. Der Pass soll in einer psychischen Krise, wenn der Patient sich nicht oder nur schwer äußern kann oder sehr verwirrt ist, für die Behandler wichtige Informationen zur Erkrankung und zur Behandlung bereitstellen.

Für Südniedersachsen ist der regionale Krisenpass von einer „trialogischen“ Gruppe aus Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und Anbietern psychosozialer Hilfen entwickelt worden. Der Pass enthält persönliche

und medizinische Daten, wichtige Hinweise zur Lebenssituation, Wünsche für die Behandlung, Aussagen zu Medikamenten sowie ein Fach, in dem man ein Blatt mit der aktuellen Medikation einlegen kann. Dieses lässt sich leicht austauschen, sodass der Pass immer aktuell bleibt. Zur Absicherung sollte der Krisenpass vom Haus- oder Facharzt mitunterschieden werden.

Der Krisenpass wird von der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen herausgegeben. Er ist bei den Einrichtungen des psychiatrischen Hilfesystems in Südniedersachsen erhältlich.

13.4 Behandlungsvereinbarung

Eine Behandlungsvereinbarung ist ein Schriftstück, in dem ein Patient zusammen mit einer psychiatrischen Klinik vorsorglich Vereinbarungen für künftige stationäre Aufenthalte festlegt. Sie enthält konkrete Absprachen für den Fall einer erneuten Klinikaufnahme, insbesondere in Krisen- und Notfallsituationen nach dem Psychisch-Kranken-Gesetz oder dem Betreuungsrecht (siehe Kapitel Recht).

Die Behandlungsabsprachen dienen der gegenseitigen Vertrauensbildung und der verbesserten Zusammenarbeit zwischen Menschen in schweren psychischen Krisen und ihren Therapeuten. Sie beinhalten Erkenntnisse, die die Betroffenen in der Vergangenheit im Umgang mit ihren Krisen

gesammelt haben und die für weitere Behandlungen genutzt werden können. Die Behandlungsvereinbarung bietet die Möglichkeit, sich außerhalb von akuten Krisensituationen über Therapiemaßnahmen, besondere Wünsche und Anforderungen im Umgang miteinander, Regelungen sozialer Belange in der Krise, Vertrauenspersonen etc. zu verständigen.

Eine Behandlungsvereinbarung kann Elemente einer Patientenverfügung enthalten, also Aussagen über künftige medizinische Behandlungen wie z. B. über Medikamente, deren Einnahme der Patient ablehnt. In diesen Bereichen ist sie rechtlich bindend – auch in Krankenhäusern, mit denen man die Vereinbarung nicht abgeschlossen hat.

In Göttingen gibt es seit 2013 eine von einem trialogischen Team erarbeitete Behandlungsvereinbarung, die (ehemalige) Patienten nach einem Vorgespräch mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen abschließen können. Diese Behandlungsvereinbarung wird künftig auch in weiteren psychiatrischen Kliniken Geltung bekommen.

Auskünfte zur Göttinger Behandlungsvereinbarung erteilt Dr. Katrin Radenbach (Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen, Tel. 0551/39-66610, E-Mail: katrin.radenbach@med.uni-goettingen.de).

Literatur und Links

- Broschüren „Patientenverfügung“ und „Betreuungsrecht. Mit ausführlichen Informationen zur Vorsorgevollmacht“ des Bundesjustizministeriums, zum Herunterladen unter www.bmju.de (Pfad: Publikationen). Mit Formularen und Textbausteinen zum Erstellen von Vorausverfügungen.
- www.wegweiser-betreuung.de – Betreuung, Unterbringung, Zwang, Vorsorgeplanung. Mit der „Münchener Patientenverfügung“ speziell für Psychiatrie-Erfahrene.
- „Göttinger psychiatrische Behandlungsvereinbarung“ (2013) zum Herunterladen unter www.psychiatrie.med.uni-goettingen.de (Pfad: Für Patienten/Therapieangebote/Vorausplanung)
- Siehe auch Literatur und Links am Ende des Kapitels 12: Recht

Initiativen im Bereich psychische Erkrankungen

In diesem Kapitel werden regionale Initiativen in Südniedersachsen im Bereich psychische Erkrankungen vorgestellt. An fast allen sind nicht nur Fachleute, sondern auch Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige beteiligt. Diese Form der Zusammenarbeit wird Trialog genannt.

14.1 Göttinger Psychiatrie-Forum

Seit 2001 findet einmal im Jahr im Herbst ein Psychiatrie-Forum in Göttingen mit mehreren Veranstaltungsabenden statt. Das Psychiatrie-Forum ist ein öffentliches Diskussionsangebot, das Psychiatrie und psychische Erkrankungen zum Thema macht.

Das Psychiatrie-Forum gibt Raum für einen gleichberechtigten Austausch subjektiver Erfahrungen zwischen Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und Mitarbeitern psychiatrischer Institutionen. Dabei sollen den subjektiven Perspektiven Raum gegeben und Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige als „Experten in eigener Sache“ anerkannt werden. Das Forum möchte auf neue Art über Psychosen und andere psychische Erkrankungen sprechen und diese umfassend und eben nicht nur medizinisch verstehen. Jeder Veranstaltungsabend des Psychiatrie-Forums dauert anderthalb Stunden und hat ein vorher festgelegtes Thema. Die

Themen des Forums richten sich an alle drei Gruppen und fordern zu einer trialogischen Diskussion auf. Nach einem kurzen Input als Anregung wird in möglichst gleichmäßig besetzten Tischgruppen (zwei Psychiatrie-Erfahrene, zwei Angehörige, zwei Fachkräfte) diskutiert, die Ergebnisse werden festgehalten und im Plenum vorgetragen.

Neben den Diskussionsabenden kann es auf dem Psychiatrie-Forum auch einen Fachvortrag, eine Podiumsdiskussion oder eine kulturelle Veranstaltung (z. B. Lesung, Kabarett, Kinofilm) geben.

Das Psychiatrie-Forum wird von der „Initiative Göttinger Psychose-Seminar“ veranstaltet, einer ehrenamtlich arbeitenden, institutionell nicht gebundenen Gruppe, die sich aus Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und Mitarbeitern psychiatrischer Institutionen zusammensetzt.

Seit 2010 heißt die Gesprächsreihe „Psychiatrie-Forum“, denn es sollen sich auch Menschen mit nicht-psychotischen Erkrankungen, z. B. Depressionen, angesprochen fühlen. 1989 fand das bundesweit

erste Psychose-Seminar in Hamburg statt; inzwischen gibt es solche Foren in vielen Städten in Deutschland.

**GÖTTINGER PSYCHIATRIE-FORUM. EIN TRIALOGISCHER AUSTAUSCH ÜBER
ERFAHRUNGEN MIT PSYCHIATRISCHEN ERKRANKUNGEN
C/O INITIATIVE GÖTTINGER PSYCHOSE-SEMINAR**

Kontakt: Frank Müller-Gerstmaier
Telefon: 0551/402 -2862
Fax: 0551/402 -2092
E-Mail: fra.mueller@asklepios.com und psychoseseminar-goettingen@gmx.de

Kontaktaufnahme auch über:

SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND GÖTTINGEN

Adresse: Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen
Telefon: 0551/400 -4862
Fax: 0551/400 -4944
E-Mail: sozpsychdienst@goettingen.de



14.2 Schulprojekt „Verrückt?! Na und ?!“

Seit 2008 gibt es in Südniedersachsen ein Projekt zur seelischen Gesundheit, Prävention und Anti-Stigma-Arbeit in Schulen. Es heißt „Verrückt?! Na und?!“ – Es ist stark, über seelische Probleme zu reden!“

In diesem Projekt informieren sich Schüler über seelische Gesundheit. Sie beschäftigen sich damit, was jemanden aus dem seelischen Gleichgewicht bringt und lernen Menschen kennen, die psychische Krankheit erlebt haben. Die Schüler erfahren zudem, was sie für ihre eigene seelische Gesundheit tun können. Das Projekt dient dem Abbau von Ängsten und Vorurteilen gegenüber psychisch Erkrankten und soll für seelische Krisen sensibilisieren.

Das Projekt „Verrückt?! Na und?!“ richtet sich an Schüler der Jahrgangsstufen 9–13

und an junge Erwachsene in Bildungseinrichtungen, dauert einen ganzen Schultag und findet in der Schule statt. Es wird gleichberechtigt von Moderatoren aus Sozialpsychiatrie und Pädagogik sowie von Menschen mit eigenen Krisenerfahrungen durchgeführt und setzt auf ganzheitliches Lernen: Information, Austausch und Gruppenarbeit. Von besonderer Bedeutung ist der persönliche Kontakt der Schüler mit Menschen, die selbst seelische Krisen erfahren haben.

Das Grundkonzept des Projektes wurde vom Leipziger Verein „Irrsinnig menschlich e.V.“ entwickelt. Es gibt mittlerweile über 70 Schulprojektgruppen in ganz Deutschland.

SCHULPROJEKT „VERRÜCKT?! NA UND ?!“

**ARBEITSGEMEINSCHAFT ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT AN SCHULEN
C/O SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND GÖTTINGEN**

Adresse: Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen
Telefon: 0551/400 -4862
Fax: 0551/400 -4944
E-Mail: verrueckt-na-und-goettingen@gmx.de und verrueckt-na-und.de

14.3 Psychiatrie-Erfahrene als Experten: EX-IN-Genesungsbegleitung und Peer-Arbeit

Seit über zehn Jahren gibt es in Deutschland eine zertifizierte einjährige Ausbildung für Psychiatrie-Erfahrene mit dem Abschluss als „EX-IN-Genesungsbegleiter“. EX-IN steht für „Experienced Involvement“, die Einbeziehung psychisch erkrankter Menschen. Angestrebt wird, dass ausgebildete Genesungsbegleiter mit ihrem Erfahrungswissen in stationären oder ambulanten psychiatrischen Einrichtungen einer bezahlten Tätigkeit nachgehen. Die spezifischen Kenntnisse von psychiatrie-erfahrenen Menschen sollen das traditionelle professionelle Fachwissen ergänzen. Das Konzept beruht darauf, den eigenen Erfahrungsschatz aktiv für die Genesung („Recovery“) anderer Betroffener einzusetzen.

Die Ausbildung zur Genesungsbegleitung basiert auf der Reflexion und Weiterentwicklung eigener Krankheits- und Gesundheitserfahrungen in einer Gruppe („Vom Ich-Wissen zum Wir-Wissen“) und vermittelt zudem theoretisches Fachwissen und methodische Ansätze.

EX-IN-Absolventen können nicht nur als Genesungsbegleiter, sondern auch als Dozenten in der Fachweiterbildung, der Öffentlichkeitsarbeit oder der psychiatrischen Forschung arbeiten.

EX-IN-Treff Göttingen

Bei diesem monatlich in Göttingen stattfindenden offenen Treff sind ausgebildete Genesungsbegleiter, Teilnehmer an der EX-IN-Ausbildung und Interessenten willkommen. Die Gruppe befasst sich genesungsorientiert mit der Bewältigung psychischer Erkrankungen, berät Interessenten zu den formalen Zugängen zur EX-IN-Ausbildung, informiert über das Programm der EX-IN-Kurse und fördert den EX-IN-Gedanken durch Öffentlichkeitsarbeit. Langfristig wird angestrebt, die Ausbildung von EX-IN-Genesungsbegleitern auch in Südniedersachsen anzubieten.

AG Peer-Arbeit

Die AG Peer-Arbeit ist ein Treffpunkt für Psychiatrie-Erfahrene, aber auch für Angehörige und Mitarbeiter psychosozialer Einrichtungen, die sich für psychiatriepolitische Themen interessieren, z. B. für die Verbesserung der psychiatrischen Versorgungslandschaft. Die Gruppe arbeitet in Fachgremien mit und engagiert sich für regionale Peer-to-Peer-Projekte („Gleiche für Gleiche“). Als eine Arbeitsgemeinschaft im Sozialpsychiatrischen Verbund Göttingen ist die AG Peer-Arbeit dort die Stimme der Betroffenen.

EX-IN-TREFF GÖTTINGEN

Adresse: Begegnungsstätte C-Avinio, Rote Straße 29
(Eingang Kurze-Geismar-Straße), 37073 Göttingen
Telefon: 0151/23201995
E-Mail: goettingen@ex-in-niedersachsen.de
Online: www.ex-in-niedersachsen.de
Zeiten: Jeden ersten Dienstag im Monat von 18.15 bis 20.00 Uhr

AG PEER-ARBEIT

Adresse: Begegnungsstätte C-Avinio, Rote Straße 29
(Eingang Kurze-Geismar-Straße), 37073 Göttingen
Telefon: 0151/23201995
E-Mail: ag-peerarbeit-goe@gmx.de
Zeiten: Jeden zweiten Dienstag im Monat von 18.15 bis 20.00 Uhr

14.4 Sozialpsychiatrische Verbünde (SPV)

Für die Landkreise Northeim und Göttingen gibt es jeweils einen Sozialpsychiatrischen Verbund (SPV). Er ist ein Zusammenschluss von Anbietern, die Leistungen für psychisch Erkrankte und Suchterkrankte erbringen sowie von Angehörigen- und Betroffenen-gruppen. In den zahlreichen Arbeitsgruppen des Verbundes wird zu Schwerpunktthemen der regionalen sozialpsychiatrischen Versorgung gearbeitet, z. B. zu Wohnformen, Tagesstruktur und Suchtthemen.

Die Vernetzung der Anbieter und die Öffentlichkeitsarbeit sind wichtige Aufgaben des SPV. Der Verbund stellt das Hilfsangebot für psychisch Erkrankte seines Landkreises regelmäßig in einem „Sozialpsy-

chiatrischen Plan“ vor (Zugriff siehe unten unter „Links“). Die Geschäftsstelle des jeweiligen SPV ist bei den Sozialpsychiatrischen Diensten in Göttingen bzw. Northeim angesiedelt.

An den SPV können sich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige und Mitarbeiter psychiatrischer Einrichtungen wenden: z. B. bei Fragen und Anregungen zu Hilfeformen, Angeboten und Einrichtungen oder bei Interesse an einer Mitarbeit in den Gremien und Arbeitsgruppen des Verbundes. Der SPV nimmt auch Hinweise zu Problemen und Mängeln im Versorgungssystem auf.

SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND GÖTTINGEN KOORDINATION

C/O SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST – STADT UND LANDKREIS GÖTTINGEN

Adresse: Am Reinsgraben 1, 37085 Göttingen
Telefon: 0551/4004862
Fax: 0551/4004944
E-Mail: sozpsychdienst@goettingen.de
Online: www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: Sozialpsychiatrischer Verbund)

SOZIALPSYCHIATRISCHER VERBUND NORTHEIM GESCHÄFTSFÜHRUNG

C/O SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST – LANDKREIS NORTHEIM

Adresse: Wolfshof 10, 37154 Northeim
Telefon: 05551/708575
Fax: 05551/708-577
E-Mail: spv-lknom@landkreis-northeim.de
Online: www.landkreis-northeim.de
(Suchfunktion nutzen: Sozialpsychiatrischer Dienst)

14.5 Bündnis gegen Depressionen Südniedersachsen

Seit September 2019 gibt es in Südniedersachsen ein regionales Bündnis gegen Depression. Hier engagieren sich Institutionen und Kliniken, die Mitglieder der Sozialpsychiatrischen Verbünde, die Sozialpsychiatrischen Dienste sowie Selbsthilfegruppen, um gemeinsam Aufklärungsarbeit zu leisten.

Die Depression gehört zu den häufigsten und hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Gemäß einer aktuellen Studie des Robert Koch-Instituts erkranken in Deutschland im Laufe eines Jahres 7,7 % der Bevölkerung an einer behandlungsbedürftigen Depression – das sind ca. 5 Millionen Bundesbürger. Depressionen stellen auch einen wesentlichen Risikofaktor für Suizide dar. Obwohl wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, erhalten nur etwa 10 % der betroffenen Patienten eine langfristig adäquate Behandlung.

Psychotherapeutische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch zu nehmen, fällt vielen Menschen noch schwer. Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen oder

Schuld empfunden. Die Aufklärungsarbeit des Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen soll diesen Blick auf die Krankheit ändern.

Das „Deutsche Bündnis gegen Depression e.V.“ entstand im Rahmen des „Kompetenznetzes Depression, Suizidalität“ und wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Im Rahmen von regionalen Bündnissen gegen Depression wird versucht, durch gleichzeitige Intervention auf mehreren Ebenen die Versorgungssituation für depressiv erkrankte Menschen zu verbessern. Arbeitsschwerpunkte sind Endstigmatisierung der Krankheit und der Erkrankten durch Aufklärung der Bevölkerung, Fortbildung von Multiplikatoren (wie Polizisten, Lehrer, Seelsorger und andere), Ausbau von (Selbst-)hilfeangeboten, Schulung der Hausärzte.



BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION IN SÜDNIEDERSACHSEN, C/O GESUNDHEITSREGION GÖTTINGEN/SÜDNIEDERSACHSEN E.V., GWG GESELLSCHAFT FÜR WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG UND STADTENTWICKLUNG GÖTTINGEN MBH

Adresse: Bahnhofsallee 1b, 37081 Göttingen
Telefon: 0551/54743 -291
E-Mail: buendnis@gesundheitsregiongoettingen.de
Online: www.buendnis-gegen-depression-suedniedersachsen.de

Literatur und Links

- Thomas Bock u. a.: *Stimmenreich. Mitteilungen über den Wahnsinn*, Bonn 2007, Psychiatrie-Verlag – Klassiker mit den wichtigsten Beiträgen der Initiatoren der Psychose-Seminare.
- Jörg Utschakowski u. a. (Hg.): *Experten aus Erfahrung. Peerarbeit in der Psychiatrie*, Bonn 2016, Psychiatrie-Verlag.
- Broschüre „Experten aus Erfahrung. Menschen mit psychischen Erkrankungen als Mitarbeiter in Behandlungsteams“ (2016), hg. vom Dachverband Gemeindepsychiatrie, zum Herunterladen unter www.dvvp.org (Pfad: Veröffentlichungen).
- www.goest.de/psychoseseminar – Aktivitäten des Göttinger Psychiatrie-Forums, Themenlisten der Veranstaltungsreihen
- www.verrueckt-na-und.de – Bundesweites Netzwerk der Schulprojektgruppen mit vielen Informationen zur seelischen Gesundheit für Jugendliche, Auszubildende und Studierende
- www.ex-in-niedersachsen.de – EX-IN Niedersachsen e.V., Vernetzung der EX-IN-Arbeit in Niedersachsen
- www.ex-in.de – EX-IN Deutschland e.V. mit vielen Informationen zur Genesungsbegleitausbildung
- *Der Sozialpsychiatrische Plan für Stadt und Landkreis Göttingen* (2013) ist zu finden unter www.goettingen.de (Suchfunktion nutzen: Sozialpsychiatrischer Plan).
- *Der Sozialpsychiatrische Plan für den Landkreis Northeim* (2015 und publizierte Fortschreibung) ist zu finden unter www.landkreis-northeim.de, dort auf der Seite des Sozialpsychiatrischen Dienstes Northeim (Suchfunktion nutzen: Sozialpsychiatrischer Plan).
- Die Sozialpsychiatrischen Pläne sind in gedruckter Form auch bei den jeweiligen Sozialpsychiatrischen Verbänden erhältlich.
- Neben den regionalen Psychiatrie-Plänen gibt es den „Landespsychiatrieplan Niedersachsen“ (für 2016 - 2026), der die grundsätzlichen künftigen Entwicklungsfelder in der Versorgung psychisch Erkrankter in Niedersachsen absteckt. Zum Herunterladen auf der Homepage des Niedersächsischen Sozialministeriums unter www.ms.niedersachsen.de (Suchfunktion nutzen. Landespsychiatrieplan).

Anhang: Überregionale Internetadressen

- www.psychiatrie.de – Das deutsche sozial-psychiatrische Psychiatrienetz mit umfassenden Informationen zum Thema psychische Erkrankungen
- www.psychenet.de – Netz psychische Gesundheit Hamburg: Krankheitssymptome, Selbsttests, Entscheidungshilfen, Betroffenenberichte
- www.psychose-wissen.de – Psychoedukationsportal zur Schizophrenie
- www.stimmenhoeren.de – Betroffeneninitiative Netzwerk Stimmenhören e.V.
- www.adfd.org – Online-Forum zu Nebenwirkungen und Absetzsymptomen von Psychopharmaka und einem selbstbestimmten Umgang mit Medikamenten
- www.bpe-online.de – Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e. V.: Kampagnen, Veranstaltungen, Beratung
- www.bapk.de – Bundesverband der Angehörigen psychisch Erkrankter Menschen e.V. Umfassende Informationen für Angehörige
- www.psychiatrie-verlag.de und www.antipsychiatrieverlag.de – Buchverlage mit Fachliteratur und Erfahrungsberichten
- www.dgbs.de – Deutsche Gesellschaft bipolare Störungen e.V. mit Online-Forum (www.bipolar-forum.de) und bundesweiter Selbsthilfegruppenliste
- www.ratgeber-bipolar.de – Von der DGBS e.V. betriebene Seite mit Infotexten, Fragebögen und Checklisten
- www.seelischegesundheit.net – „Aktionsbündnis für seelische Gesundheit“ der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie: Anti-Stigma-Kampagnen, Tagungen und Veranstaltungshinweise
- www.deutsche-depressionshilfe.de und www.buendnis-depression.de – Informationen zum Thema Depressionen mit Selbsttest, Info-Telefon, Online-Forum, regionalen Angeboten, Arbeitshilfen für Ärzte und Therapeuten.
- www.mut-tour.de – Jährliche Sport-Kampagne zur Entstigmatisierung von Depressionen
- www.die-mitte-der-nacht.de – Interaktives Film- und Medienprojekt zu Depressionen
- www.art-transmitter.de – Projekt zu Kunst und Psychiatrie, Vermittlung von „Outsider Art“
- www.durchblick-ev.de – Selbsthilfeinitiative Psychiatriebetroffener Leipzig: Selbstorganisiertes Zentrum u. a. mit Kunstprojekten und dem Sächsischen Psychiatriemuseum
- www.ex-in.de und www.ex-in-niedersachsen.de – Informationen zur EX-IN-Genesungsbegleitausbildung

- www.verrueckt-na-und.de – Schulprojekt „Verrückt?! Na und?!“, das Anti-Stigma-Arbeit an Schulen macht
- www.kipsy.net – Kinder psychisch kranker Eltern: Informationen, Projekte, Literatur
- www.bag-kipe.de – Bundesarbeitsgemeinschaft „Kinder psychisch kranker Eltern“: Fachverband, der zu diesem Thema Aufklärungs- und Vernetzungsarbeit leistet
- www.schatten-und-licht.de – „Krise rund um die Geburt. Initiative peripartale psychische Erkrankungen“ (Wochenbettdepression)
- www.frnd.de – Aufklärung für jüngere Menschen über Suizid und seelische Gesundheit
- www.gesetze-im-internet.de – Gesetze und Rechtsverordnungen der Bundesrepublik, u. a. das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB)
- www.wegweiser-betreuung.de – Betreuung, Unterbringung, Zwang, Vorsorgeplanung. Mit der „Münchener Patientenverfügung“ speziell für Psychiatrie-Erfahrene.
- www.bundesanzeiger-verlag.de/betreuung/wiki – Online-Lexikon zur rechtlichen Betreuung
- www.psychiatrie.niedersachsen.de – Psychiatrische Fachgremien in Niedersachsen, u. a. Besuchskommissionen. Volltext des Niedersächsischen Psychisch-Kranken-Gesetzes (NPsychKG)
- www.schlichtungsstelle.de – Schlichtungsstelle für Arzthaftpflichtfragen der Norddeutschen Ärztekammern
- www.patientenschutz.niedersachsen.de – Landespatientenschutzbeauftragter Niedersachsen
- www.psych-info.de – Psychotherapeuten-Suchdienst der Psychotherapeutenkammer Niedersachsen
- www.arztauskunft-niedersachsen.de – Datenbank zu Ärzten sowie zu ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten
- www.einfach-teilhabe.de – Webportal für Menschen mit Behinderung. Themen u. a.: Ausbildung und Arbeit, Schwerbehinderung
- www.teilhabeberatung.de – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) für Menschen mit Behinderung zu Fragen der Rehabilitation und Teilhabe
- www.dimdi.de – Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD)
- www.gesundheitsinformation.de – Geprüfte Gesundheitsinformationen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
- www.patienten-universitaet.de – Geprüfte Gesundheitsinformationen der Medizinischen Hochschule Hannover, u. a. Checklisten zum Arztbesuch, Fachärztedatenbank

