

WAS KANN IHNEN BEI EINER PSYCHISCHEN KRISE WEITERHELFFEN?

HILFSANGEBOTE IN BERLIN

- Ein praktischer Überblick für Menschen
mit und ohne Migrationshintergrund –

Inhaltsverzeichnis

I.	Psychische Krise.....	3
	Interkulturalität.....	3
II.	Was meinen wir mit „Angeboten“ und „Hilfesystem“?	3
III.	Psychiatrie	4
	Station.....	4
	Tagesklinik.....	4
	Kosten	5
	Interkulturalität.....	5
	Ist es wahr, dass es auch Zwangsbehandlung in der Psychiatrie gibt?	5
IV.	Alternativen zur Psychiatrie	5
	Krisenpension	5
	Weglaufhaus „Villa Stöckle“	6
V.	Sozialpsychiatrischer Dienst (SPD)	6
VI.	Ambulante Hilfen bei psychischen Krisen	6
	Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)	6
	Kontakt- und Beratungsstellen (KBS).....	7
	Interkulturalität.....	7
	Betreutes Wohnen (BW).....	7
	Kosten	8
	Interkulturalität.....	9
VII.	Psychiater, Neurologe	9
VIII.	Psychotherapie	9
	Kosten	10
	Interkulturalität.....	10
IX.	Persönliches Budget (PB).....	11
X.	Arbeit und Beruf	11
	Interkulturalität.....	12
	Kur.....	13
	Hamburger Modell.....	13

Berufliche Rehabilitation	13
Berufsbildungswerke (BBW) und Berufsförderungswerke (BFW)	13
Werkstätte für behinderte Menschen (WfbM)	14
Beschäftigungs-Tagesstätten	14
Zuverdienst	14
Integrationsbetriebe	15
Integrationsfachdienste	15
Interkulturalität.....	15
XI. Sonstige psycho-soziale Hilfen	15
Ausländerrecht und psycho-soziale Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund	15
Ergotherapie	15
Familienhilfe	16
Gesetzliche Betreuung	16
Kirchliche Seelsorge	16
Krisendienst	16
Nachbarschaftstreff	16
Psychose-Seminare	17
Selbsthilfegruppen	17
Soziotherapie	17
Sucht	17
Telefonnummer für Krisenfälle.....	17
XII. Fragen, die Sie sich vielleicht auch stellen	18
XIII. Adressenliste für Tempelhof-Schöneberg	20
Psychiatrische Grundversorgung in Tempelhof-Schöneberg	20
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes.....	21
Fachabteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie	22
Suchtberatungsstellen (Alkohol und Medikamente)	23
Vertrauens-und Beschwerdestelle	23
Psychose-Seminar in Tempelhof – Schöneberg.....	23
Bürgerämter in Tempelhof - Schöneberg	24
Sozialamt Tempelhof – Schöneberg	24
Amtsgericht.....	24
Integrationsamt	25
Integrationsfachdienst Südwest	25
Servicestelle für Rehabilitation Tempelhof - Schöneberg	25
Versorgungsamt.....	25
Integrationsbeauftragte Tempelhof-Schöneberg	25
XIV. Herausgeber dieses Infomaterials.....	26

Sie können nur einzelne Punkte lesen, wenn Sie sich nur für bestimmte Bereiche interessieren. Nutzen Sie das Inhaltsverzeichnis. Adressen für Tempelhof-Schöneberg ab der 21. Seite.

I. Psychische Krise

Menschen, die in einer schweren Lebenslage sind, kommen manchmal mit den negativen Dingen nicht mehr zu Recht. Menschen z.B., die etwas tief Trauriges oder Bedrohliches erlebt haben, wie ein Unfall, Tod einer geliebten Menschen, Überfall, ernsthafte Probleme in der Familie. Andere haben ihre Lebenslust, Kraft verloren. Einige sind verwirrt, sie denken, hören oder sehen Sachen, die andere nicht wahrnehmen. Oft haben sie dabei körperliche Beschwerden, wie Schlaflosigkeit, schlechtes Gedächtnis, Hautausschläge, Appetitlosigkeit usw. Psychische Krisen können sich also sehr unterschiedlich zeigen. Das Umfeld merkt auch die Veränderung. Die Betroffene können ihre Stimmungen nicht bewusst kontrollieren. Eine Willensanstrengung hilft nicht, man kann sich nicht „zusammenreißen“.

In einer Krise findet man auch die Chance, etwas zu verändern, zu verbessern. Manchmal schafft man das alleine, manchmal braucht man Hilfe der Mitmenschen. In Deutschland gibt es viele Fachleute, die eine Ausbildung und Wissen über psychische Krisen haben. Es gibt viele Organisationen und Einrichtungen, die für die Betroffenen überwiegend kostenlose Hilfe bieten. Auch Menschen, die länger mit psychischen Schwierigkeiten kämpfen, können ein wertvolles und erfülltes Leben führen.

Interkulturalität

Migration bedeutet, das vertraute Umfeld, die Kultur, die Bekannten, eventuell die Muttersprache zu verlassen. Ein neues Land kennenzulernen kann bereichernde Erfahrungen und finanzielle-existenzielle Absicherung bringen. Es können aber auch unerwartete Schwierigkeiten auftreten. Einige Menschen mit Migrationshintergrund erfahren leider Diskriminierung, Vorurteile. Den Kindern kann es schwer fallen, sich zwischen der Kultur der Eltern und der in Deutschland zu positionieren. Auf Grund dessen kann Migration die Psyche auch belasten.

II. Was meinen wir mit „Angeboten“ und „Hilfesystem“?

Die Bundesrepublik Deutschland nennt man ein Sozialstaat. Aus dem Grund, dass der Staat auch für Mitbürger sorgt, die benachteiligt sind. Beispielsweise Menschen, die keine Arbeit haben, wenig Geld besitzen, alt oder krank sind oder eben eine psychische Krise hatten/haben. Der Staat stellt ein Teil von den Steuergeldern für *Träger* (Institute, Einrichtungen) zu Verfügung. Diese haben professionelle Mitarbeiter, die Ihnen bei einer Krise vielseitig helfen können. Für diese „Angebote“ brauchen Sie meistens nichts selber zu bezahlen, wenn sie *kranken- und sozialversichert* sind.

Viele andere Länder haben natürlich auch ein Hilfesystem. In jedem Land funktioniert es aber bisschen unterschiedlich. Sogar innerhalb Deutschlands gibt es Differenzen zwischen den Bundesländern. Die folgende Zusammenfassung versucht deshalb, einen Überblick zu geben, wie dieses Hilfesystem in Berlin aussieht. In dem Anhang werden die Adressen im Bezirk Tempelhof-Schöneberg aufgelistet.

Wichtig ist für Sie zu wissen, dass Sie für die meisten Angebote zuerst bestimmte offizielle Sachen erledigen müssen. Meistens müssen Sie Formulare ausfüllen und Anträge stellen. Manchmal müssen Sie an Gesprächen in einem Amt teilnehmen. Das ist für viele eine große Herausforderung. Die Bürokratie in Berlin ist kompliziert. Auf der anderen Seite können Sie sicher sein, dass Sie ihr Recht bekommen. Wenn Sie die offiziellen Wege gehen, kriegen Sie auch die Hilfen, die Sie brauchen, und das oft kostenlos.

III. Psychiatrie

Wenn Betroffene und/ oder ihre Angehörige die psychische Krise allein nicht mehr meistern können, kann es sinnvoll sein, die Psychiatrie zu nutzen. Die für Ihren Wohnort zuständige psychiatrische Klinik ist verpflichtet, Ihnen zu helfen, wenn die Krise zu Hause nicht mehr auszuhalten ist.

Station

Wenn Sie auf eine psychiatrische Station gehen, können Sie da für Tag und Nacht bleiben. Sie bleiben so lange, wie es nötig ist, auch für Monate. Sie werden da von Ärzten und Pfleger versorgt und geschützt. Es geht darum, an einem Ort zu sein, wo Sie immer Hilfe bekommen können. Wo Sie sich erst mal um die Probleme nicht kümmern müssen.

Tagesklinik

In einer psychiatrischen Tagesklinik, wie der Name sagt, bleiben Sie nur am Tag. Am Abend können Sie nach Hause, vielleicht zu Ihrer Familie, gehen. Sie lernen andere Betroffenen kennen. Sie haben hier ein strukturiertes Programm. So können Sie mit den anderen kochen, basteln, malen, reden usw.

Vor der Aufnahme in der Psychiatrie haben Sie in der Regel ein Vorgespräch mit den Ärzten da. Sie brauchen noch einen *Einweisungsschein*. Den kann Ihnen ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (Siehe Punkt VII und VIII) oder *der allgemeine Arzt* geben.

Allgemeine Ärzte, auch Hausärzte, sind „auf der Straße“ zu finden, sie haben *Ihre Praxen* (Räumlichkeiten der Behandlung und Büro) in normalen Wohnhäusern. Ein Schild an der Hausfront zeigt, dass da auch ein Arzt arbeitet. Sie müssen nur einen Termin vereinbaren. Sie können jeden Hausarzt in Berlin wählen. Sie können auch jeder Zeit zu einem anderen wechseln.

Der Sozialpsychiatrische Dienst (Siehe Punkt V) kann auch bei der Aufnahme in die Psychiatrie helfen. Der Sinn dieser Vorgehensweisen ist es, dass es im Vorfeld

klar ist, dass Ihre Krankenkasse (wie AOK, TK usw.) die Kosten für den Psychiatrieaufenthalt bezahlt.

Kosten

Für einen Aufenthalt in Krankenhäusern, auch in der Psychiatrischen Station, bezahlt man 10 € pro Tag (*Krankenhaustagesgeld Zuzahlung*), sonst nichts. Wenn Sie wenig Geld haben, stellen Sie einen *Antrag auf Befreiung* bei der Krankenkasse, dann müssen Sie die 10€ nicht zahlen.

Interkulturalität

In der Psychiatrie ist Deutsch die Sprache der Verständigung. Sie haben das Recht, mit ihrer Kultur und Religion respektiert zu werden. Die meisten Psychiatrien sind aber nicht extra für Interkulturalität ausgerichtet.

Ist es wahr, dass es auch Zwangsbehandlung in der Psychiatrie gibt?

Zwang ist es, gegen den Willen der Betroffenen die psychiatrische „Hilfe“ aufzudrängen. Was man nicht will, hilft einem meistens auch nicht. In bestimmten Notfällen bleibt aber keine andere Lösung, als jemanden in die Psychiatrie zwangsweise *einzuliefern*. Das ist nur und ausschließlich der Fall, wenn jemand sich selbst oder andere Menschen gefährdet. In Deutschland gibt es mittlerweile sehr strenge Gesetze dafür. Zwangseinweisung ohne Selbst- oder Fremdgefährdung ist also eine Straftat, ist nicht erlaubt. Eine *Zwangsbehandlung* ist sogar immer gegen das Gesetz. Man darf die Patienten nicht z.B. festbinden oder zwingen, Medikamente zu nehmen. Es gibt leider in der Praxis noch immer seltene Fälle, wo gegen diese Gesetze verstoßen wird. Wenn Ihnen so etwas passiert, können Sie klagen oder sich beschweren (siehe *Psychiatriebeschwerdestelle* in der Adressenliste).

IV. Alternativen zur Psychiatrie

Krisenpension

Es gibt andere Wahlmöglichkeiten für Sie statt Psychiatrie. Alternative Einrichtungen sind seltener und noch nicht so weit ausgebaut. Das Netzwerk psychischer Gesundheit bietet eine Pension, wo sie bei einer Krise bleiben können. Hier werden sie individuell behandelt, bekommen kein vorgeschriebenes Programm. Sie haben immer einen Mitarbeiter zum Reden. Zum zweiten, es gibt die Option, dass ein professionelles Team bei aktuellen Krisen zu Ihnen nach Hause kommt. So müssen Sie Ihre Wohnung nicht verlassen.

Sie können die Krisenpension nur in Anspruch nehmen, wenn Sie bei der Techniker Krankenkasse, der KKH-Allianz, der Siemens-BKK, der Daimler BKK, der BKK Merck, der Bertelsmann BKK oder der Schwenninger BKK versichert sind. In Einzelfällen bezahlen auch andere Krankenkassen die Kosten. Dazu brauchen Sie eine

Einzelvereinbarung im Vorfeld mit Ihrer Krankenkasse. Das Persönliche Budget (siehe Punkt IX) können Sie auch für die Krisenpension benutzen.

Kontakt: Krisenpension und Hometreatment gGmbH, Joachim Straße 19, 10719 Berlin, Tel. 030 – 666 507 80, E-Mail info@krisenpension.de, Web www.krisenpension.de

Weglaufhaus „Villa Stöckle“

Das Weglaufhaus ist der einzige Verein in Berlin, der ohne Formulare Unterkunft für Menschen in psychischen Krisen bietet, die sonst keine Wohnung haben. Es ist ein antipsychiatrisches Projekt. Sie lehnen Zwang ab. Sie kämpfen gegen die Stigmatisierung psychisch verletzter Menschen und benutzen keine Diagnosen. Die Hälfte der Helfer hat selber psychische Krisen erlebt, sind Betroffene. Wenn Sie psychische Schwierigkeiten haben und fürchten, bald Ihre Wohnung zu verlieren z.B. wegen Schulden oder weil Sie in der Krise gegen den Mietvertrag gehandelt haben, rufen Sie an. Fragen Sie, ob da ein Platz frei ist. Sie werden zu einem Gespräch eingeladen. Der Verein bietet außerdem Einzelfallhilfe (siehe Punkt VI) und Beratungen an. Tel. 030 – 406 321 46, E-Mail weglaufhaus@web.de, Web www.weglaufhaus.de

V. Sozialpsychiatrischer Dienst (SPD)

Der Sozialpsychiatrischer Dienst koordiniert die psychiatrischen Hilfen in dem Bezirk. Sie können anrufen, wenn Sie als Betroffene oder Angehörige Fragen haben. Der Dienst kennt alle Institutionen in Ihrer Wohngegend. Der SPD kann auch bei aktuellen, schweren Krisen helfen. Des Weiteren, er gibt auch professionelle, offizielle Meinungen aus z.B. welche Hilfsform für Sie geeignet ist. Diese Stellungnahme ist manchmal entscheidend für die Kostenübernahme (also dafür, ob der Staat die Kosten für Sie bezahlt).

(Die Abkürzung „SPD“ hat mit der Sozialdemokratischen Partei Deutschlands nichts zu tun).

VI. Ambulante Hilfen bei psychischen Krisen

Ambulant heißt, einfach gesagt, „nicht stationär“. Nach oder statt einem Psychiatrieaufenthalt gibt es also noch viele Hilfsangebote, die Ihnen helfen können, sich besser zu fühlen. Es gibt Hilfen ganz praktisch für Ihren Alltag, für Ihre Wohnung, für den Umgang mit Behörden, für Ihre Arbeit usw.

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)

Nach einem Psychiatrieaufenthalt haben die ehemaligen Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, weiterhin einige Angebote der Psychiatrie zu nutzen. Dafür müssen Sie nicht mehr auf der Psychiatrie wohnen, Sie führen Ihr Leben zu Hause weiter.

Sie können aber z.B. weiter Gespräche mit Ärzten führen, die Sie schon kennen. Es gibt auch Gruppen für ehemalige Patienten. Die Ärzte in der Psychiatrie werden mit Ihnen, noch während Sie in der Psychiatrie sind, besprechen, ob die Ambulanz für Sie in der Zukunft nützlich sein kann oder nicht.

Kontakt- und Beratungsstellen (KBS)

In jedem Stadtteil gibt es sogenannte Kontakt- und Beratungsstellen. Sie dürfen aber auch in eine weitere „KBS“ gehen. Hier brauchen Sie überhaupt keinen Antrag, keine Überweisung, nichts. Sie kommen einfach vorbei, wann Sie wollen und so oft wie Sie wollen. Alles ist freiwillig und kostenlos. Nur für Essen und Trinken müssen Sie meistens eine Kleinigkeit bezahlen. Sie müssen nicht mal Ihren Namen sagen, wenn Sie es nicht wollen.

Einige Menschen, die psychische Schwierigkeiten haben, verlieren ihren Bekanntheitskreis. Wenn Sie dazu nicht mehr arbeiten können, dann haben sie sehr wenige Kontakte zu Menschen. Sie wissen nicht, wie den Tag sinnvoll zu verbringen. Sie können sich schnell einsam fühlen und in die Krise zurückfallen. In einer KBS können Sie aber unter Menschen sein, die Verständnis für Ihre Probleme haben, da sie selber Krisen hatten. Sie können einen Kaffee trinken, etwas spielen, sich unterhalten. Es gibt sehr viele Gruppenangebote wie Sport, Musik, Entspannung, Kochen, Kultur, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen usw. Diese Aktivitäten unterstützen Ihre Gesundheit und machen einfach Spaß.

Die professionellen Mitarbeiter helfen Ihnen persönlich, wenn Sie sich schlecht fühlen oder Fragen haben. KBS-en stehen auch für Familienmitglieder, Freunde der Betroffenen offen. Menschen, die schon in der Psychiatrie waren, können die KBS besuchen. Ebenso Menschen, die ihre erste Krise erleben oder einfach psychische Hilfestellung brauchen.

Kontakte, Freizeitaktivitäten und Beschäftigung bieten auch Tagesstätten an, sehen Sie unter Punkt X.

Interkulturalität

Kontakt – und Beratungsstellen sind für Sie zuständig, unabhängig von Ihrer Herkunft, Kultur, Religion. In einigen KBS-n arbeiten auch Mitarbeiter mit Migrationshintergrund oder werden andere Sprachen als Beratungssprache angeboten. In dem Alltag verständigt man auf Deutsch. Erkundigen Sie sich über die einzelnen KBS-n, einige haben auch interkulturelle Angebote. Der Herausgeber dieses Informationsmaterials, die KBS „Die Kurve“ im Tempelhof, setzt sich für Kultursensibilität und Interkulturelle Öffnung ein.

Betreutes Wohnen (BW)

Eine Wohnform mit Betreuung kann sinnvoll sein, wenn Sie merken, dass Sie wegen Ihrer schwierigen psychischen Lage regelmäßig und länger Hilfe brauchen.

- ❖ **Betreutes Einzelwohnen (BEW) bzw. Einzelfallhilfe:** Eine professionelle Mitarbeitende verbringt mit Ihnen ca. 3-6 Stunden in der Woche. Was sie machen, das entscheiden sie miteinander. Sie kommen vielleicht mit Ämtern, Behörden nicht klar. Sie brauchen einen Gesprächspartner. Oder Sie wollen Ihre Angelegenheiten mit Wohnung, Schulden, Arbeit regeln. Sie möchten Ihre Ängste überwinden usw. Mit den Einzelfallhelfern treffen Sie

sich bei Ihnen zu Hause oder draußen. Die Hilfe dauert in der Regel ein Jahr, danach können Sie sie aber verlängern.

- ❖ **Appartementwohnen-Betreuungshäuser:** Sie ziehen um in eine Mietwohnung des Trägers. Sie haben hier also eine kleine Wohnung für sich. Mehrere Betreuer sind entweder tagsüber oder 24Stunden für Sie und die anderen Bewohner da. Es ist eine gute Lösung, wenn Sie von zu Hause sowieso ausziehen wollten. Oder wenn Sie alleine lebten aber vom Alleinsein Angst haben. Hier können Sie ein paar Jahre verbringen, bis Sie sich stabilisieren und entwickeln. Wichtig ist, dass die Wohnung Ihnen auch gefällt. Ist Sie ruhig genug? Ist sie nahe zu Ihrer Familie, Ihren Bekannten? Gibt es Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe?
- ❖ **Therapeutische Wohngemeinschaften (TWG):** Hier ziehen Sie auch um und haben Betreuer, also Professionelle, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Aber in dieser Hilfeform wohnen Sie mit anderen zusammen. Sie haben nur ein Zimmer für sich. Es gibt viele gemeinsamen Aktivitäten mit den anderen Bewohnern. Diese Wohnform ist nützlich für Sie, wenn Sie Kontakt zu anderen Betroffenen suchen. Der Schwerpunkt liegt hier mehr auf das Miteinander. Miteinander zu leben ist manchmal schwierig, aber man kann davon auch viel lernen.

Seien Sie selbstsicher! Sie haben das Recht, die genaue Hilfeform und den sogenannten Einzelfallhelfer/Betreuer auszuwählen. Sie müssen nicht die erste Lösung annehmen, die der SPD oder der Träger empfehlen. Geschlecht, Alter, kultureller Hintergrund der Mitarbeiter, persönliche Sympathie können bei der Wahl eine Rolle spielen.

Nachdem Sie mit dem Mitarbeiter von dem SPD gesprochen hatten, sollen Sie vielleicht zu einer *Hilfekonferenz* gehen. Hier sitzen mehrere Professionelle, die an unterschiedlichen Instituten arbeiten. In der Hilfekonferenz entscheiden Sie mit den Professionellen zusammen, welche Hilfe für Sie optimal ist. Es ist eine ungewöhnliche, vielleicht beängstigende Situation für viele Betroffenen. Sie dürfen aber eine vertraute Person zu der Konferenz bzw. zu den Gesprächen mit dem SPD mitnehmen. Das ist Ihr Recht, bestehen Sie darauf!

Kosten

Für Menschen, die nicht allzu viel Geld haben, bezahlt die Kosten für das BW bei Bedarf der Staat. Wenn Sie aber gut verdienen oder Ersparnisse haben, müssen Sie ein Teil selber zahlen. Die finanzielle Lage der Ehepartner, Eltern und Kindern wird auch berücksichtigt. Die Angehörige müssen also eventuell auch zahlen, auch wenn Sie selber wenig Geld haben. Die Selbstzahlung betrifft eher wohlhabende Familien. Familien, die arm sind oder durchschnittlich verdienen, brauchen in der Regel nicht zu bezahlen. Die genaue Summe hängt von vielen Faktoren ab. Bitte, erkundigen Sie sich deshalb ganz genau bei dem SPD und dem Träger, bevor Sie sich für das BW entscheiden!

Es gibt betreute Wohnangebote speziell für Menschen mit Migrationshintergrund, z.B. TWG für türkische Männer mit psychischen Schwierigkeiten. Der SPD kennt auch viele Einzelfallhelfer mit Migrationshintergrund oder Sprachkenntnissen. Wichtig ist auch, dass Sie sich mit den Menschen, mit denen Sie therapeutisch arbeiten oder zusammenwohnen, wohl fühlen. So, wie Sie sind, auch mit Ihren eigenen Weltanschauungen, Überzeugungen, Gewohnheiten. Die Betreuer müssen Ihren persönlichen Lebensstil und Ihre Werte akzeptieren und respektieren.

VII. Psychiater, Neurologe

Psychiater sind Ärzte, die sich auf psychische Krankheiten spezialisierten. Sie arbeiten in der Psychiatrie oder ambulant in der eigenen Praxis. Neurologen sind Ärzte, die sich auf die Erkrankungen des Nervensystems spezialisierten.

Nur Psychiater dürfen Ihnen *Psychopharmaka* verschreiben. Diese sind Medikamente direkt entwickelt für psychische Schwierigkeiten. Viele erfahren eine Verbesserung der Beschwerden, wenn sie Psychopharmaka nehmen. Sie können aber auch Nebenwirkungen haben. Also Wirkungen, die eigentlich nicht gewollt sind und unangenehm sind. Sie können auch abhängig machen, das heißt, Sie gewöhnen sich an sie. Danach kann es schwierig sein, mit der Einnahme aufzuhören. Es ist deswegen wichtig, dass Sie sich sehr gut über die Medikamente informieren, bevor Sie sie nehmen. Wenn Sie Psychopharmaka länger nehmen, ist es für Ihre Gesundheit sehr wichtig, dass Ihr Arzt Sie regelmäßig untersucht!

Bei Psychiatern können Sie einfach telefonisch oder persönlich einen Termin vereinbaren. Sie bekommen ein Rezept für Psychopharmaka. Damit können Sie Ihre Medikamente bei der Apotheke abholen. Wenn Ihnen das Medikament nicht hilft oder Sie Nebenwirkungen bekommen, besprechen Sie Ihre Sorgen mit dem Psychiater! Sonst kann er nicht andere, für Sie geeignete Psychopharmaka geben.

Psychiater haben meistens nicht zu lange Zeit, mit Ihnen zu sprechen. Gehen Sie vorbereitet zu dem Gespräch, damit Sie nichts Wichtiges vergessen! Als Ergänzung zu oder statt Psychopharmaka können Sie Psychotherapie machen.

VIII. Psychotherapie

In der Therapie erzählen Sie von Ihren Erfahrungen und Ihren Problemen. Das Leiden mit jemandem zu teilen kann alleine „den Dampf ablassen“. Es geht aber auch darum, Ihre Gefühle, Denkweise und Reaktionen besser zu verstehen. Zu lernen, mit Problemen wirksamer umzugehen. Einige, nicht optimale Verhaltensgewohnheiten verändern.

Es erfordert viel Vertrauen. Sie dürfen 3-6 Probesitzungen bei einem Therapeuten haben. Sie können also wechseln, wenn Sie unzufrieden sind. Sie bekommen meis-

tens zuerst 25 Stunden bezahlt (Treffen durchschnittlich 1 Stunde pro Woche). Eine Verlängerung ist möglich.

Es ist für viele ungewöhnlich, über ihre ganz privaten Sachen einem Fremden zu erzählen. Therapeuten stehen jedoch zum ersten unter *Schweigepflicht*. Sie dürfen niemandem weiter erzählen, was sie gehört haben. Zum zweiten, sie lernen jahrelang, um die besten Methoden anwenden zu können, die bei einer psychischen Krise hilfreich sind. Viele Betroffene können die Krise – unter anderem – mit Hilfe einer Psychotherapie bewältigen. Psychotherapie ist aber freiwillig.

Der allgemeine Arzt gibt Ihnen eine Überweisung für Psychotherapie. Psychotherapeuten dürfen keine Medikamente geben, nur wenn Sie auch Psychiater sind.

Therapieplätze sind sehr gefragt. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie ein paar Monate auf den Beginn der Therapie warten müssen.

Psychotherapie dürfen auf diese Art und Weise nur diplomierte Psychologen und Psychiater anbieten, die eine mehrjährige Zusatzausbildung gemacht haben. Diese sind also approbierte *Psychologische Psychotherapeuten*. Sie arbeiten in der eigenen Praxis. Des Weiteren, Sie müssen eine Methode benutzen, die wissenschaftlich geprüft ist. Diese sind die *Psychoanalyse, die tiefenpsychologisch fundierte Therapie, die Verhaltenstherapie und die Gesprächstherapie*. Andere Verfahren zahlen die Kassen nur in Einzelfällen.

Kosten

Wenn Sie krankenversichert sind und ernsthafte psychische Sorgen, Probleme haben, können sie kostenlos eine Psychotherapie machen. Diese Kostenübernahme wird der Psychotherapeut selber mit der Krankenkasse erledigen.

Sie müssen bei Psychiatern und approbierten Psychotherapeuten – wie bei Allgemeinärzten - nur die 10 € *Krankenkassengebühren* (für die Arbeit der Krankenkasse) vierteljährig bezahlen. Wenn Sie eine Überweisung von Ihrem Hausarzt zu einem Therapeuten bekommen, brauchen Sie nur bei dem Allgemeinarzt zu bezahlen, bei dem Therapeuten nicht mehr. Menschen, die in einer sehr schlechten finanziellen Lage sind, kriegen sogar eine *Befreiung von den Kassengebühren*. Darauf müssen Sie einen Antrag bei Ihrer Krankenkasse stellen. Viele Medikamente bezahlen die Kassen auch. Einige wiederum aber nicht oder nur teilweise. Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt! Es gibt auch eine *Befreiung von Medikamentenzuzahlungen* für Menschen mit wenig Geld. Den Nachweis gibt die Krankenkasse.

Interkulturalität

Theoretisch müssen Psychotherapeuten alle Weltanschauungen, religiöse und private Überzeugungen der Klienten tolerieren und respektvoll begegnen. Ausnahmen sind nur gesetzwidrige, schwere Straftaten oder die Androhung mit solchen. Entscheidend ist, ob Sie das Gefühl haben, dass Ihr Psychotherapeut / Psychiater Sie akzeptiert, versteht und sieht. Dabei zählt die Persönlichkeit und Professionalität des Therapeuten, nicht unbedingt seine Herkunft.

Es gibt in Berlin mittlerweile viele Psychiater und Therapeuten mit Migrationshintergrund oder Sprachkenntnissen. Wenn Sie denken, ein Professioneller mit ähnlichem kulturellen Hintergrund oder eine Behandlung auf Ihrer Muttersprache besser für Sie ist, suchen Sie solche. Das interkulturelle Frauenprojekt S.U.S.I. arbeitet ständig an einer Adressenliste von Psychotherapeuten mit Sprachkenntnissen. Fragen Sie bei ihnen unter 030 – 282 66 27 19 oder per E-Mail susifrz@aol.com nach.

Web <http://www.susi-frauen-zentrum.com/index.htm>. In online Suchmaschinen wie <http://www.kvberlin.de/60arztsuche/> oder www.therapie.de können Sie auch Sprachkenntnisse als Suchkriterium eingeben.

IX. Persönliches Budget (PB)

Das Persönliche Budget ist kein extra Hilfsangebot. Es eine andere Form von Finanzierung der Hilfe. Jeder Mensch, der behindert ist oder von Behinderung bedroht ist, hat das Recht auf PB (sie müssen das bekommen). Seelisch behindert sind Sie offiziell, wenn sie einen *Behindertenausweis* haben. Den Ausweis stellt das zuständige *Versorgungsamt* auf Antrag aus. Der Psychiater/Therapeut kann auch *eine seelische Beeinträchtigung bei Ihnen diagnostizieren*. Eine *Erwerbsminderung* (offiziell dürfen Sie nicht oder nicht Vollzeit arbeiten) beweist auch eine seelische Beeinträchtigung. Ein *Gutachten* oder die *Einschätzung des SPDs* ist auch aussagekräftig. Wenn Sie all das nicht haben, können Sie trotzdem „von seelischer Behinderung bedroht“ sein. Die Bedrohung festzustellen ist nicht einfach. Es kann sein, dass Sie bei einer offiziellen Stelle persönlich über Ihre Probleme berichten müssen.

PB ist relativ neu, deswegen gibt es in der Praxis auch Unklarheiten.

Das PB ermöglicht Selbständigkeit. Vielleicht haben Sie gemerkt, dass in dem Hilfesystem oft die Ärzte und Professionelle (mit)bestimmen, was Ihnen hilft. Mit einem PB haben Sie mehr Freiheit, für sich den individuellen Weg zu finden, der zu Ihnen passt. Sie bekommen keine *Sachleistung* (Dienstleistung wie BW oder Therapie), sondern unmittelbar das Geld. Wie viel Geld, das hängt von der Schwere Ihrer Probleme ab. Mit diesem Geld bezahlen Sie das Angebot (z.B. einen Einzelfallhelfer) direkt. So haben Sie mehr Einfluss. Sie können Sachleistung und PB gleichzeitig nutzen.

Beim PB geht es nicht darum, viel Geld für sich selbst zu ergattern oder Luxuswünsche zu finanzieren. Sie können aber darüber Sachen für Ihre Heilung und Entwicklung bezahlen – einkaufen -, die sonst nicht in dem Hilfesystem drin sind. Für weitere Informationen lesen Sie die Webseite www.budget.paritaet.org oder die Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Sie können auch Budget-Beratungsstellen aufsuchen, wie die Kontakt – und Beratungsstelle Die Kurve im Forddamm 1 im Tempelhof.

X. Arbeit und Beruf

In einer schweren psychischen Krise sind viele Menschen nicht mehr in der Lage, ihre Arbeit zu machen. Sie werden vom Allgemeinarzt für ein paar Wochen *arbeitsunfähig* geschrieben und bekommen ihren *Entgelt* (Lohn, Gehalt) *weiter bezahlt*. Nach längerer Zeit kriegen Sie *Krankengeld von der Krankenkasse*.

Wenn Sie arbeitslos werden, müssen Sie sich sofort bei der *Bundesagentur für Arbeit* (AA) unter 01801 555 111 und dann persönlich *arbeitssuchend melden*! Bei Arbeitslosigkeit werden Sie von der AA finanziell gesichert. Wenn Sie davor min. 12

Monate gearbeitet haben, bekommen Sie ca. 60% des Gehaltes, *Arbeitslosengeld I. Sonst bzw. danach ALG II-auch Hartz IV genannt*. Mit dem Arbeitslosengeld sind Sie automatisch krankenversichert. Zur Arbeitsagentur gehören Sie nur solange, bis Sie noch grundsätzlich fähig sind zu arbeiten. (Für Ausländer gelten extra Regelungen).

Erwerbsunfähigkeit heißt, dass Sie nach ärztlicher Meinung in den nächsten Jahren unfähig sind, zu arbeiten. In diesem Fall, wenn Ihre Familie Ihren Lebensunterhalt auch nicht sichern kann, bekommen Sie *Grundsicherung vom Sozialamt*. In allen Fällen bekommen Sie genug Geld, um eine angemessene Wohnung mieten und sich Lebensmittel und nötige Sachen kaufen zu können.

Es besteht die Möglichkeit, dass der Arzt Sie nur *teilweise erwerbsfähig* einschätzt, also Sie dürfen nicht mehr Vollzeit (ca. 40 Stunden pro Woche) arbeiten.

Wenn Sie nicht mehr erwerbsfähig sind aber davor 5 Jahre im sozialpflichtigen Arbeitsverhältnis waren, bekommen Sie für 1-2 Jahre eine *Erwerbsminderungsrente von dem Rentenversicherungsträger*. Wenn Ihr Zustand sich nicht verbessert, bekommen Sie die Rente weiterbewilligt. Die Rente wird nach Ihrem bisherigen Gehalt berechnet.

Interkulturalität

Nicht-deutsche Staatsbürger haben nicht automatisch das Recht auf diese Sozialleistungen. Wenn Sie aber krankenversichert sind, haben Sie natürlich Anspruch auf die Leistungen der Krankenkasse. So das Krankengeld bei Krankheit (auch seelisch), psychiatrische Grundversorgung und Psychotherapie.

Wenn Sie EU-Bürger sind und bereits länger in Deutschland gearbeitet haben, dann bekommen Sie auch ALG I oder auch II und alle Krankenkassenleistungen.

Wenn Sie nicht aus der Europäischen Union kommen bzw. EU-Bürger sind aber noch nicht oder nur kurz in Deutschland gearbeitet haben, müssen Sie grundsätzlich Ihr Lebensunterhalt hier selber sichern.

Bei *Erwerbsunfähigkeit* dürfen Sie offiziell nur in Deutschland bleiben, wenn Sie Ihren Lebensunterhalt anders beziehen können. z.B. der Ehepartner arbeitet. Oder Sie haben bereits die deutsche Staatsbürgerschaft erworben. Wenn Sie schon 5 Jahre vor der Erwerbsunfähigkeit gearbeitet haben, bekommen Sie eine *Erwerbsminderungsrente*. Wenn diese Rente für Ihre Grundbedürfnisse ausreicht, dürfen Sie in Deutschland bleiben. Es gibt auch Härtefällen (Ausnahmen), z.B. in Deutschland geborene Kinder. Für tiefgehende Informationen kontaktieren Sie bitte eine Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten oder die Kontakt- und Beratungsstelle „Die Kurve“ unter 030 – 7400 6314 im Forddamm 1 in Tempelhof.

Auch, wenn Sie in eine psychische Krise geraten sind, können Sie nachher Ihren Beruf wieder ausüben. Oder Sie suchen eine neue Tätigkeit, die nicht so stressig für Sie ist. In dem Fall, dass Sie nicht mehr bei einem Arbeitgeber arbeiten können, gibt es *geschützte, unterstützte Arbeitsplätze*. Über Qualifizierungsangebote (Ausbildung, Weiterbildung, Umschulung) oder Maßnahmen, die Sie bei der Arbeitsaufnahme fördern, fragen sie die zuständige (bezirkliche) Arbeitsagentur/ das Jobcenter.

Wenn Sie in absehbarer Zeit mindestens 3 Stunden am Tag arbeiten können:

Kur

Eine Kur ist eine besondere Form der Behandlung. Statt in ein Krankenhaus zu gehen verreisen Sie an einen ruhigen Ort in eine Reha-Klinik. Da können Sie sich erholen und Therapie machen. Sie bleiben durchschnittlich ein paar Wochen. Auch bei psychischen Krisen und *psycho-somatischen Beschwerden* (körperliche Krankheiten, die durch psychische Ursachen entstehen) können Sie eine Kur bekommen. Wenn die Kur erfolgreich war, können Sie wieder arbeiten gehen.

Die Kosten trägt in der Regel entweder der Rentenversicherungsträger oder die Krankenkasse. Während der Kur gilt die 10€ Zuzahlung (siehe Punkt III, Kosten).

Hamburger Modell

Das Hamburger Modell ist eine Methode, womit Menschen nach einer Krise wieder arbeiten gehen können. Sie steigen stufenweise in den Beruf wieder ein. Sie beginnen mit wenigen Arbeitsstunden. Danach erhöhen Sie die Stunden nach und nach. Sie müssen dafür eine *Eingliederungsvereinbarung* mit Ihrem behandelnden Arzt abschließen. Und Sie müssen diesen Plan davor *mit der Krankenkasse und mit Ihrem Arbeitgeber* abstimmen.

Berufliche Rehabilitation

Nach einem seelischen Zusammenbruch gibt es umfangreiche Hilfsangebote, die auf den Bereich Arbeit fokussieren. Zuständig kann sein: Agentur für Arbeit, Rentenversicherungsträger, Krankenkasse, Sozialhilfeträger. Die *Rehabilitationseinrichtungen für psychisch Kranke (RPK)* sind die Träger, die das tatsächliche Hilfsangebot durchführen. Das Ziel ist, dass Sie wieder einen Arbeitsgeber finden und arbeiten können. Dafür bekommen Sie psycho-soziale und medizinische Unterstützung von dem multiprofessionellen Team. Sie vorbereiten Sie auf echte Situationen bei Trainings. Sie probieren Ihre Fähigkeiten zuvor mit Praktika und Arbeitserprobung aus. Sie können so einschätzen, wie viel Stunden Sie noch arbeiten können.

Bundesgemeinschaft der RPK finden Sie unter www.bagrpk.de Für weitere Informationen empfehlen wir das Heft der Bundesagentur für Arbeit „Durchstarten“ <http://www.arbeitsagentur.de/zentraler-Content/Veroeffentlichungen/Berufsorientierung/Durchstarten-Berufliche-Reha-Ausgabe-2010.pdf> Die Informationshefte der Arbeitsagentur legen in ihren Kundencenter aus.

Zu Beratung besuchen Sie Ihre Servicestelle für Rehabilitation!

Berufsbildungswerke (BBW) und Berufsförderungswerke (BFW)

Diese sind für Umschulung und Weiterbildung mit Rehabilitationsleistungen zuständig. Die erste für junge, die zweite für erwachsene Menschen.

Unter 3 Stunden Arbeitsfähigkeit am Tag am regulären Arbeitsmarkt:

Werkstätte für behinderte Menschen (WfbM)

Hier arbeiten (seelisch) Behinderte in einer Teil- /voller Arbeitszeit. Das Gehalt ist aber niedriger als am ersten Arbeitsmarkt, Sie bekommen 200 – 500 €. Dafür sind die Anforderungen nicht zu hoch und Sie bekommen psycho-soziale Unterstützung. Kranken – und Rentenversicherung besteht. Die wählbaren Arbeitsfelder sind vielseitig. Für Bildungsangebote zahlt die Agentur für Arbeit, für Arbeitsbereiche der Werkstätten das Sozialamt. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Werkstätten für behinderte Menschen unter www.bagwfbm.de

Beschäftigungs-Tagesstätten

Tagesstätten nehmen hauptsächlich Menschen mit langjähriger psychischer Krankheit auf, die auf dem freien Arbeitsmarkt nicht mehr arbeiten könnten. Für sie sind die Erwartungen in den Werkstätten für Behinderte zu schwer. Tagesstätten bieten Kontakte, einen regulierten Tagesablauf und Freizeitaktivitäten an. Insofern sind sie ähnlich wie Kontakt- und Beratungsstellen. Hier machen Sie aber eine Vereinbarung, wann und für wie viele Stunden Sie genau kommen. Sie müssen sich um einen Platz bewerben. Der Schwerpunkt liegt auf Beschäftigung, Arbeits- und Ergotherapie. Die Kosten trägt das Sozialamt.

Zuverdienst

Zuverdienst ist eine geschützte Beschäftigungsmöglichkeit mit niedrigen Anforderungen. Sozialpädagogen betreuen Sie während Ihrer Arbeit. Das Tätigkeitsfeld soll nur so anstrengend sein, wie es Ihnen passt. Es geht hier darum, dass Sie eine sinnvolle Beschäftigung haben. Sie sind unter Menschen. Sie üben und probieren Ihre Fähigkeiten. Sie arbeiten in der Regel nur 2-3mal 1-2 Stunden in der Woche. Sie können aber mehr oder auch weniger machen. Sie bekommen ca. 1,50 € für die Stunde als *Aufwandsentschädigung*. Eine online Datenbank der Zuverdienst-Möglichkeiten in Berlin <http://www.pinel-online.de/index.php?id=646>.

Wie viel Sie neben Ihrer Sozialleistung (wie ALG II, Grundsicherung oder Rente) dazuverdienen dürfen, erfragen Sie bei Ihrem *Sachbearbeiter* (Der Mitarbeiter des Amtes, der für Sie zuständig ist). Für Arbeitslosen gibt das Merkblatt der Arbeitsagentur „Wissenswertes zum Thema Nebeneinkommen“ einen Überblick, <http://www.arbeitsagentur.de/zentraler-Content/Veroeffentlichungen/Geldleistungen/Wissenswertes-zum-Thema-Nebeneinkommen.pdf>

Für Rentner das Heft der Deutschen Rentenversicherung: Erwerbsminderungsrentner: Wie viel können Sie hinzuverdienen?

Bei Schwerbehinderung ab 30 – 50 % Behinderungsgrad:

Integrationsbetriebe

Integrationsbetriebe sind soziale Unternehmen. Sie bieten für Menschen, die ohne Unterstützung nicht mehr voll arbeiten können, ein reguläres Arbeitsverhältnis mit Sozialversicherungen. Teilzeitstellen sind vorhanden. Bundesarbeitsgemeinschaft der Integrationsbetriebe finden Sie im Web www.bag-integrationsfirmen.de

Integrationsfachdienste

Integrationsfachdienste unterstützen (schwer)behinderte Arbeitnehmer und Arbeitssuchende. Sie beraten Angehörigen ebenfalls. Sie helfen auch, wenn Sie aus einem geschützten Arbeitsrahmen auf den sogenannten *ersten Arbeitsmarkt* wollen – also arbeiten und Geld verdienen, wie nicht Behinderte. Nachdem Sie ihre Ziele mit den Mitarbeitern besprochen haben, halten diese auch Kontakt zu Behörden und Ämtern. Den Integrationsfachdienst kann für Sie entweder die Arbeitsagentur (bei Erwerbsfähigkeit), oder die Rentenversicherungsträger (bei Erwerbsminderung mit Rentenanspruch) oder *das Integrationsamt* (bei Schwerbehinderung) oder das Sozialamt (bei Erwerbsminderung ohne Rente) beauftragen.

Interkulturalität

Es gibt Bildungsangebote direkt für Menschen mit Migrationshintergrund, auch für *Flüchtlinge*. Erkundigen Sie sich oder rufen Sie bei uns in der KBS Die Kurve unter 030-7400 6314 an, im Forddamm 1 im Tempelhof.

Job-InforM ist ein Projekt, das Menschen mit Migrationshintergrund und mit einer Behinderung hilft, einen Job zu finden., Stadtimpuls GmbH, Tempelhofer Ufer 17, 10963 Berlin. Tel.: (030) 3474725-35 /-22 / -36. Mail info@stadtimpuls.de, www.stadtimpuls.de www.job-inform.info/index.html

XI. Sonstige psycho-soziale Hilfen

Diese Zusammenfassung soll eine erste Orientierung geben. Sie ist also ganz und gar nicht vollständig. Unten geben wir noch Hinweise auf weitere psycho-soziale Hilfsangebote in Berlin (Alphabetisch geordnet).

Ausländerrecht und psycho-soziale Hilfen für Menschen mit Migrationshintergrund

Mittlerweile gibt es zahlreiche Vereine, Migrantenselbstorganisationen sowie offiziellen Anlaufstellen für Menschen mit Migrationshintergrund. Sie bieten von kulturellen und Freizeitaktivitäten bis speziellen Beratungen eine Vielzahl von Hilfestellungen. Für Kontaktdaten recherchieren Sie im Internet oder fragen Sie den bezirklichen *Integrationsbeauftragten* oder rufen Sie bei uns in der Kontakt – und Beratungsstelle „Die Kurve“ unter 030 – 7400 6314 an.

Ergotherapie

Die Krankenkassen bezahlen nicht nur die Psychotherapie, sondern auch ambulante Ergotherapie. Sie finden noch Ergotherapeuten sowohl in psychiatrischen Klini-

ken als auch in Betreuungshäusern oder KBS-n. Es handelt sich um Beschäftigung, um kreatives und praktisches Arbeiten wie malen, basteln, nähen, stricken. Ziele sind dabei vielfältig. Sie trainieren ihre Konzentration, lenken sich von Problemen ab. Sie üben ihre Fähigkeiten. Sie verbringen die Zeit sinnvoll. Viele Menschen mit psychischen Krisen erleben Ergotherapie als eine Erleichterung und Quelle der Kraft.

Familienhilfe

Familienhilfe bekommt eine Familie oder ein Elternteil, wenn sie minderjährige Kinder haben. Sie ist ähnlich wie Einzelfallhilfe, aber Familienhelfer unterstützen die ganze Familie bei Belastungen. Z.B. wenn Sie als psychisch Kranke ein Kind großziehen wollen. Kindeswohl steht dabei im Mittelpunkt. Zuständig ist das Jugendamt. Suchen Sie die Webseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend auf <http://www.bmfsfj.de/Publikationen/spfh/10-methoden-und-arbeitsansaeetze-der-sozialpaedagogischen-familienhilfe.html>

Gesetzliche Betreuung

Es gibt Menschen, die großen psychischen Störungen haben. So können sie sich vorübergehend oder langfristig nicht um wichtige Angelegenheiten des Lebens kümmern. Sie können vielleicht mit Geld nicht umgehen. Oder sie vernachlässigen Ihre Gesundheit. Man kann hier eine gesetzliche Betreuung einrichten. Der Betreuer erledigt bestimmte Aufgaben, wie Finanzen und / oder medizinische Versorgung. Auch Familienangehörige oder vertraute Personen dürfen diese Betreuungsaufgaben übernehmen. Aber es gibt auch professionelle Berufsbetreuer. Zuständig ist das *Betreuungsgericht – Amtsgericht*. Einen Überblick gibt das kostenlose Heft des Bundesministeriums für Justiz „Betreuungsrecht“ http://www.bmj.de/SharedDocs/Downloads/DE/broschueren_fuer_warenkorb/DE/Das_Betreuungsrecht.html?nn=1356310

Kirchliche Seelsorge

Pfarrer und Pastoren der christlichen Kirche bieten auch Seelsorge, also Gespräche und Unterstützung an. Sie müssen kein Kirchenmitglied sein. Seelsorger verfolgen in Ihrer Arbeit christliche Prinzipien. Glaube kann mitunter ein Thema sein. Es gibt auch kirchliche Träger, wie Diakonie oder Caritas. Sie haben auch psychologische Angebote bzw. Angebote für Menschen mit Migrationshintergrund.

Krisendienst

Der Krisendienst ergänzt psychiatrische Angebote. Sie können den regionalen Krisendienst telefonisch erreichen. Nachts, am Wochenende und an Feiertagen können Sie den zentralen Krisendienst kontaktieren unter 030 – 390 63 00. Die Mitarbeiter kennen sich in Ihrer Wohnregion gut aus und sind psychologisch ausgebildet. Es gibt die Möglichkeit auf ein persönliches Gespräch oder dass das Team zu Ihnen nach Hause kommt, wenn es notwendig ist. Nutzen Sie den Krisendienst bei schweren und aktuellen Krisen, wie Selbstmordgedanken, Panikattacken!

Nachbarschaftstreff

In den meisten Stadtteilen gibt es Nachbarschaftszentren, also Einrichtungen für die Bewohner der Gegend. Sie haben mit viele Freizeitaktivitäten, Angebote für Kinder und Familien usw. Einige bieten auch kostenlose psychologische Beratung und soziale Hilfe bei der Bürokratie an. Viele sind interkulturell und bieten mehrere Bera-

tungssprachen an. In Ihrem Bezirksamt/Bürgeramt finden Sie kostenlose Hefte mit Nachbarschaftsadressen.

Psychose-Seminare

In Psychose-Seminaren können Psychose-Erfahrene, Angehörige und Professionelle ihre Ideen und Gedanken über das Leben mit Psychose austauschen. Psychose-Seminare sind kostenlos und freiwillig. Sie finden 1-2mal im Monat statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit ähnlicher Betroffenheit zu einem Thema, wie Depression, Angst, Ess-Störung, Drogenabhängigkeit, körperliche Krankheit. Es ist kein Professionelle dabei (oder nur anfangs). Die Betroffene unterstützen einander und tauschen ihre Erfahrungen aus. Es gibt auch Selbsthilfegruppen mit Thema Migration und Interkulturalität. Die zentrale Selbsthilfe Kontakt – und Informationsstelle (SEKIS) kann Ihnen bei der Suche nach einer Gruppe helfen. http://www.sekis-berlin.de/Selbsthilfe-Datenbank.5.0.html?&no_cache=1 bzw. <http://www.sekis-berlin.de/Migration-und-Selbsthilfe.275.0.html>. Tel. 030 -892 66 02, E-Mail sekis@sekis-berlin.de

Soziotherapie

Soziotherapie bezahlt die Krankenkasse für Menschen mit schweren psychischen Störungen. Ziel ist es, psychiatrische Krankenhausaufenthalte zu vermeiden. Der Betroffene soll die Hilfsangebote kennen lernen und sie mit der Zeit selbständig in Anspruch nehmen. Die Bewältigung des Alltags und Umgang mit Behörden sind die Schwerpunkte. Wichtige Menschen in dem Umfeld werden möglichst einbezogen.

Sucht

Für Drogen- und Alkoholabhängige sind spezielle Hilfsangebote nötig. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für Bekämpfung der Abhängigkeit und/ oder für die Unterstützung der Angehörigen in Berlin. Oft sind es ja die Angehörigen, die zuerst Hilfe suchen. Die Belastung ist sehr groß. Der Betroffene kann zum Betrug oder zur Gewalt greifen oder sich selbst in Gefahr bringen. Erste Orientierung kann der Suchtwegweiser bieten: <http://www.sucht-drogen-rat-hilfe.de/content/e179/e188>

Telefonnummer für Krisenfälle

Außer dem Krisendienst und dem SPD gibt es auch andere Telefonnummer für Krisenfälle. Bei der Telefonseelsorge arbeiten auch Freiwillige. Auf der Webseite <http://www.telefonseelsorge.de/> können Sie auch chatten oder E-Mails schreiben. Die Nummer lautet 0800 -1110111 oder 0800 -1110222. Sie brauchen Ihren Namen nicht zu verraten und können jeder Zeit anrufen. Der Anruf ist kostenfrei.

Das muslimische Seelsorgetelefon ist unter 030- 40 35 09 821 zu erreichen, die Webadresse ist <http://www.mutes.de/>.

Der Frauenkrisentelefon e.V. bietet telefonische Hilfe für Frauen unter 030 - 615 42 43 an. Für Migrantinnen unter 030 - 615 75 96. <http://www.frauenkrisentelefon.de/>

Das BIG Hotline können Sie anrufen, wenn es um häusliche Gewalt – also Gewalt durch Familienangehörige – gegen Frauen und Kinder geht, unter 030 - 611 03 00.

<http://www.big-hotline.de/>. Hier können sich junge Türkinnen auch über das Projekt „Beende dein Schweigen, nicht dein Leben“ informieren.

XII. Fragen, die Sie sich vielleicht auch stellen

❖ Bekommen nicht deutsche Staatsbürger auch diese medizinischen Hilfen?

Sehen Sie dazu Punkt X und Frage nach dem Aufenthalt unten. Grundsätzlich, wenn Sie eine Krankenversicherung haben, bekommen Sie auch die Hilfen von der Krankenkasse. Anonyme Angebote wie eine Kontakt- und Beratungsstelle, Selbsthilfegruppen oder telefonische Hilfsnummer werden gar nicht nach Ihrer Staatsbürgerschaft fragen.

Sehr vereinfacht gilt der Grundsatz, dass nicht deutsche Staatsbürger nur in Deutschland leben dürfen, wenn sie ihren Lebensunterhalt selbst oder durch Angehörige sichern können.

Angebote für Flüchtlinge: www.bzfo.de, www.medibuero.de, www.xenion.org

❖ Kann eine psychische Krise meinen Aufenthalt gefährden?

Wenn Sie wegen der Krise nicht mehr arbeiten oder studieren können, dann kann es Ihren Aufenthalt gefährden. Siehe noch Punkt X. Wenn Sie einen Ehepartner oder Kinder haben, die in Deutschland leben, dürfen Sie in der Regel trotzdem bleiben. Wenn Sie vor der Krise schon länger in Deutschland gelebt und gearbeitet haben, beeinflusst es Ihre Chancen positiv. Wenn Sie eine Rente bekommen oder Ihren Lebensunterhalt sichern können, dürfen Sie auch bleiben.

❖ Ich habe negative Erfahrungen mit schlechter Behandlung wegen meiner Kultur/Religion. Ich habe kein Vertrauen an Ämtern.

Obwohl Diskriminierung in Deutschland verboten ist, kommt es immer wieder vor. Auf der anderen Seite gibt es immer Menschen, Professionellen und Organisationen, die Sie respektieren, die wohlwollend und engagiert sind. Nehmen Sie nur Hilfsangebote in Anspruch, die Sie kennen lernten und wo Sie ein gutes Gefühl diesbezüglich haben. Es gibt auch Professionellen in dem Hilfesystem mit Migrationshintergrund und Angebote speziell für Migrantinnen und Migranten.

❖ Ich erkläre meine Krise anders, als die Professionelle.

Viele Menschen suchen nach einer Krise nach Ursachen und Zusammenhängen. Die Erklärungen sind also sehr individuell. Einige denken, die Krise hat mit ihrer Kindheit oder einer traumatischen Erfahrung zu tun. Andere finden Erklärungen in dem Glauben.

Die Ärzte und helfende Mitarbeiter nutzen oft die Erkenntnisse der Psychologie und Psychiatrie. Sie ist eine junge Wissenschaft und hat noch einige Fragen offen. Sie hat aber auch schon viele wertvolle Erfahrungen gesammelt.

Diese Erfahrungen können Ihnen auch helfen, wenn Sie eine andere Erklärung gefunden haben, als die Professionelle.

Sie können außerdem sehr praktische Hilfestellungen für Ihren Alltag und Ihren Beruf erhalten. Sie entlasten auch, wenn Sie mit der Erklärung der Professionellen nicht einverstanden sind.

Einige Menschen kombinieren die psycho-sozialen Hilfen mit ganz anderen, privaten Methoden. Z.B. mit Sport, mit Massage, mit einem Hodja, mit Meditation, usw.

❖ **Warum sollte ich mit jemandem anders über meine Probleme reden, als mit meinen Freunden und Verwandten?**

Es ist natürlich Ihre freie Entscheidung, mit wem Sie über Ihre Probleme reden. Es geht hier aber nicht darum, Geheimnisse oder private Sachen öffentlich zu erzählen. Therapeutische Behandlungen sind ähnlich, wie bei einem anderen Arzt. Die Ärzte – oder andere Mitarbeitende – müssen wissen, was Ihnen ungefähr fehlt. Sonst können sie die passende Hilfe nicht bieten. Sie sagen aber nur so viel, wie Sie gerade für nötig halten. Professionelle dürfen gesetzlich von Ihren privaten Angelegenheiten keinem Außenstehenden etwas verraten.

Manchmal sind Angehörige auch ratlos. Oder sie sind selbst erschöpft. Einige, die anfangs misstrauisch waren, sind nachher entlastet durch das Hilfsangebot.

Es gibt auch Hilfsangebote, wo Sie gar nichts von sich zu erzählen brauchen. Z.B. in einer Kontakt- und Beratungsstelle können Sie ohne weiteres an Gruppen teilnehmen. Oder wenn Sie etwas für Ihre berufliche Zukunft tun wollen und eine Rehabilitation machen oder im Zuverdienst-Betrieb arbeiten.

❖ **Kann mich mein Arbeitgeber kündigen, wenn ich seelisch, psychisch krank bin?**

Bei einer Krise müssen Sie zum Arzt gehen. Er schreibt Sie arbeitsunfähig. Sie müssen Ihre Krankheit bei Ihrem Arbeitgeber melden. Der Arbeitgeber darf Sie jedoch kündigen. Besonders, wenn er denkt, Sie werden Ihre Arbeit nicht mehr gut genug leisten können. Wenn Ihr Vertrag zwischendurch endet, muss der Arbeitgeber keinen neuen Vertrag mit Ihnen abschließen.

Das Bürgertelefon des Ministeriums für arbeitsrechtliche Fragen
01805 – 67 67 13

Schwerbehinderte genießen einen besonderen Kündigungsschutz. Der Arbeitgeber muss zuerst das Integrationsamt kontaktieren. Das Amt wird versuchen, die Kündigung zu verhindern.

❖ **Kann mir mein Kind weggenommen werden?**

Es kommt vor, dass Eltern und/ oder Kinder schwerwiegende psychische Störungen erleben. Das Wohl des Kindes wird sehr hoch geschätzt. Deswegen sind auch viele Hilfsangebote für Familien vorhanden. Ziel ist es, den Familien zu helfen, ihre Kräfte wiederzufinden. Sie, als Elternteil oder Angehörige haben sicherlich bereits sehr viel für das Kind getan und haben wertvolle Kompetenzen. Zu der Wahrheit gehört aber, dass das Jugendamt in sehr seltenen Fällen das Kind aus der Familie rausnimmt. Also wenn das Jugendamt denkt, die Familie hat zurzeit eine ganz negative Wirkung auf das Kind. Hilfsangebo-

te wie Familienhilfe können aber auch verhindern, dass die Situation soweit kommt.

❖ **Was passiert, wenn jemand in der psychischen Krise eine Straftat begeht?**

Menschen mit psychischen Schwierigkeiten sind nicht gewalttätiger oder gefährlicher, als andere. Es gibt aber Krisen, wo die Betroffene aus verschiedenen Gründen gegen das Gesetz handeln. Bei aggressivem Verhalten kann der SPD, der Krisendienst oder die Psychiatrie helfen. In extremen Fällen ist eine Zwangseinweisung unvermeidbar.

Für Menschen, die wegen einer psychischen Störung straffällig werden, gelten andere Regeln, als für sonstige Straftäter. Das *Psychisch-Kranken-Gesetz (PsychKG)* regelt die Konsequenzen in solchen Fällen.

Grundsätzlich können nicht deutsche Bürger ihr Recht auf den Aufenthalt in Deutschland verlieren, wenn sie straffällig werden. Dabei wird jedoch in Betracht gezogen, wenn jemand sich nicht im Klaren über seine Taten war.

XIII. Adressenliste für Tempelhof-Schöneberg

Die folgenden Adressen wurden von der Webseite www.berlin.de übernommen:

Psychiatrische Grundversorgung in Tempelhof-Schöneberg

Koordination im Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg

Psychiatriekoordination
Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin
Fon (030) 90277 - 8911
Email thomann@ba-ts.berlin.de

Suchthilfeoordination

Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin
Fon (030) 90277 - 7624
Email heide.mutter@ba-ts.berlin.de

Betreutes Wohnen und Tagesbetreuungen

Steuerungsgremium Psychiatrie
Fon (030) 90277 - 7243/-8911

Sozialpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes

Rathausstr. 27, 12105 Berlin
Fon (030) 90277 - 7575

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst des Bezirksamtes
Welserstr.21, 10777 Berlin
Fon (030) 90277 - 6900

Krisendienst

Berliner Krisendienst - Region Süd-West
Albrechtstr. 7, 12165 Berlin
Fon täglich von 16.00 - 24.00 Uhr (030) 39063 - 60 und täglich von 0.00 - 16.00 Uhr
über die Nacht- und Tagbereitschaft des Berliner Krisendienstes (030) 39063 - 00
Email info@berliner-krisendienst.de
Web www.berliner-krisendienst.de

Fachabteilung für Psychiatrie und Psychotherapie

(Pflichtversorgung für den Bezirk)
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Rubensstr. 125, 12157 Berlin
Fon (030) 13020 - 2799
Web www.vivantes.de

Vivantes Wenckeback-Klinikum
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Gerontopsychiatrie
Wenckebackstr. 23, 12099 Berlin
Fon (030) 13019 – 2250
Web www.vivantes.de

Tageskliniken

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie im Gemeindepsychiatrischen Zentrum
Dominicusstr. 5 - 9, 10823 Berlin
Fon (030) 780 984 - 0/-16

Vivantes Wenckeback-Klinikum
Tagesklinik I und II für Psychiatrie und Psychotherapie
Wenckebackstr. 23, 12099 Berlin
Fon (030) 13019 - 2574/-2209

Institutsambulanzen

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Psychiatrische Institutsambulanz
Rubensstr. 125 (Haus 16), 12157 Berlin
Fon (030) 780 984 - 0

Vivantes Wenckeback-Klinikum
Psychiatrische Institutsambulanz
Wenckebackstr. 23, 12099 Berlin
Fon (030) 13019 - 2481/-2482

Fachabteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-psychotherapie
(Pflichtversorgung für den Bezirk)
St. Joseph-Krankenhaus
Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin
Fon (030) 7882 - 0/-2871 Chefarztsekretariat
Web www.sjk.de

Tagesklinik
St. Joseph-Krankenhaus
Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin
Fon (030) 7882 - 2874/-2832/-4201

Institutsambulanz
St. Joseph-Krankenhaus
Kinder- und jugendpsychiatrische Institutsambulanz
Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin
Fon (030) 7882 - 2859 Sekretariat

Arbeit und Beschäftigung (Zuverdienste)
Pinel gGmbH
Ebersstr. 67, 10827 Berlin
Fon (030) 7879 2910
Email pinel.schoeneberg@pinel.de
Web www.pinel.de

Die Kurve GmbH, Café Kurve
Friedrich-Wilhelm-Str. 22, 12103 Berlin
Fon (030) 7658 6342
Email café@die-kurve.de

Die Kurve GmbH, Zuverdienst Cafeteria Wenckebach-Klinikum
Wenckebachstr. 23, 12099 Berlin
Fon und Fax (030) 7600 7259
Email cafeteria@die-kurve.de

Kontakt- und Beratungsstellen (KBS)
KommRum e.V.
Schnackenburgstr. 4, 12159 Berlin
Fon (030) 851 90 25
Email info@kommrum.de
Web www.kommrum.de

Pinel gGmbH, KBS im Tageszentrum S-Bhf. Schöneberg
Ebersstr. 67, 10827 Berlin
Fon (030) 7879 2910
Email pinel.schoeneberg@pinel.de
Web www.pinel.de

Die Kurve GmbH
Kontakt- und Beratungsstelle
Forddamm1, 12107 Berlin
Fon (030) 7400 6314
Email tbs@die-kurve.de

Die Kurve GmbH
Tages-Begegnungsstätte Lichtenrade
Lichtenrader Damm 212, 12305 Berlin
Fon (030) 745 90 83
Email tbs@die-kurve.de

Suchtberatungsstellen (Alkohol und Medikamente)

PBAM Schöneberg
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Abhängige
Goebenstr. 8, 10783 Berlin
Fon (030) 216 50 08
Email schoeneberg@pbam.de
Web www.pbam.de

PBAM Tempelhof
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle
Kurfürstenstr. 43, 12105 Berlin
Fon (030) 7009 3991
Email beratungsstelle-tempelhof@pbam.de
Web www.pbam.de

FAM (Frauen – Alkohol – Medikamente und Drogen)
Frauensuchtberatungsstelle
Merseburger Str. 3, 10823 Berlin
Fon (030) 782 89 89
Email fam@la-vida.de

Vertrauens-und Beschwerdestelle
für den ambulanten psychiatrischen Bereich in Tempelhof-Schöneberg
Holsteinische Str. 30, 12161 Berlin
Fon (030) 8599 5137
Email psychiatrie-beschwerdestelle@web.de

Psychose-Seminar in Tempelhof – Schöneberg

Web: www.trialog-psychoseseminar.de

Kontakt: Kontakt- und Beratungsstelle „Die Kurve“, Tel: 030/74 00 63 14

Ort: Cafe Aurel, Hofbauseal hinter dem Café (Zugang durch das Cafe), Alt-Tempelhof 28, 12103 Berlin

Zeit: 14-tägig, montags, 18 – 20 Uhr mit Pause

Bürgerämter in Tempelhof - Schöneberg

Rathaus Schöneberg
John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin
Fax: (030) 90277-7021

Rathaus Tempelhof
Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin
Fax: (030) 90277-7011

Bürgerzentrum Lichtenrade
Briesingstr. 6, 12307 Berlin
Fax: (030) 90277-7031

Sprechzeiten: Montag 08.00 - 15.00 Uhr Dienstag 11.00 - 18.00 Uhr Mittwoch 08.00 -
13.00 Uhr Donnerstag 11.00 - 18.00 Uhr Freitag 08.00 - 13.00 Uhr

Sozialamt Tempelhof - Schöneberg

Im Rathaus Tempelhof
Tempelhofer Damm 165, 12099 Berlin

Fachbereich Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt
Tel: (030) 90277 2793
Fax: (030) 90277 2117

Fachbereich Rehabilitation und Pflege
Fachbereichsleiter: Herr Scholz, Tel.: (030) 90277 8764

Fachbereich Betreuungsbehörde
Tel. (030) 90277 4529

Amtsgericht

Grunewaldstraße 66-67, 10823 Berlin
Postanschrift: 10820 Berlin
Tel.: (0)30 90159 - 0
interne Einwahl: 9159 - 0
Fax: (0)30 90159 – 429

Zweigstelle:
Ringstraße 9, 12203 Berlin
Tel.: +49(0)30 90 186 - 0
interne Einwahl: 9186 - 111
Fax: +49(0)30 90 186 - 402

Integrationsamt

Landesamt für Gesundheit und Soziales Berlin - Integrationsamt -
Sächsische Straße 28-30, 10707 Berlin
Telefon: 0 30 / 9 02 29-0
Web: <http://www.berlin.de/lageso/>

Integrationsfachdienst Südwest

FAW gGmbH, Integrationsfachdienst Berlin Südwest
Vermittlung
Sonnenallee 223, 12059 Berlin
Telefon 030 212894-0
E-Mail: info@ifdberlin.de
Internet: <http://www.ifdberlin.de/>

Berufsbegleitung
FSE Lankwitzer Werkstätten gGmbH
Wexstraße 2, 10825 Berlin
Telefon 030 848505-10
E-Mail: ifd-b@lwnet.de
Internet: <http://www.lwnet.de/ifdb>

Servicestelle für Rehabilitation Tempelhof - Schöneberg

Keithstr. 9-11, 10787 Berlin
Tel. (030) 219 91-117
Mail: renate.kleine@ikkbb.de

Versorgungsamt

Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo)- Versorgungsamt
Sächsische Str. 28, 10707 Berlin
Tel.: (030) 90229-0
Postanschrift (für alle Dienstgebäude)
Postfach 31 09 29, 10639 Berlin
Sprechzeiten: Montag, Dienstag und Freitag von 9:00-12:00 Uhr

Integrationsbeauftragte Tempelhof-Schöneberg

Gabriele Gün Tank
Rathaus Schöneberg
John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin, Raum 1075
Tel: (030) 90277-6263
Sprechzeiten: Do 16.00-18.00 Uhr nur Rechtsanwalt (Raum 1077)

XIV. Herausgeber dieses Infomaterials

Die Kurve GmbH
Kontakt- und Beratungsstelle
Forddamm1, 12107 Berlin
Tel. (030) 7400 6314
E-Mail tbs@die-kurve.de
Web: www.die-kurve.de

Ansprechpartner: Vera Nagy

Stand: Januar 2012