



**UNIVERSITÄT
BIELEFELD**

Zentrale Studienberatung

Angehörige psychisch erkrankter Menschen – zugehörig und deshalb mitbetroffen



www.uni-bielefeld.de/zsb

INHALTSVERZEICHNIS

DARUM GEHT ES IN DIESER BROSCHÜRE	3
ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT	
WAS BEDEUTET EIGENTLICH „PSYCHISCH KRANK“?	4
WAS BEDEUTET EINE PSYCHISCHE STÖRUNG FÜR DIE ANGEHÖRIGEN DER BETROFFENEN?	4
WAS „DARF SEIN“?	5
IM WIDERSTREIT DER GEFÜHLE?	7
BEDEUTUNG EIGENER GRENZEN UND SELBSTFÜRSORGE	8
VERHALTENSTIPPS IM UMGANG MIT BETROFFENEN	9
WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN	
WAS IST EINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG?	11
ABC DER ANLAUFSTELLEN / EINRICHTUNGEN	12
ÜBERBLICK BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN	14
ANLAUFSTELLEN IN BIELFELD UND NRW & LITERATURHINWEISE	18
QUELLENANGABEN	20

Impressum

Herausgeberin:
Universität Bielefeld
ZSB – Zentrale Studienberatung
ZLL – Zentrum für Lehren und Lernen
Universitätsstraße 24
33615 Bielefeld

Ausgabe: Januar 2023

ZSB – Zentrale Studienberatung
Die aktuellen Zeiten für allgemeine Auskünfte
und Beratung finden Sie unter
www.uni-bielefeld/zsb
-> Allgemeine Studienberatung

Titelbild von www.pixabay.de

Gebäude X E1-224 (Wartebereich)
Sekretariat Gebäude X E1-226
Tel.: (05 21) 106 -3017/ - 67820
E-Mail: zsb@uni-bielefeld.de
Internet: www.uni-bielefeld.de/zsb

DARUM GEHT ES IN DIESER BROSCHÜRE

Psychische Erkrankungen betreffen deutschlandweit jährlich circa jede vierte erwachsene Person (Stand: 2022). Wer jedoch statistisch nicht erfasst wird, ist die Gruppe der Angehörigen psychisch kranker Menschen. Dazu zählt nicht nur die Familie im klassischen Sinn, sondern auch Partner*innen, Freund*innen und Bekannte, die die Auswirkungen der psychischen Erkrankung miterleben. Diese Broschüre richtet sich an alle „Mitbetroffenen“ aus dem Umfeld von Menschen, die unter psychischen Problemen bzw. Erkrankungen leiden.

„Angehörige im Mittelpunkt“ – Im ersten Teil geht es darum, wie es Ihnen als Angehörige möglicherweise mit der neuen Situation geht und wie Sie einen Umgang sowohl mit Ihren eigenen Gefühlen als auch mit der betroffenen Person finden können.

„Wissen zu psychischen Erkrankungen und Belastungen“ – Sich über psychische Erkrankungen zu informieren, kann Unsicherheiten bei Angehörigen reduzieren und hilfreiche Hinweise für den Umgang zwischen Ihnen und der betroffenen Person geben. Einige Erklärungen und Tipps finden Sie in diesem Abschnitt.

In den beiden Bereichen *„Adressen & Anlaufstellen“* und *„Weiterführende Links & Literaturhinweise“* können Sie weitere Informationen und Kontaktstellen finden. Diese Broschüre gibt in aller Kürze einen Überblick über die wichtigsten Themen – vielleicht möchten Sie sich aber noch tiefergehender informieren?

Wir hoffen, dass Sie in dieser Broschüre Hilfreiches finden. Für Fragen oder bei Gesprächsbedarf stehen wir Ihnen während unserer Sprechzeiten oder per Mail gerne zur Verfügung (unsere Kontaktdaten finden Sie unter www.uni-bielefeld.de/zsb).

Ihre Zentrale Studienberatung (ZSB) der Universität Bielefeld

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

Beginnen wir mit einem kurzen Einblick: Was bedeutet eigentlich „psychisch krank“?

Die Möglichkeit, im Laufe des Lebens von einer psychischen Störung betroffen zu sein, ist bei jedem Menschen gegeben. Allen Menschen geht es phasenweise einmal schlechter als sonst, jede*r empfindet hin und wieder Angst, ist niedergeschlagen, leidet unter Selbstzweifeln. Psychisch erkrankte Menschen können, je nach Schwere der Erkrankung, ihren alltäglichen Anforderungen jedoch nicht oder nur noch unter erheblicher Belastung nachkommen. Sie haben häufig den Eindruck, ihre Gefühle oder ihr Verhalten schwer(er) kontrollieren zu können und empfinden negative Gefühle stärker als „gesunde“ Menschen. Auch auf das soziale Umfeld wirkt sich eine psychische Erkrankung häufig aus: Betroffene ziehen sich beispielsweise zurück oder verhalten sich anders als sonst gegenüber ihren Mitmenschen (zum Beispiel aggressiver). Dadurch können Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis resultieren.

Hinzu kommt, dass Betroffene psychischer Störungen unter der gesellschaftlichen Stigmatisierung psychischer Krankheiten leiden und vielleicht den Glaubenssatz entwickeln, dass sie „sich doch nur zusammenreißen müssten“. Aber wie eine Person, die sich ein Bein gebrochen hat, selbst dann nicht joggen könnte, wenn sie sich „nur genug anstrengen“ würde, so kann ein psychisch erkrankter Mensch seine belastenden Gefühle und das quälende innere Erleben nicht „einfach abstellen“.

In der Regel bedarf es dabei professioneller Hilfe, damit die*der Betroffene für sie*ihn hinderliche Gedanken und Verhaltensweisen loslassen und den Umgang mit unangenehmen Gefühlen trainieren können.

Was bedeutet eine psychische Störung für die Angehörigen der Betroffenen?

Psychische Erkrankungen gehen, wie viele schwerwiegendere körperliche Erkrankungen, mit größeren Veränderung im Leben der Betroffenen einher – ebenso sieht es für die „Mitbetroffenen“, die Angehörigen, aus. Dabei kündigt sich die psychische Störung manchmal schon länger an (beispielsweise durch Verhaltensänderungen, die sich nach und nach bemerkbar machen), manchmal kommt sie scheinbar „aus heiterem Himmel“.

Manche Angehörige berichten von einem schockähnlichen Zustand bei der Konfrontation mit der Erkrankung und denken „Alles ist plötzlich anders“, sie fragen sich beispielsweise „Was soll jetzt werden?“ und „Wird es jemals wieder wie früher sein?“.

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

Meist sind die Veränderungen für den psychisch erkrankten Menschen selbst schon schwer zu verstehen („Was ist mit mir los?“ „Ich bin gar nicht mehr ich selbst“). Als Angehörige*r fällt dies dann natürlich noch schwerer. Vielleicht auch gerade, weil alles zunächst nur wirkt wie eine der typischen Phasen im Leben, die von mehr Sorgen, mehr Stress und mehr schlechter Laune geprägt ist.

Eventuell beruhigt es Sie zu wissen: Es ist völlig normal, dass Sie Veränderungen im Verhalten der Betroffenen irritieren oder sogar verunsichern. Es haben sich wahrscheinlich Routinen im Umgang mit dem betroffenen Menschen gebildet, die nun nicht mehr funktionieren. Da ist es völlig normal, dass Sie zunächst einmal irritiert sind und Zeit für die Uorientierung und Bildung neuer Umgangsweisen benötigen.

Gefühle der Überforderung und Orientierungslosigkeit sind dabei absolut verständlich.

Sie erleben vermutlich eine Vielzahl verschiedener Gefühle angesichts der neuen Situation, die möglicherweise auch widersprüchlich sind. Damit sind Sie nicht allein, denn viele Angehörige berichten, dass es ihnen genauso ergeht.

Was „darf sein“?

Wenn jemand im eigenen Umfeld psychisch erkrankt, kann die Krankheit und mit ihr die erkrankte Person schnell zum Zentrum der Aufmerksamkeit werden. Dies ist in akuten Krankheitsphasen meist unvermeidlich. Wenn sich die Erkrankung allerdings über einen längeren Zeitraum hinzieht, sind Angehörige und Betroffene mit anhaltenden Einschränkungen und Veränderungen konfrontiert. Hier ist es von zentraler Bedeutung, dass Sie keinesfalls „hauptberuflich Angehörige*r“ werden und sich nicht der Großteil Ihres Alltags und Ihrer Gedanken um die erkrankte Person drehen. Aber das ist nicht immer leicht.

Folgende Fragen können dabei helfen:

- Was sind Sie, neben Angehörige*r, noch?
- Welche anderen Seiten von Ihnen gibt es?
- Welche Beschäftigungen/ Hobbies tun Ihnen gut? Wann könnten Sie diesen nachgehen?

Wir möchten Sie ermutigen, sich nicht ausschließlich als Angehörige*r zu erleben, der*die beisteht, unterstützt, zuhört, ..., sondern auch Ihre eigenen Interessen zu pflegen. Das schützt vor Resignation und Ausgebrannt-Sein. Und auch Betroffene sind nicht „nur“ krank.

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

Wohl jede*r, der*die über einen längeren Zeitraum einen ihm*ihr nahestehenden Menschen mit einer psychischen Krankheit begleitet hat, wird sich schon einmal gefragt haben „Und wer fragt nach mir?“, „Wen interessiert es eigentlich, wie es *mir* geht?“ Wer diese Gedanken hat, fühlt sich wahrscheinlich allein gelassen und ist frustriert. Sie zeigen aber auch, dass sich die Person zu viel zugemutet hat oder Gefahr läuft sich zu überfordern.

Ein Grund dafür könnte das aus der Balance geratene Verhältnis von Selbstbestimmung und Sich-verantwortlich-Fühlen sein. Denn es ist eine Gratwanderung zu erkennen, ob und wann es notwendig ist, der erkrankten Person etwas Verantwortung abzunehmen. Bei einem körperlich erkrankten Menschen ist es meist leichter zu erkennen, wo Hilfe sinnvoll sein kann: Zum Beispiel indem man in der Mensa ein Tablett für jemanden trägt, der wegen eines gebrochenen Beins an Krücken geht.

Wenn man einen Menschen, der sich in einer depressiven Episode befindet, immer wieder zu sozialen Aktivitäten ermuntert, kann sich das positiv auswirken, auch wenn es zunächst Widerstand von Seiten des*der Betroffenen gibt – es kann die Person aber auch überfordern. Wenn es Situationen gibt, die Sie verunsichern oder überfordern und Sie im Gespräch mit der betroffenen Person nicht weiterkommen, kann es durchaus ratsam sein, sich professionelle Hilfe zu holen.

Es ist sinnvoll, sich als Angehörige*r eines Menschen mit psychischer Erkrankung darüber klar zu werden, welche Rolle Sie einnehmen wollen: Wie viel Fürsorge können und wollen Sie geben? Sinnbildlich gesprochen ist es nämlich ratsamer, die Betroffenen für eine bestimmte Zeit beim Gehen zu stützen statt ihnen das Gehen komplett abzunehmen. Denn ein wichtiger Schritt aus einer psychischen Erkrankung heraus ist das *Selbstwirksamkeits-Erleben*. Kurz gesagt erfahren Menschen dies, wenn sie sich als dazu fähig erleben, ihre Ziele selbst zu erreichen oder Aufgaben selbst erledigen zu können. Es macht daher oft Sinn, zusammen mit den Betroffenen zu schauen, was für sie machbar ist, sodass sie dies selbst erledigen können.

Nur: Was ist die Grenze, wann sollte ich als Angehörige*r aktiver werden, auch Dinge vorübergehend abnehmen – und wann notwendige Eigeninitiative der Betroffenen ansprechen? Wie kann ich die vielen Unsicherheiten, die vielen täglich abgeforderten Entscheidungen zwischen Selbstbestimmung und Verantwortung verringern? Hilfreich dabei können vor allem Informationen über die Erkrankung sein und, ganz wichtig: das Gespräch mit der*dem Betroffenen selbst.

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

Dies ist ein wesentlicher Teil der Selbsthilfe, stellt sich jedoch nicht immer einfach dar. Es kann sein, dass sie viel Geduld und Fingerspitzengefühl benötigen. Nehmen Sie, wie bereits erwähnt, gern professionelle Unterstützung in Anspruch oder tauschen Sie sich (z.B. im Rahmen von Selbsthilfegruppen) mit anderen Angehörigen aus.

Wir wünschen Ihnen Geduld und Erfolg dabei, den Umgang mit dem*der Angehörigen und sich selbst immer wieder (neu) auszubalancieren: Auf der einen Seite die Grenzen und Selbstbestimmung der*des Betroffenen zu wahren, ihn*sie zu unterstützen ohne zu viel abzunehmen. Und andererseits zu Ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln – sie brauchen und dürfen das, um Ersteres schaffen zu können.

Im Widerstreit der Gefühle?

Wie bereits angesprochen, können Sie als Angehörige verschiedenste Gefühle gegenüber der betroffenen Person bei sich wahrnehmen. Viele Angehörigen empfinden einerseits Verständnis der betroffenen Person gegenüber und möchten sie vor (weiterer) Überforderung schützen. Andererseits erleben sie hin und wieder Gefühle wie z.B. Wut oder Frustration, auch wenn Sie wissen, dass die Krankheit der Grund für das möglicherweise anstrengende Verhalten der Betroffenen ist. Diese Gefühle sind verständlich und normal. Auch Verdrängung, Vorwürfe sich selbst oder den Angehörigen gegenüber, ein gegen die Situation ankämpfen und Ähnliches können zunächst ein notwendiger Schutz sein und vermitteln „alles versucht zu haben“. Angehörige berichten auch von Traurigkeit, wenn sich Ihr*e Angehörige*r verändert und vielleicht die Sorge entsteht, dass die Person nie wieder „der*die Alte“ wird. Es ist empfehlenswert und wichtig, das Traurigsein darüber zuzulassen und sich selbst Verständnis gegenüberzubringen. Das kann es vereinfachen, sich auf die veränderte Situation einzustellen.

Widerstreitende Gefühle sind individuell und ihre Stärke und Dauer lassen sich nicht vorhersagen. Wichtig ist, dass Sie sich selbst Zeit und Ihren Gefühlen Raum geben.

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

Offen über Ihre Empfindungen zu sprechen kann helfen, den emotionalen Ballast, den solch eine emotional belastende Situation mit sich bringt, zu verringern. Manchmal kann es schon helfen, wenn Sie sich, wie bereits erwähnt, genauer mit der Krankheit, von der Ihr*e Angehörige*r betroffen ist, beschäftigen. So können Sie möglicherweise besser nachvollziehen, warum er*sie sich so verhält, was die betroffene Person möglicherweise empfindet. Achten Sie auch darauf, Ihre eigenen sozialen Kontakte zu pflegen – ein Treffen mit Freund*innen, bei dem Sie und Ihre Gefühle im Mittelpunkt stehen, kann helfen.

Eine weitere Möglichkeit ist das Aufsuchen von psychosozialen Beratungsstellen, um mit einer neutralen Person über die eigenen Gefühle zu sprechen. Ein besonderes Verständnis für Ihr Alltagserleben im Umgang mit der*dem Betroffenen bietet Ihnen der Austausch mit anderen Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, mit denen Sie beispielsweise in Selbsthilfegruppen in Kontakt kommen können (eine passende Adresse, um diese zu finden, können Sie im Anhang nachlesen).

Bedeutung eigener Grenzen und Selbstfürsorge

Der Entschluss, eine psychisch erkrankte Person im Umfeld zu unterstützen, setzt Vertrauen in sich selbst voraus, das durch die Antwort auf zwei Fragen gestärkt werden kann: Habe ich genug Informationen über die Situation? Was brauche ich, um Entscheidungen treffen zu können?

Das Annehmen der Erkrankung ist schwer – für Angehörige oft ebenso wie für die Betroffenen selbst. Aber es öffnet Angehörigen die Tür für die Bewältigung dessen, was die psychische Erkrankung mit sich bringt. Es ist leider oft unangenehm und anstrengend, die veränderte Situation mit all den Belastungen, die mit ihr einhergehen zu akzeptieren und bestimmt gibt es Momente, in denen Sie auch einmal zu resignieren drohen. Wem es als angehörige Person gelingt, die neue Situation so wie sie ist anzunehmen, entscheidet sich damit auch für einen bewussteren Umgang sowohl mit krankheitsbedingten Verhaltensweisen der*des Betroffenen als auch mit sich selbst. Und es hilft Ihnen dabei, mit eigenen Unsicherheiten und Ängsten und persönlichen Belastungsgrenzen sowie den eigenen Ressourcen umzugehen.

„Wer sich für diesen Weg entscheidet, sagt ja zum Angehörig-Sein“, heißt es in einem Angehörigen-Ratgeber, er*sie nehme gemeinsam mit der*dem Betroffenen den Kampf gegen die Erkrankung auf. Mit dieser Entscheidung kann das Selbstbewusstsein zurückkehren, was dringend gebraucht wird. Nämlich unter

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

anderem dazu, gelassener mit dem bei manchen Betroffenen wechselvollen Verlauf psychischer Erkrankungen umgehen zu können.

Das Anliegen der meisten Angehörigen ist es, so unterstützend wie möglich für die betroffene Person da zu sein. Damit übernehmen Sie eine ganz wichtige Rolle. Vielleicht aber haben Sie immer wieder das Gefühl, an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit zu kommen und dass kaum mehr Platz für Ihr eigenes Leben da ist. Professionelle Helfer*innen lernen diese Abgrenzung im Rahmen ihrer Ausbildung. Als Angehörige*r sind sie jedoch persönlicher, intensiver und zeitlich länger mit der Erkrankung konfrontiert, und das ohne Ausbildung.

Daher ist es unerlässlich, dass Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht aus dem Blick verlieren! Versuchen Sie zu beachten, was Ihnen guttut und was Sie brauchen, unabhängig von dem*der Betroffenen. Wenn Sie auf sich schauen, Ihre Bedürfnisse und Grenzen wahren, können Sie damit auch ein positives und glaubwürdiges Vorbild für den betroffenen Menschen sein. Denn auch dieser Mensch steht vor der Aufgabe, seine Grenzen, Verletzbarkeiten, Bedürfnisse und Kräfte zu erkennen, wichtig zu nehmen und zu pflegen.

Statt „Wenn es dem*der Betroffenen gut geht, geht es mir gut“ wäre zum Beispiel ein guter Gedanke *„Nur wenn es mir gut geht, kann ich die Person bestmöglich unterstützen“*. Passen Sie auf Ihre Gesundheit auf - in Ihrem Interesse und in dem des*der Betroffenen.

Verhaltenstipps im Umgang mit Betroffenen

„Wie verhalte ich mich richtig?“ Diese Frage lässt sich nicht einfach beantworten; Zu individuell sind die persönlichen Umstände, zu komplex die Krankheitsgeschichten. Dennoch können Angehörige und Freund*innen von Betroffenen von den Erfahrungen profitieren, die andere in einer ähnlichen Situation gemacht haben:

1. Beschränken Sie sich auf die für Sie wichtigsten Dinge und versuchen Sie, über kleinere Probleme im Umgang mit den Betroffenen erst einmal hinwegzusehen. Setzen Sie Prioritäten!
2. Schützen und umsorgen Sie die betroffene Person nicht zu sehr und lassen Sie ihm*ihr so viel Freiraum wie möglich (und nötig) – zu viel Fürsorge tut weder ihm*ihr noch Ihnen gut. Geben Sie aber zu verstehen, dass Sie da sind, wenn Sie gebraucht werden.

ANGEHÖRIGE IM MITTELPUNKT

3. Geben Sie sich und der erkrankten Person Zeit - vor allem nach einer akuten Phase der Erkrankung. Auch wenn der Wunsch groß ist und Geduld deshalb nicht einfach: Warten Sie möglichst nicht auf „den großen Sprung nach vorn“, sondern begleiten Sie die kleinen Schritte und erkennen Sie sie an.
4. Passen Sie Ihre Erwartungen und Anforderungen der Situation an. Wenn Sie dazu beitragen können, dass der*die Betroffene weniger Reizüberflutung und Überforderung erlebt, dann sorgen Sie dafür.
5. Wenn Sie die betroffene Person zu Alltagsaufgaben motivieren wollen, warten Sie einen geeigneten Zeitpunkt ab. Versuchen Sie, klar und sachlich zu kommunizieren. Wenn Sie ärgerlich werden, ist das menschlich – versuchen Sie, freundlich zu sich zu sein, zu schauen, was Sie gerade brauchen (unabhängig von ihrem Gegenüber), damit Sie durchatmen und ruhiger werden können. Sie brauchen Ihre Gefühle nicht zu verleugnen oder zu verstecken, aber eine Auseinandersetzung oder Streit wird in akuten Krankheitsphasen nur wenig konstruktive Ergebnisse bringen.
6. Machen Sie sich klar, dass das Verhalten der Betroffenen, was Sie möglicherweise als anstrengend empfinden, nicht böse Ihnen gegenüber gemeint ist, sondern ein Versuch des*der Betroffenen, sein*ihre eigenes Erleben zu bewältigen.
7. Bedenken Sie auch, dass der*die Betroffene sich selbst in der Krankheit gesunde Anteile bewahrt und helfen Sie ihm*ihre, diese gesunden Anteile zu erweitern und zu stärken. Sie können die betroffene Person zum Beispiel auf ihren immer noch vorhandenen Humor oder Kreativität aufmerksam machen und das Wahrnehmen von Interessen fördern.
8. Bemühen Sie sich um eine möglichst gelassene Lebenshaltung – auch wenn dies manchmal schwerfällt. Die schwierige Zeit wird vorbeigehen, aber natürlich kostet es Kraft, sie durchzustehen.
9. Nehmen Sie eine wohlüberlegte Haltung zu Medikamenten ein. Auch wenn Sie eine andere Meinung dazu haben sollten als der*die Betroffene: Die Entscheidung darüber liegt bei dem erkrankten Menschen.
10. Wir haben es in dieser Broschüre mehrfach angesprochen, aber weil es so wichtig ist: *Sorgen Sie gut für sich selbst!* Gehen Sie sorgsam mit Ihren Kräften um, pflegen Sie Kontakte, Hobbies und gönnen Sie sich auch mal etwas Schönes.

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Was ist eine Psychische Erkrankung?

Psychische Erkrankungen (auch als „Psychische Störungen“ und „seelische Erkrankungen“ bezeichnet) äußern sich in einer Beeinträchtigung des Erlebens, Fühlens und Verhaltens. Betroffene werden durch die Erkrankung bei der Bewältigung von Alltagsanforderungen eingeschränkt beziehungsweise können diesen nur unter erheblicher Belastung nachkommen. Zudem ist bei Betroffenen häufig auch das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigt – entweder als Folge der psychischen Erkrankung oder als (einer der) Auslöser. Weiterhin wirkt sich eine psychische Störung negativ auf die Lebensqualität aus. Betroffene sehen sich außerdem häufig mit Gefühlen der Angst und Verunsicherung und einem großen Leidensdruck konfrontiert.

Bezüglich der Ursachen psychischer Erkrankungen spielen verschiedene Faktoren eine Rolle: Es können sich biologische, psychische und/oder soziale Aspekte darauf auswirken, ob und wie stark eine psychische Erkrankung ausbricht. Gerade das Zusammenwirken mehrerer schwieriger Faktoren kann das Risiko des Ausbruchs einer psychischen Störung erhöhen. Auslöser können dabei seelische oder soziale Belastungen, aber auch z.B. körperliche Erkrankungen, Erkrankungen des Gehirns, Drogenkonsum oder eine genetische Veranlagung sein. Neben einer schwierigen Lebenssituation spielt oftmals „Vulnerabilität“ eine Rolle, d.h. belastende Lebensereignisse und/oder eine angeborene Anfälligkeit. Man spricht hier vom „Vulnerabilitäts-Stress-Konzept“. Dies besagt, dass empfindsamere Menschen auf dauerhaften Stress und Überforderung, aber auch auf Schicksalsschläge mit einer psychischen Störung reagieren können.

In der kostenfreien Broschüre „Psychisch erkrankt und jetzt?“ finden Sie detaillierte Informationen zu verschiedenen psychischen Erkrankungen und dazugehörige Hinweise für Angehörige (zu finden in den Quellenangaben am Ende dieser Broschüre).

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

ABC der Anlaufstellen/ Einrichtungen

- **Beratungsstellen** richten ihre Angebote an verschiedenste Zielgruppen und sind für die Nutzenden kostenlos. Gesundheitsämter bieten für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen Beratungsangebote zu gesetzlichen Hilfen und regionale Unterstützungsangebote an. Sozialpsychiatrische Dienste (SPDi) bieten Beratung und Hilfen für Menschen mit psychischen und psychiatrischen Erkrankungen. Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch Angehörige, Freund*innen, Bekannte und Arbeitskolleg*innen können sich an Beratungsstellen und Sozialpsychiatrischen Dienste wenden.
- **Internetbasierte Informationen und Programme** ermöglichen Hilfesuchenden einen einfachen Zugang mit zeitlicher und örtlicher Flexibilität. Eine Möglichkeit sind auch die von den Krankenkassen für ihre Mitglieder kostenlos bereitgehaltenen Angebote.
- **Maßnahmen der beruflichen Rehabilitation** bzw. zur Teilhabe an Arbeit zielen darauf ab, die Arbeits- und Beschäftigungssituation für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu verbessern und so die Teilhabe an Arbeit zu sichern. Manche Einrichtungen, wie die Beruflichen Trainingszentren (BTZ), wenden sich ausschließlich an Menschen mit psychischen Erkrankungen. Diese Einrichtungen bieten Möglichkeiten zur Berufsfindung und Belastungserprobung, also zur Feststellung von Belastbarkeit und Ausdauer sowie zur beruflichen Orientierung.
- **Psychiatrische Institutsambulanzen (PIAs)** bieten im Falle schwerer und chronischer Erkrankungsverläufe eine ambulante Komplexbehandlung an. Die PIAs sind an psychiatrische Kliniken, an psychiatrisch-psychotherapeutische Abteilungen von Allgemeinkrankenhäusern oder Universitätskliniken sowie an Zentren für Psychiatrie angegliedert. Institutsambulanzen existieren in allen Bundesländern. Sie betreuen schwerpunktmäßig chronisch oder wiederholt psychisch erkrankte Menschen.

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

- **Rehabilitationseinrichtungen**
 - Rehabilitationseinrichtungen für psychisch kranke Menschen (RPK) bieten Möglichkeiten der medizinisch-beruflichen Rehabilitation. RPKs sind kleine, überwiegend stationäre Einrichtungen. Vielseitige Behandlungsangebote zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation werden hier durch ein Team aus verschiedenen Berufsgruppen wie beispielsweise Psycholog*innen, Ergotherapeut*innen, Pfleger*innen angeboten. Rehabilitationsdauer und -dichte richten sich nach der Schwere der Beeinträchtigungen.
 - Psychiatrisch-psychosomatische Rehabilitationskliniken führen in der Regel nur kurzfristige Maßnahmen (von drei bis sechs Wochen Dauer) durch, die zumeist durch ein intensives psychotherapeutisches Angebot geprägt sind.
 - Für den Zugang zur medizinischen Rehabilitation muss in einem Begutachtungsverfahren die Rehabilitationsbedürftigkeit und die Rehabilitationsfähigkeit festgestellt werden. Außerdem muss dabei eine günstige Prognose für den Erfolg der Maßnahme (voraussichtliches Erreichen des Rehabilitationsziels) abgegeben werden. Dies gilt für alle Träger von Leistungen zur medizinischen Rehabilitation.
- **Selbsthilfegruppen** sind ein fester Bestandteil des psychiatrischen Versorgungssystems. Die Gruppen werden mit oder ohne die Unterstützung professioneller Fachkräfte angeboten. Es gibt den Bereich der Betroffenen- und der Angehörigenselbsthilfe sowie gemischte Gruppen für betroffene und angehörige Personen.
- **Tageskliniken** sind ärztlich geleitete Einrichtungen zur Behandlung psychischer Erkrankungen. Die Patient*innen bleiben dort den Tag über, übernachten aber nicht in der Klinik. Patient*innen sind hierbei häufig Menschen, die entweder bereits stationär (in einer Klinik) behandelt wurden oder bei denen eine Behandlung in einer Klinik noch nicht nötig ist. Der Vorteil: Patient*innen wohnen im vertrauten Milieu und können trotzdem klinisch behandelt werden. Bei Aufnahme in die Tagesklinik ist eine Einweisung durch ein Krankenhaus oder niedergelassene Ärzt*innen erforderlich.
- **Tagesstätten** sind häufig mit anderen Einrichtungen wie beispielsweise Beratungsstellen, Diensten des betreuten Wohnens oder mit einem Sozialpsychiatrischen Zentrum verbunden. Sie werden im Gegensatz zu Tageskliniken nicht von Ärzt*innen geleitet und nicht von Krankenkassen finanziert.

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Überblick Behandlungsmöglichkeiten

Hausärzt*innen sind bei der Diagnostik und Behandlung oft die erste Anlaufstelle und können durch gezielte Überweisungen an Einrichtungen oder passende Fachärzt*innen für eine hilfreiche Weichenstellung sorgen.

Bei psychischen Erkrankungen ist meist die Inanspruchnahme von **Psychiater*innen** und/ oder **Psychotherapeut*innen** erforderlich.

Psychiatrische Krankenhäuser oder auch *Allgemeinkrankenhäuser* mit psychiatrischen Abteilungen bieten eine vollstationäre (24-stündige) oder teilstationäre (ca. 6-8-stündige) Behandlung an. Diese richtet sich an Patient*innen, bei denen nach ärztlicher Einschätzung eine ambulante Behandlung nicht zielführend wäre.

Ambulante Psychotherapie kann von niedergelassenen Psychologischen Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen sowie Ärztlichen Psychotherapeut*innen als Leistung der gesetzlichen Krankenkasse (SGB V) angeboten werden. Die von Psychotherapeut*innen mit Kassensitz angebotene Psychotherapeutische Sprechstunde ermöglicht eine erste Kontaktmöglichkeit ohne lange Wartezeit. Sie dient der Einordnung der psychischen Probleme und der Abklärung möglicher weiterer Schritte.

Eine **Psychotherapie** ist eine Behandlung von psychischen Erkrankungen mit Hilfe von wissenschaftlich anerkannten Verfahren, Methoden und Techniken. Sie setzt das Einverständnis der Betroffenen und eine Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Mitwirkung in der Therapie voraus. Psychotherapeut*innen haben zusätzlich zu ihrem Beruf (Arzt*Ärztin, Psycholog*in) eine besondere Ausbildung absolviert. In der Psychotherapie geht es dabei sowohl um ein Verständnis der Faktoren, die zu der Entstehung der psychischen Erkrankung beigetragen haben, als auch um mögliche Lösungsansätze. Sie erfolgt durch Psychologische oder Ärztliche Psychotherapeut*innen und wird ambulant und stationär angeboten. Eine krankenkassenfinanzierte Psychotherapie setzt eine Diagnose sowie die Anwendung wissenschaftlich anerkannter Verfahren voraus.

Als wissenschaftlich anerkannt gelten in Deutschland aktuell die **Analytische Psychotherapie (AP)**, die **Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)**, die **Verhaltenstherapie (VT)** und die **Systemische Therapie (ST)**.

Detailinformationen zur Psychotherapie finden Sie in der ZSB-Broschüre „Schritte zur Psychotherapie“.

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Psychosoziale Therapien zielen hauptsächlich darauf ab, die persönlichen Teilhabemöglichkeiten der Betroffenen in ihrem sozialen Umfeld zu verbessern. Es geht dabei weniger um die direkte Behandlung von Symptomen, vielmehr sollen durch Gestaltung der Umgebungsbedingungen und durch Erweiterung der eigenen Kompetenzen die Teilhabemöglichkeiten in Familie, Freizeit, Beruf und im gesellschaftlichen Leben gestärkt werden.

Psychoedukative Angebote stellen die Wissenserweiterung der Betroffenen und auch der Angehörigen in den Fokus. Psychoedukation findet zumeist in Gruppen statt. Sie wird in unterschiedlichen Behandlungszusammenhängen angeboten und bezieht – das Einverständnis des*der Erkrankten vorausgesetzt – auch die Angehörigen ein. Neben allgemeinem Hintergrund- und praktischem Alltagswissen (zum Beispiel zu Krankheitskonzepten und Therapiemöglichkeiten) spielen vor allem auch emotionale Themen eine Rolle. Psychoedukation wird oft von Ärztlichen und Psychologischen Psychotherapeut*innen angeboten und findet in Krankenhäusern, Tageskliniken, in Psychiatrischen Institutsambulanzen, in ambulanten Praxen oder auch in Rehabilitationseinrichtungen statt.

Künstlerische Therapien können dort hilfreich sein, wo Sprache an ihre Grenzen stößt. Zu ihnen gehören unter anderem die Musiktherapie, die Kunsttherapie sowie das Psychodrama. Die künstlerisch-therapeutische Behandlung zielt oft auf die Bearbeitung aktueller Ereignisse und Themen ab. Sie wird als Einzel- oder Gruppentherapie in Institutsambulanzen, in Kliniken und Tageskliniken sowie in Rehabilitationskliniken oder auch in der Eingliederungshilfe angeboten.

In der **Ergotherapie** werden Menschen, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt sind, begleitet, unterstützt und befähigt, für sie bedeutungsvolle Betätigungen – wieder – auszuführen. Vorrangige Ziele sind beispielsweise die Förderung der Selbstversorgung und der Produktivität (wie berufliche Tätigkeit, Ehrenamt, Kindererziehung). Ergotherapeut*innen orientieren sich dabei an der aktuellen, individuellen Lebenssituation der zu behandelnden Person, an ihren Wünschen und Bedürfnissen. Sie wird in verschiedenen Behandlungseinrichtungen, in Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen und zunehmend auch am Arbeitsplatz direkt angeboten. In ambulanten Ergotherapie-Praxen werden gesundheitliche Leistungen und bei Bedarf auch Hausbesuche angeboten. Für eine ambulante Behandlung ist eine ärztliche Verordnung (Rezept) notwendig. Pro Rezept ist üblicherweise eine Zuzahlung erforderlich. Auf der Internetseite des Verbandes der Ergotherapeuten (DVE) e.V. findet sich die Möglichkeit, nach regionalen Praxen zu suchen (<https://dve.info/service/therapeutensuche>).

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Das **Training sozialer und kommunikativer Kompetenzen** dient der Verbesserung der Beziehungsgestaltung zu anderen durch Rollenspiele und konkrete Übungen in sogenannten sozialen Kompetenztrainings. Die Inhalte orientieren sich dabei an den individuellen Zielen und Wünschen der Teilnehmer*innen. Die im Training erprobten sozialen Situationen sollen dann in den Alltag überführt werden. Soziale Kompetenztrainings werden meistens in Gruppen, manchmal aber auch im Einzelsetting oder in einer Kombination von beidem durchgeführt. Das Training kann ambulant, im (teil-)stationären Rahmen und in Rehabilitationseinrichtungen erfolgen. Außerhalb von Kliniken werden Fertigkeiten-Trainings auch in Bereichen des unterstützten Wohnens, der Arbeitsrehabilitation oder durch sozialpsychiatrische Dienste angeboten.

Sport- und Bewegung sowie **körpertherapeutische Ansätze** gehen von der Annahme aus, dass Körper und Psyche ganzheitlich zu betrachten sind. Bewegung, körperliche Übungen, Berührungen und Übungen zur Körperachtsamkeit unterstützen den seelischen Heilungsprozess und kommen gleichzeitig der körperlichen Gesundheit zugute.

Es kann sein, dass ein*e Psychiater*in im Rahmen der Behandlung empfiehlt, **Medikamente** zuzunehmen. Medikamente zur Behandlung psychischer Erkrankungen nennt man Psychopharmaka. Diese beeinflussen Stoffwechselfvorgänge im Gehirn und können so die psychische Verfassung verändern. Gerade bei schweren psychischen Störungen wie beispielsweise Schizophrenie kann eine medikamentöse Unterstützung eine psychotherapeutische Behandlung erst ermöglichen. Auch z.B. bei starken Angst- und Zwangsstörungen oder Depression können sie eine hilfreiche Unterstützung darstellen.

Bei Psychopharmaka werden üblicherweise sieben Gruppen unterschieden:

- Antidepressiva,
- Stimmungsstabilisierer (Phasenprophylaktika),
- Antipsychotika,
- Anxiolytika/ Hypnotika,
- Antidementiva,
- Psychostimulanzien und
- sonstige Psychopharmaka.

Antidepressiva sollen bei depressiven Erkrankungen eine Aufhellung der Stimmung und eine Verbesserung des Antriebs bewirken. Weiterhin können durch sie auch körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Magen-Darm-Beschwerden, die in Folge der Depression auftreten, lindern.

WISSEN ZU PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Stimmungsstabilisierer (Phasenprophylaktika) werden vor allem bei bipolaren Erkrankungen, bei denen Stimmungswechsel zwischen depressiven und manischen Phasen charakteristisch sind, verschrieben. Sie sollen ein Rückfall in Krankheitsphasen vermeiden und somit stimmungsausgleichend wirken.

Antipsychotika sollen Symptome, die im Zusammenhang mit Psychosen stehen, reduzieren. Dies können beispielsweise Halluzinationen, Wahn und Denkzerfahrenheit sein. Sie können weiterhin die Aufnahme von inneren und äußeren Reizen hemmen. Aufgrund dieser Wirkweise werden sie vor allem bei der Behandlung von Psychosen angewandt.

Anxiolytika/ Hypnotika wirken in der Regel angstlösend und beruhigend und können zusätzlich das Einschlafen erleichtern.

Antidementiva können die kognitiven Fähigkeiten verbessern. Dies sind beispielsweise die Konzentrations-, Lern- und Denkfähigkeit und Gedächtnisfunktionen. Sie werden vor allem bei Demenz-Erkrankungen verschrieben und können soziale Aktivitäten erleichtern.

Psychostimulanzien wirken üblicherweise antriebssteigernd und erhöhen kurzfristig die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Sie werden vor allem bei Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störungen, AD(H)S, angewandt.

Sie können sich auf folgender Website noch weitergehend zu den verschiedenen Psychopharmaka informieren:

www.neurologen-und-psihiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/

Sprechen Sie bei Fragen und Unsicherheiten gerne auch die Fachärzt*innen, die das Medikament verschrieben haben, direkt an.

ANLAUFSTELLEN UND LITERATURHINWEISE

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Paritätischen in Bielefeld

Adresse: Stapenhorststr. 5, 33615 Bielefeld
(Anfahrt mit dem PKW nur über die Wertherstraße/Grünstraße)

Telefon: 0521 96 406 96

Fax: 0521 96 406 97

E-Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Webseite: www.selbsthilfe-bielefeld.de

Sprechzeiten: Mo – Do.: 10.00 - 13.00 Uhr + Dienstags: 15.00 - 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Gruppen für u.a. Angehörige:

- Von Menschen mit Depression
- Psychisch kranker Menschen
- Gesprächskreis „Schweres Erbe“ für erwachsene Kinder psychisch kranker Eltern

Landesverband NRW der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Adresse: Gasselstiege 13, 48159 Münster

Geschäftsstelle:

Mi 9.30 – 11.30 Uhr

Tel. 0251/520 9 522

Fax. 0251/520 9 523

Andrea Wallis

Beratung: Mi 10-12 Uhr, 02521-3959

E-Mail: lv-nrw-apk@t-online.de

Webseite: <https://www.lv-nrw-apk.de/>

- Alltagshilfe, Angehörigengruppen, Psychiatriewegweiser unter: <https://www.lv-nrw-apk.de/hilfe-fuer-angehoerige>
- Informationen zu Psychischen Erkrankungen unter: <https://www.lv-nrw-apk.de/psychische-krankheiten>
- Themenspezifischer Rat: <https://www.lv-nrw-apk.de/hilfe-fuer-angehoerige/alltagshilfe/rat-fuer-familien>

ANLAUFSTELLEN UND LITERATURHINWEISE

Selbsthilfenetz: Selbsthilfegruppen in NRW finden

Beispiele für Angehörige psychisch Erkrankter:

- Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Depression in Bielefeld
- Verschiedene Gruppen für Angehörige von suchterkrankten Menschen: DRK Ortsverein Bielefeld- Zentrum e.V., Gruppe Jöllenbeck, Selbsthilfegruppe Dornberg für Alkoholkranke und Angehörige, Blaues Kreuz in Deutschland (BKD) e.V. - Ortsverein und Begegnungsgruppe Bielefeld, AL-Anon - Angehörige von Alkoholikern - Gruppe Bielefeld/Mitte
- Stammtisch erwachsener Geschwister von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen

Webseite: <https://www.selbsthilfenetz.de/>

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK)

- Webseite: <https://www.bapk.de/der-bapk.html>
- Informationsportal: <https://www.bapk-themen.de/>
- Kostenlose Broschüre „Psychisch erkrankt. Und jetzt?“ unter: https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/infomaterialien/broschuere_n/Psychisch_erkrankt_Und_jetzt_2020.pdf

Angebote der Krankenkassen

z.B. AOK zur Depression:

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/wie-angehoerige-von-depressiven-helfen-koennen/>

Fragen Sie gern bei Ihrer Krankenkasse nach.

QUELLENANGABEN

Die nachfolgend aufgeführte Literatur wurde für die Erstellung dieser Broschüre verwendet und zitiert:

- Berufsverbände für Psychiatrie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Nervenheilkunde und Neurologie aus Deutschland (Hrsg.). Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/>
- Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. Familien-Selbsthilfe-Psychiatrie (Hrsg.) (Dezember 2020). *Psychisch erkrankt. Und jetzt? Informationen für Familien mit psychisch erkrankten Menschen*. Abruf unter: https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/infomaterialien/broschueren/Psychisch_erkrankt_Und_jetzt_2020.pdf
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (Hrsg.) (Januar 2022). *DGPPN-Faktenblatt: Aktuelle Zahlen und Fakten der Psychiatrie und Psychotherapie*. Abruf unter: https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/be8589427bb02b67f5592b73cbb4d32cde26d0be/Factsheet_Kennzahlen%202022.pdf
- HPE Österreich, Hilfe für Angehörige psychisch Erkrankter (3. Auflage/ 2021). *Wissens-Wert: Was Angehörigen von psychisch kranken Menschen weiterhilft* Abruf unter: <https://www.hpe.at/de/mediencenter/broschueren/wissens-wert/>
- Kassenärztliche Bundesvereinigung: *PTV 10 – Allgemeine Patienteninformation „Ambulante Psychotherapie in der gesetzlichen Krankenversicherung“*, Abruf unter https://www.kbv.de/media/PTV10_web.pdf
- Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (Hrsg.) (2000). Ziepert, W. *Angehörige zwischen Liebe und Abgrenzung*. Vortrag auf der Jahrestagung des Landesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker Rheinland-Pfalz im November 1999. Abruf unter: https://www.lv-nrw-apk.de/fileadmin/user_upload/dokumente/ziepert_liebe_abgrenzung_2000.pdf
- Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (Hrsg.) (2008). *Mit psychisch Kranken leben*. Straub, E.: Und wer fragt nach mir?
- Angehörige zwischen Verantwortung und Selbstbestimmung. Abruf unter: https://www.lv-nrw-apk.de/fileadmin/user_upload/dokumente/straub_wer_fragt_nach_mir_2008.pdf
- Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V. *Zwiespalt der Gefühle*. Abruf unter: <https://www.lv-nrw-apk.de/hilfe-fuer-angehoerige/alltagshilfe/rat-fuer-familien/zwiespalt-der-gefuehle>

QUELLENANGABEN

- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Was sind Psychopharmaka?* Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie>
- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Psychopharmaka: Antidepressiva*. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/antidepressiva>
- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Psychopharmaka: Phasenprophylaktika bzw. Stimmungsstabilisierer*. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/phasenprophylaktika>
- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Psychopharmaka: Antidementiva*. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/antidementiva>
- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Psychopharmaka: Antipsychotika*. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/antipsychotika>
- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Psychopharmaka: Anxiolytika bzw. Hypnotika*. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/anxiolytika/hypnotika>
- Neurologen und Psychiater im Netz. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen. *Psychopharmaka: Psychostimulanzien*. Abruf unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/therapie/pharmakotherapie/psychostimulanzien>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2021). Psychische Gesundheit in Deutschland. Erkennen - Bewerten – Handeln. Schwerpunktbericht Teil 1 – Erwachsene. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin. DOI: 10.25646/8831. Abruf unter: https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/P/Psychische_Gesundheit/EBH_Bericht_Psychische_Gesundheit.pdf?__blob=publicationFile