

HILFEANGEBOTE DES BApK

Selbsthilfegruppen finden

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



www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psiichiatrie

Von der Seele reden

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

Montag bis Donnerstag

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

Freitag

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

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

Hier finden Sie weitere Informationen zum SeeleFon.

www.bapk.de/angebote/seelefon

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

Mo 18:00 bis 21:00 Uhr; Di, Mi, So 18:00 bis 22:00 Uhr

Do 19:00 bis 23:00 Uhr; Fr 21:30 bis 23:30 Uhr

Mehr zu diesem Angebot erfahren Sie hier:

www.peer-for-you.de



BApK e.V.

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

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

www.bapk.de

Geschäftsstelle

Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V.

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

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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

BApK
Der Angehörigenverband

Leben mit ANGSTSTÖRUNGEN



BApK
Der Angehörigenverband

VIDEO ANGEHÖRIGER

Angststörungen können sich in unterschiedlichster Art und Weise zeigen. Manchmal werden sie sogar übersehen.



„Ich hab es halt einfach so hingenommen und versucht mit umzugehen.“

Niklas war mit seiner betroffenen Freundin lange Zeit zusammen, bevor er die Symptome richtig zuordnen konnte.



INFORMATIONEN ZUM THEMA ANGSTSTÖRUNGEN

Die Panik ist einfach immer da ...

Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Allein in Deutschland sind etwa zwölf Millionen Menschen betroffen; Frauen deutlich häufiger als Männer. Es gibt verschiedenste Angststörungen und die Symptome können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.

Bei der **generalisierten Angststörung** leben die Betroffenen in ständiger Anspannung und der Furcht, dass eine Katastrophe eintreten könnte. Als krankhaft gilt Angst dann, wenn sie in Häufigkeit, Dauer und Intensität das Leben bestimmt. Wenn die Betroffenen das Gefühl haben, die Kontrolle über die Angst zu verlieren.

Weiterlesen:

Mehr Informationen und Hilfeangebote zum Thema Angststörungen hat der BApK auf seiner Website zusammengestellt:
www.bapk.de/themen/angststoerungen.html



VIDEO BETROFFENE



„Die Ängste und Sorgen begleiten einen immer“

Leonie leidet seit ihrer Kindheit an einer Angststörung.

In einem Video erzählt sie von ihrem Leben mit ihren Sorgen und Ängsten. Davon, dass sie sich vor ihr nicht verstecken kann. Und dass es hilft, ihr in die Augen zu schauen.



Die Videos sind zu sehen unter:

www.youtube.com/@familienselbsthilfe_/videos

