PSYCHOSOZIALE KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE (PSKB)

FRAU PAUL verlässt vormittags ihren Arbeitsplatz und geht zum Hausarzt, der sie sofort für länger krankschreibt. Es geht nicht mehr.

So genau weiß sie eigentlich gar nicht, was mit ihr los ist. Irgendwie fühlt sie sich ausgelaugt und hat zu nichts mehr Lust. Außerdem scheint auch ihr Körper nicht mehr mitzumachen. Sie fühlt sich ständig müde und hat immer häufiger Kopfschmerzen.

Sie ahnt, dass diese Beschwerden mit ihrer psychischen Verfassung zusammenhängen. Vor fünf Monaten hat sie sich von ihrem langjährigen Partner getrennt.

Frau Paul würde vielleicht eine Therapie machen, weiß aber nicht genau, was sie bedrückt. Und **psychisch krank, um Himmels Willen, das ist sie doch nicht**. Sie fragt sich, ob es eine Stelle gibt, bei der sie sich unverbindlich, vielleicht auch anonym beraten lassen kann.

BEI HERRN RÜDIGER verhält es sich anders. Er war schon häufiger in einer psychiatrischen Klinik. Er weiß, dass er psychisch krank ist. Immer wieder leidet er unter starken Depressionen und wird, manchmal für Monate, aus seiner häuslichen Umgebung gerissen. Dies ist auch für seine Ehefrau eine enorme Belastung.

Gerne hätte er an seinem Heimatort eine Hilfe, die ihm beratend zur Seite steht.

Im Moment ist er wieder im Krankenhaus und überlegt gemeinsam mit seinem Arzt und dem Sozialarbeiter, welche Stelle er in Anspruch nehmen könnte, um sich zu Hause mit seiner Krankheit besser aufgehoben und sicher zu fühlen. **Auch für seine Frau, als Angehörige, sucht er ein Beratungsangebot.**

Für beide, Frau Paul und Herrn Rüdiger, so unterschiedlich ihre Bedürfnisse erscheinen, bietet sich die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle als erste Anlaufstelle an. Frau Paul kann hier für sich klären, ob eine Psychotherapie für sie das Richtige ist, oder ob eines der verschiedenen Gruppenangebote (begleitete Gesprächsgruppen, Acryl-Malgruppe, Schreibwerkstatt, Sonntagstreff) für sie infrage kommt.

Herr Rüdiger kann sogar noch während seines Klinikaufenthaltes Kontakt mit der Beratungsstelle aufnehmen, sodass die nachstationäre Versorgung gewährleistet ist. Ob der Besuch einer Tagesstätte, das Betreute Wohnen, Einzelgespräche oder ein Gruppenangebot für ihn hilfreich ist, kann er zusammen mit der Beraterin (dem Berater) klären. Für seine Frau gibt es u.a. die Möglichkeit, in der Angehörigengruppe Rat und Unterstützung zu finden.

Wichtig für die Mitarbeitenden der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle ist auch, die Öffentlichkeit über psychische Erkrankungen zu informieren und so den Boden für mehr Toleranz gegenüber Menschen mit psychischer Erkrankung zu bereiten.