



Das Angehörigenbuch des deutschen Angehörigenverbands

<https://test.bapk.de/publikationen/produkt/0001-bapk-ev-hg-wahnsinnig-nah.html> Euro: 20,-

Wer zum ersten Mal als Angehörige oder Freund mit einer psychischen Erkrankung konfrontiert ist, hat viele Fragen: Wie konnte es dazu kommen? Hätte ich mich mehr kümmern müssen? Was sagen die Freunde, was der Arbeitgeber? Muss ich jetzt die ganze Verantwortung übernehmen und wie lange soll das gehen? Wer unterstützt mich und wo finde ich verlässliche Informationen?

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (BApK e. V.) ist der Herausgeber dieses neuen Ratgebers für Familien und Freunde, die einen Menschen mit einer psychischen Erkrankung begleiten. In dem im Mai 2021 erschienenen Buch erzählen Mütter und Väter, Töchter und Söhne, Partnerinnen und Partner, Freundinnen und Freunde davon wie es gelingen kann, gemeinsam den oftmals schwierigen Alltag zu bewältigen. „Manchmal hätte ich meine Freundin am liebsten geschüttelt und angeschrien, ihr gesagt, dass sie sich mal zusammenreißen soll, es anderen viel schlimmer geht!“, beschreibt eine Autorin stellvertretend für viele andere ihre Gefühle.

Neben den persönlichen Erfahrungsberichten bietet das Buch Informationen zu Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten, die eine erste Orientierung im Hinblick auf die Vielzahl psychosozialer, psychotherapeutischer und medizinischer Hilfeangebote geben. Tipps zur einer rücksichtsvollen Kommunikation und selbstverantwortlichen Achtsamkeit helfen, mit den Betroffenen in Kontakt zu bleiben und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

erste Auflage 2021, Köln
160 Seiten, kartoniert, ISBN: 978-3-86739-190-0

Empfehlung lb, VASK Bern 6.10.25