

THERAPIE - MÖGLICHKEITEN





Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine behandlungsbedürftige Depression festgestellt.

Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit bereits verschiedene Medikamente gegen diese Erkrankung eingenommen und dennoch immer wieder langanhaltende depressive Phasen durchleben müssen?

Lassen Sie sich von diesen Rückschlägen bitte nicht entmutigen: Auch langanhaltende schwere Formen der Depression sind heute gut behandelbar. Mit **Jatrosom**[®] wurde Ihnen eines der in Ihrem Fall wirksamsten Medikamente verordnet. Es eignet sich insbesondere für all jene, bei denen andere Antidepressiva nicht geholfen haben.

In dieser Broschüre finden Sie wichtige Informationen zum Thema Depression, Wissenswertes zur Wirkweise von Antidepressiva im Allgemeinen und zu **Jatrosom**[®] im Speziellen. Außerdem lernen Sie das Konzept der tyraminarmen Ernährung samt leckerer Rezeptideen kennen, erhalten Alltagstipps für sich selbst und Ihre Angehörigen sowie richtige Antworten auf wichtige Patientenfragen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dieser Broschüre!

Ihr Aristo-Team



INHALT

DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER	6
Was ist eine Depression?	7
Charakteristische Symptome	8
Häufige Ursachen	9
Formen der Depression	10
THERAPIEMÖGLICHKEITEN	12
Unterschiedliche Behandlungsformen	13
Antidepressiva allgemein	13
So wirkt Jatrosom®	15
ALLTAGS - TIPPS	16
Das können Sie tun	17
Für Angehörige	19
HÄUFIGE FRAGEN	22
Weiterführende Informationen	26



DEPRESSION HAT VIELE GESICHTER

Was ist eine Depression?

Jeder von uns hat in seinem Gefühlsspektrum auch schmerzhaft empfundene Gefühle wie Traurigkeit oder Verzweiflung. Wenn solche Gefühle einen Menschen aber völlig beherrschen, dann sollte ärztlich abgeklärt werden, ob vielleicht eine Depression die Ursache dafür ist. Allein in Deutschland leiden pro Jahr über sechs Millionen Menschen unter einer Depression¹ – Frauen häufiger als Männer.

Eine Depression ist weit mehr als nur ein Stimmungstief: Eine Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die u.a. gekennzeichnet ist durch anhaltende Traurigkeit, negative Gedanken, Interessenlosigkeit und einen stark verminderten Antrieb. So wird auch der Alltag der Betroffenen bei anhaltenden Symptomen zunehmend von der Erkrankung überschattet.

Medizinisch unterscheidet man leichte, mittelgradige und schwere Formen. Die Therapie ist immer individuell und richtet sich nach dem jeweiligen Schweregrad und der Ausprägung. Bleibt die Erkrankung allerdings unbehandelt, steigt das Risiko, eine chronische Depression zu entwickeln. Betroffene sollten sich deshalb unbedingt Rat, Unterstützung und Hilfe suchen – beim Hausarzt oder Psychiater.

..... Charakteristische Symptome

Eine Depression kann sich unterschiedlich bemerkbar machen. Es gibt jedoch einige charakteristische Symptome.² Die Diagnose Depression stellt der Arzt, wenn über 14 Tage oder länger zwei bis drei Haupt- und zusätzlich mindestens zwei der folgenden Nebensymptome auftreten.

Hauptsymptome:

- ▶ Gedrückte Stimmung: Innere Leere, Unfähigkeit zur Wahrnehmung eigener Gefühle, Gefühl der „Versteinerung“
- ▶ Interessen- oder Freudlosigkeit: Keine Freude/kein Interesse mehr an Hobbys, Beruf, Freizeitaktivitäten, Zusammensein mit Familie oder Freunden
- ▶ Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit: Bereits alltägliche Erledigungen wie Einkaufen oder Aufräumen kosten Überwindung oder können nicht bewältigt werden; ggf. auch versteinerte Mimik, kraftlose Bewegungen, Entscheidungsschwierigkeiten

Nebensymptome:

- ▶ Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- ▶ Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- ▶ Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- ▶ Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- ▶ Suizidgedanken / -handlungen
- ▶ Schlafstörungen (verringertes Schlaf)
- ▶ Weniger Appetit

Häufige Ursachen

Eine Depression hat meist nicht nur eine Ursache, sondern resultiert aus dem Zusammenwirken verschiedener neurobiologischer und psychosozialer Faktoren. Deren Gewichtung ist individuell verschieden. Wissenschaftlich unstrittig ist allerdings die erbliche Komponente: **Das Risiko an einer Depression zu erkranken, ist erhöht, wenn auch Eltern oder Geschwister betroffen sind oder waren.**

Neurobiologische Faktoren:

Bei einer Depression besteht ein Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn.³ Neurotransmitter sind dort für die Weiterleitung von Impulsen und Informationen zwischen den Nervenzellen zuständig. Diese Reizweiterleitung beeinflusst auch das Denken und Fühlen. Eine Verschiebung der natürlichen Botenstoff-Balance im Gehirn kann u.a. mitverursacht werden durch andauernden Stress, körperliche Erkrankungen (z.B. der Schilddrüse oder des Hormonsystems) sowie die Einnahme bestimmter Medikamente.

Psychosoziale Faktoren:

Auch besondere psychische Belastungen können zur Entstehung einer Depression beitragen. Hierzu zählen neben langdauernden, schwerwiegenden Erkrankungen und körperlichen Funktionsstörungen ebenso Schicksalsschläge wie Todesfälle, Trennungen oder Arbeitslosigkeit. Auch problematische Erfahrungen in der persönlichen Lebensgeschichte (z.B. im Rahmen des familiären Umfelds) können die Krankheitsentstehung fördern. Ebenfalls als Auslöser in Frage kommen Dauerbelastungen, z.B. durch einen anhaltend hohen Stresspegel oder Mobbing.

..... Formen der Depression

Chronische Depression:

Leidet ein Patient trotz unterschiedlicher ärztlicher Therapieversuche seit mindestens zwei Jahren unter einer depressiven Episode, spricht man von einer chronischen Depression.⁴ Eine chronische Depression tritt bei bis zu einem Viertel aller Patienten auf und kann in eine leichte, mittlere und schwere chronische Form unterteilt werden.

Therapieresistente Depression:

Die Diagnose therapieresistente Depression wird gestellt, wenn ein Patient auf zwei oder mehr verschiedene antidepressive Therapien mit gleich oder unterschiedlich wirkenden antidepressiven Medikamenten nur ungenügend angesprochen hat.

Menschen, die unter einer chronischen oder einer therapieresistenten Depression leiden, sind oft frustriert und zweifeln daran, ob es für sie überhaupt noch Hoffnung auf Besserung gibt. Mitunter ist die Verzweiflung so groß, dass Suizidgedanken aufkommen.

- ▶ Sollten Sie selbst von derartigen Gedanken geplagt werden, sprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten, damit Sie die nötige Unterstützung und Hilfe erhalten! Oder kontaktieren Sie die kostenlose Hotline der Telefonseelsorge (Tel.: 0800/111 0 111), die auch eine Vor-Ort-Beratung anbietet. Denn auch diese Krankheitsverläufe einer Depression sind gut behandelbar. Mit **Jatrosom**[®] wurde Ihnen ein hochwirksames Medikament verordnet, das speziell für Menschen mit Ihrer Krankheitsgeschichte geeignet ist und auch Ihre Genesung vorantreiben kann.





THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Unterschiedliche Behandlungsformen

Während Menschen mit leichten Depressionen häufig bereits durch eine Psychotherapie Besserung erfahren, erfordern mittlere und schwere Formen als Basis eine ergänzende medikamentöse Behandlung durch Antidepressiva. Zusätzliche therapeutische Angebote wie Lichttherapie, therapeutischer Schlafentzug, Elektrokrampftherapie oder Rehabilitationssport können ebenfalls helfen.⁵

Antidepressiva allgemein

Antidepressiva gehören zur großen Gruppe der Psychopharmaka – also Medikamenten, die bei Erkrankungen der Psyche eingesetzt werden. Sie unterscheiden sich in ihrer Wirkweise jedoch deutlich von den anderen Arzneimitteln dieser Gruppe. Und auch zwischen den verschiedenen Antidepressiva gibt es wesentliche Unterschiede, z.B. bezüglich der jeweiligen Wirkungsschwerpunkte (stimmungsaufhellend, antriebssteigernd, beruhigend oder angstlösend).

Da bei einer Depression die Botenstoffe (Neurotransmitter) im Gehirn im Ungleichgewicht sind, setzen Antidepressiva genau hier an: Indem sie die Konzentration wichtiger Neurotransmitter beeinflussen, versuchen sie die Funktionsstörungen im Gehirn auszugleichen. Im Fokus stehen dabei insbesondere die Botenstoffe Serotonin, Noradrenalin und Dopamin.

Stehen mehr solche Botenstoffe für die Signalübertragung von Nervenzelle zu Nervenzelle zur Verfügung, wirkt sich das günstig auf die depressiven Beschwerden aus.

- ▶ Mit **Jatrosom®** wurde Ihnen ein Medikament verordnet, das zu einer besonderen Art der Antidepressiva gehört, es ist ein so genannter Monoaminoxidase-Hemmer.

Antidepressiva benötigen eine gewisse Einnahmedauer, bevor sie ihre Wirkung entfalten. Daher sollten Sie nicht entmutigt sein, wenn Sie keine unmittelbare Veränderung Ihrer Beschwerden schon zu Beginn der Therapie bemerken. Im Gegenteil: Das ist völlig normal – in der Regel zeigt sich nach ein bis zwei Wochen eine erste Besserung der Symptome. Wichtig ist, dass Sie in der Einstiegsphase nicht resignieren, sondern die Medikation weiter in der verordneten Dosis einnehmen, damit Ihre Genesung voranschreiten kann.

Auch im weiteren Behandlungsverlauf ist es wichtig, die Anwendung – wie mit dem Arzt besprochen – fortzuführen. Ein plötzliches Absetzen kann zu Rückfällen mit Verschlechterung Ihres seelischen oder körperlichen Befindens führen. Wenn Sie zusätzlich zu den verordneten Antidepressiva noch weitere Präparate einnehmen möchten oder müssen, besprechen Sie dies vorher unbedingt mit Ihrem Arzt.

Auch einige frei verkäufliche Medikamente wie Erkältungsmittel, bestimmte Präparate zur Raucherentwöhnung, Appetitzügler o.ä. können unter Umständen unerwünschte Wechselwirkungen zur Folge haben!⁶

So wirkt **Jatrosom®**

Der Wirkmechanismus von **Jatrosom®** ist einzigartig. Es erhöht die Konzentration wichtiger Botenstoffe im zentralen Nervensystem. Diese Erhöhung erfolgt über die Hemmung der Monoaminoxidase (MAO) – eines körpereigenes Enzyms, das Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin im Nervensystem abbaut. Heute wissen wir, dass bei Menschen mit einer Depression die Aktivität der MAO zu hoch sein kann.

- ▶ MAO-Hemmer sind daher ein wichtiger therapeutischer Ansatz zur Behandlung von Depressionen.

Die antriebssteigernde Wirkung von **Jatrosom®** ist mitunter bereits nach zwei bis acht Tagen spürbar: Vielleicht können Sie diesen ersten Energieschub nutzen, um sich etwas Gutes zu tun, z.B. einen Spaziergang an der frischen Luft oder das Lesen eines Buches? Seien Sie nicht verunsichert, wenn Sie in dieser ersten Zeit noch keine grundsätzliche Veränderung Ihrer Stimmungslage feststellen.

- ▶ Die stimmungsaufhellende Wirkung von **Jatrosom®** setzt später ein, nach etwa drei bis fünf Wochen.



ALLTAGS-TIPPS

Das können Sie tun

Die Grundpfeiler auf Ihrem Weg zur Genesung bilden die medikamentöse Behandlung und die Psychotherapie. Es gibt jedoch auch einige Dinge, die Sie selbst zu einem erfolgreichen Behandlungsverlauf beitragen können:

- ▶ Halten Sie sich konsequent an die Therapievereinbarung Ihres Arztes, Psychiaters und/oder Psychotherapeuten und stimmen Sie sich in Anwendungsfragen vertrauensvoll mit ihm ab.
- ▶ Teilen Sie Ihrem Arzt Verbesserungen ebenso wie Verschlechterungen Ihrer seelischen und körperlichen Verfassung unbedingt mit. Auch etwaige Zweifel an der Behandlung sollten Sie offen ansprechen.
- ▶ Wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, dann führen Sie ein Therapietagebuch. Die Dokumentation der eigenen Erlebnisse, Empfindungen und Beschwerden hilft dabei, die Behandlung optimal zu steuern.
- ▶ Ernähren Sie sich gemäß den vom Arzt empfohlenen Richtlinien und verzichten Sie auf den Konsum von Alkohol.
- ▶ **Sobald Ihre Beschwerden nachlassen:** Versuchen Sie, sich regelmäßig zu bewegen. Insbesondere Aktivitäten wie Joggen, Wandern, schnelles Gehen oder ausdauerndes Spazierengehen wirken antidepressiv.

- ▶ **Suchen Sie sich ein Hobby:** Überlegen Sie, was Ihnen Freude macht oder früher gemacht hat: Geschichtsverein, Chor, Tanztreff oder Kochkurs? Mögen Sie Fahrradtouren oder Stadtführungen? Es gibt sicher etwas, das Ihnen gefällt – und eine regelmäßige Freizeitbetätigung strukturiert den Tagesablauf.
- ▶ Strukturieren Sie Ihren Tagesablauf mit festen Aufsteh-, Essens- und Schlafenszeiten.
- ▶ Stehen Sie regelmäßig früh auf, auch am Wochenende.
- ▶ **Überfordern Sie sich nicht:** Freuen Sie sich über kleine Erfolgserlebnisse und stecken Sie sich vor allem am Anfang keine zu hohen Ziele.
- ▶ In schweren Zeiten ist freundschaftliche Zuwendung vielen Menschen eine große Hilfe. Pflegen Sie Kontakte: Es muss ja nicht immer eine Verabredung sein, oft ist schon ein nettes Gespräch mit dem Kollegen oder Nachbarn wohltuend.
- ▶ Auch Sexualität sowie jegliche Form der Nähe und Intimität können ausgleichend auf die Psyche wirken.
- ▶ **Suchen Sie sich Weggefährten:** Nutzen Sie den Gedankenaustausch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben. In jeder größeren Stadt gibt es Selbsthilfegruppen.⁷ Dort helfen sich die Teilnehmer gegenseitig, teilweise unterstützt von Personen mit entsprechender fachlicher Ausbildung.

Der Umgang mit einem depressiven Patienten ist eine große Herausforderung. Viele Angehörige geben sich große Mühe zu helfen, haben aber oft das Gefühl, nicht wirklich durchzudringen. Vergewähren Sie sich in solchen Situationen, dass Sie allein nicht heilen können – denn dazu benötigt ein depressiver Mensch in erster Linie medikamentöse und psychotherapeutische Unterstützung. Aber Sie können helfen, den Weg der Genesung zu unterstützen. **Dabei sollten Sie Folgendes beachten:**

- ▶ Machen Sie keine Vorwürfe. Appelle wie „Reiß’ dich zusammen“ oder „Lass’ dich nicht so gehen“ sind bei depressiv Erkrankten alles andere als hilfreich. Denn eine Depression ist keine Willensfrage. Vorwürfe verstärken die Verzweiflung über den eigenen, ohnehin quälenden Zustand. Auch logische Argumente, etwa gegen unbegründete Angstgefühle, helfen in der Regel nicht weiter.
- ▶ Ermutigen Sie während akuter Erkrankungsepisoden nicht zu Urlauben und Reisen. Der Verlust des vertrauten Umfeldes und der gewohnten Kontakte sowie die erforderliche körperlich-seelische Umstellung in fremder Umgebung verstärken die bestehende Verunsicherung zusätzlich.
- ▶ **Drängen Sie nicht zu folgenschweren Entscheidungen:** Depressive sind während einer Erkrankungs-Episode nicht entscheidungsfähig. Da alles unter depressiv-fatalistischen Gesichtspunkten betrachtet wird, ist es Betroffenen nicht möglich, eine realistische Abwägung vorzunehmen.

für Angehörige



- ▶ **Da-sein:** Zeigen Sie Verständnis und vermitteln Sie, dass Sie Ihren Angehörigen selbst ebenso wie seine Erkrankung akzeptieren. Insbesondere in den Anfangswochen der Therapie ist das Da-Sein für den Kranken von zentraler Bedeutung.
- ▶ **Antrieb geben und Mitgestalten:** Viele depressive Menschen sind antriebslos. Leihen Sie dem Erkrankten bis zum Wirksamwerden der Therapie Ihren Antrieb und organisieren Sie z.B. dessen Tagesablauf (z.B. das Aufstehen vor 10 Uhr, die tägliche warme Mahlzeit, o.ä.).
- ▶ **Nehmen Sie sich Zeit für den persönlichen Austausch:** Durch Gespräche, Zuhören, gemeinsame Spaziergänge oder das Erinnern an positive Ereignisse am Vortag.
- ▶ Überprüfen Sie, wenn nötig, die regelmäßige Medikamenteneinnahme.
- ▶ Achten Sie insbesondere während der ersten Wochen der Medikamenteneinnahme auf mögliche Suizidabsichten. Nehmen Sie entsprechende Ankündigungen ernst und teilen Sie diese dem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten mit, falls der Erkrankte es nicht selbst tut.



HÄUFIGE FRAGEN

Sie glauben nicht, dass **Jatrosom**[®] nach der langen Zeit ohne Besserung nun bei Ihnen wirksam sein wird? Sie haben Angst, dass die tyraminarme Ernährung Ihren Alltag zu sehr einschränkt? Wir haben einige der häufigsten Fragen und/oder Bedenken von Patienten zusammengefasst – und beantwortet.

„Warum sollte mir dieses Medikament jetzt helfen?
Vorher hat doch auch nichts gewirkt.“

Ihre Skepsis gegenüber neuen Medikamenten ist verständlich. Sie haben in den vergangenen Monaten oder Jahren schon häufiger die Erfahrung gemacht, dass ein Antidepressivum nicht gewirkt hat wie erhofft. Dennoch gibt es Grund zur Zuversicht. **Jatrosom**[®] ist eines der in Ihrem Fall wirksamsten Medikamente, was mit der besonderen Wirkweise der MAO-Hemmung zusammenhängt. Dies weist so kein anderes Antidepressivum auf. Seine Wirksamkeit bei chronischen Depressionen ist seit Jahrzehnten belegt. Es hat bereits vielen depressiven Patienten aus ihrem Tief heraushelfen können. Warum nicht auch Ihnen?

„Machen Antidepressiva denn nicht süchtig?“

Antidepressiva machen weder süchtig noch „high“. Allerdings sollten sie, einmal für einen längeren Zeitraum eingenommen, nicht zu schnell oder zu plötzlich wieder abgesetzt werden, da dies sogar einen Rückfall und unerwünschte Effekte provozieren könnte. Das Absetzen muss daher von einem Arzt geplant und in der vorgegebenen Weise umgesetzt werden.



„Antidepressiva machen dick. Das möchte ich nicht.“

Viele Patienten fürchten, unter einer antidepressiven Medikation zuzunehmen. Zwei wichtige Faktoren spielen dabei eine Rolle: Depressionen drosseln den Appetit, Antidepressiva bringen die Lust am Essen zurück. Gegen die Mundtrockenheit, die sich unter einem Antidepressivum entwickeln kann, werden zudem oftmals süße, kalorienreiche Getränke konsumiert. Diese beiden Aspekte fördern eine Gewichtszunahme. Sie können dem jedoch etwas entgegensetzen: **Achten Sie auf eine bewusste Ernährung, greifen Sie zu Wasser statt zu süßen Getränken und achten Sie auf regelmäßige sportliche Betätigung.** **Jatrosom**[®] ist eine gewichtsneutrale Therapie. Andere Antidepressiva vergrößern aufgrund ihrer Wirkweise sogar den Appetit.

„Eine Ernährungsanpassung schränkt mich zu sehr ein.“

Ernährungsvorgaben klingen zugegebenermaßen erst einmal aufwendig. Einmal verinnerlicht, wird Ihnen die tyraminarme Ernährung jedoch nicht mehr schwerfallen und das Beachten der Richtlinien zur täglichen Routine. Keine Sorge: Ihre Auswahl an schmackhaften und gesunden Lebensmitteln ist weiterhin groß. Schauen Sie einmal in die Ernährungsrichtlinien- und alternativen. Zu jedem verbotenen Nahrungsmittel findet sich eine erlaubte leckere Alternative. Und unsere Rezeptideen schmecken sicher nicht nur Ihnen, sondern auch Freunden und Familie.

?

„Ich bin zum Essen eingeladen. Kann ich nicht mal eine Ausnahme von den Ernährungsvorgaben machen?“

Bitte machen Sie keine Ausnahmen von den Ernährungsvorgaben. Bei Aufnahme hoher Tyramingehalte drohen Unverträglichkeiten durch starken Bluthochdruck und in sehr seltenen Fällen kommt es zu lebensgefährlichen Zuständen. Auch im Restaurant oder Café werden überwiegend erlaubte Lebensmittel serviert, die Ihnen schmecken.

„Ab und zu kann man eine Tablette auch mal vergessen, oder?“

Die Tabletteneinnahme sollte sehr gewissenhaft erfolgen, da die Medikamente nur wirken, wenn sie in der vorgegebenen Dosierung und Dauer angewandt werden. Richten Sie sich am besten eine Erinnerung in Ihrem Handy ein, stellen Sie einen Wecker oder vermerken Sie die tägliche Einnahme in einem Therapietagebuch. Sie können alternativ auch einen Ihnen nahestehenden Menschen bitten, Sie an die Tabletten zu erinnern.

„Ich nehme das Medikament nun schon drei Tage. Es wirkt nicht.“

Bitte haben Sie etwas Geduld. Die volle antidepressive Wirkung von **Jatrosom**[®] zeigt sich erst nach einigen Wochen. Das kann für jemanden mit Ihrem Leidensdruck hart sein. Doch die konsequente Weiterführung der Therapie ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zu Ihrer Genesung.

?

„Ich habe zwar mehr Energie, empfinde aber nicht mehr Freude.“

Die antriebssteigernde Wirkung von **Jatrosom**[®] zeigt sich bereits einige Wochen vor dem stimmungsaufhellenden Effekt. Dieser tritt erst nach etwa drei bis fünf Wochen ein.

„Es geht mir besser. Ich möchte das Medikament absetzen.“

Bei Antidepressiva ist es sehr wichtig, dass sie über eine gewisse Dauer eingenommen werden, um Rückfälle zu vermeiden. Auch wenn Sie sich besser fühlen, kann es daher nötig sein, die Therapie noch eine Zeit lang fortzuführen. Bitte setzen Sie **Jatrosom**[®] keinesfalls eigenmächtig ab, sondern sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die weitere Behandlung.



Weiterführende Informationen

Mehr Informationen rund um Ihre Diagnose, Ihr Medikament **Jatrosom®** und die tyraminarme Ernährung finden Sie unter www.raus-aus-dem-stimmungstief.de

Zahlreiche **Krankenkassen** bieten Präventionskurse für eine Ernährungsberatung an. Kontaktieren Sie Ihre Krankenkasse, um Hilfestellung zur tyraminarmen Ernährung zu erhalten.

Deutsche Depressionshilfe

Für weitere Informationen zum Thema Depression, Selbsthilfegruppen und andere Hilfsangebote besuchen Sie die Website www.deutsche-depressionshilfe.de

Freunde für's Leben

Ein Verein, der über Suizid und Depression informiert. Auf der Vereinswebsite können Sie oder Ihre Angehörigen Informationsmaterial downloaden und bestellen.

www.frnd.de



Weitere Informationen und Hilfe für Sie oder Ihren Angehörigen und Freunden erhalten Sie auch bei den folgenden Landesverbänden:



- 1** Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V.
Lützner Straße 75
04177 Leipzig
Tel.: 0341 9128 28 317
www.lvapk-sachsen.de
- 2** Landesverband Sachsen-Anhalt der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Burgstraße 38
06114 Halle (Saale)
Tel./Fax: 0345 68 67 360
www.lsa-apk.de
- 3** Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Bahnhofstr. 1a
07646 Stadtroda
Tel./Fax: 036428 12 456
www.lvapk-thueringen.de
- 4** Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Mannheimer Str. 32
10713 Berlin Wilmersdorf
Tel.: 030 86 39 57 01 (AB)
www.ange-psych-kr.de
- 5** Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Hermann-Elflein-Straße 11
14467 Potsdam
Tel.: 0331 70 23 163
info@lapk-brandenburg.de
- 6** Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Henrik-Ibsen Str. 20
18106 Rostock (Evershagen)
Tel./Fax: 0381 72 20 25
www.lapkmv.de
- 7** Landesverband Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Wichmannstr. 4, Haus 2
22161 Hamburg
Tel.: 040 65 05 54 93
www.lapk-hamburg.de
- 8** Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Pottbergkrug 8
24146 Kiel
Tel.: 0431 26 09 56 90
www.lvsh-afpk.de

9 Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Niedersachsen und Bremen e.V. (AANB)
Wedekindplatz 3
30161 Hannover
Tel.: 0511 62 26 76
www.aanb.de

10 Landesverband Nordrhein - Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Gasselstiege 13
48159 Münster
Tel. 0251 5209522
www.lv-nrw-apk.de

11 Landesverband Rheinland - Pfalz der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Obere Zahlbacher Straße 8
55131 Mainz
Tel. 06131 53972
www.lapk-rlp.de

12 Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Mönchesweg 2
36251 Bad Hersfeld
Tel.: 06621 7357
www.angehoerige-hessen.de

13 Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Heinrichstr. 13
66346 Püttlingen
Tel.: 06898 67093
www.lvapk-saarland.info

14 Landesverband Baden - Württemberg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Hebelstraße 7
76448 Durmersheim
Tel.: 07245 916615
www.lvbwapk.de

15 Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.
Pappenheimstr. 7
80335 München
Tel.: 089 51 08 63 25
www.lvbayern-apk.de

16 Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (BapK)
Oppelner Str. 130
53119 Bonn
Tel.: 0228 1002400
www.psychiatrie.de

Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Str. 8–10,
13435 Berlin
www.aristo-pharma.de