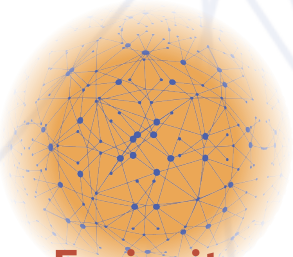


## Freizeit

Der Freizeitbereich ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Tagesstruktur. In Ihrer Gemeinde/Stadt gibt es viele Angebote, so z. B. Sport- und Kulturvereine, Begegnungsstätten und Nachbarschaftstreffs. Je nach Ihrer Interessenlage können Sie das passende Angebot auf der Internetseite finden oder unter der Telefonnummer Ihrer Kommune erfragen.

**Die Kontakt- und Beratungsstelle (KBS)**
Die KBS ist eine Anlaufstelle für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen. Hier treffen Sie auf gleichgesinnte Menschen, ohne Vorurteile! In der Kontakt- und Beratungsstelle erwartet Sie ein offenes und flexibles Angebot zur Alltagsgestaltung, Unterstützung und Beratung sowie Teilhabe am kulturellen Leben.

Stralsunder Straße 14
16515 Oranienburg
Telefon: 03301 206923
Handy: 0176 43830880

▸ Weitere Informationen erhalten Sie hier:
www.lebensraeume-ggmbh.de

# KRISENPLAN

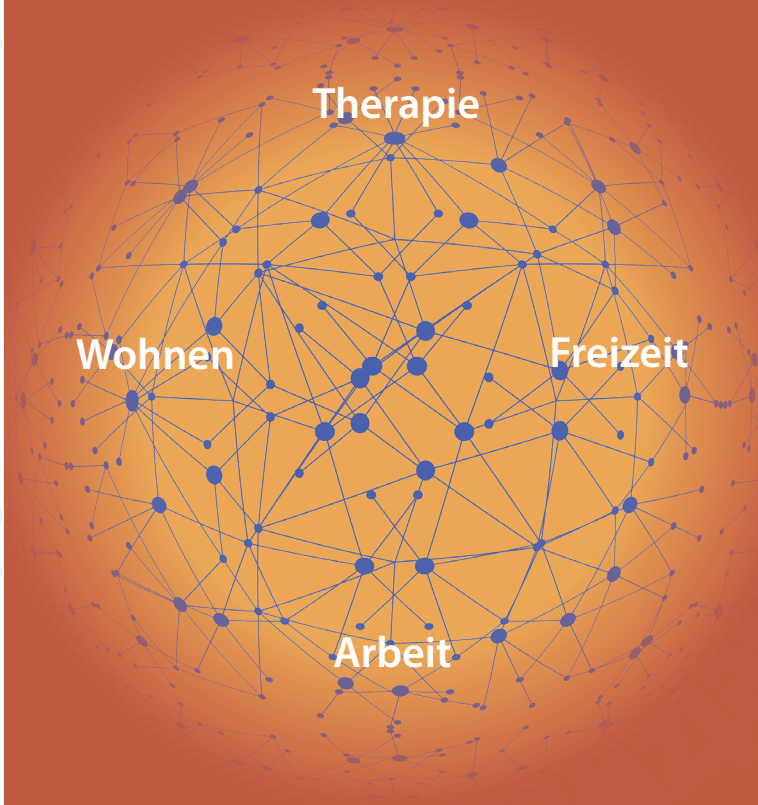
▸ **Sie können uns immer anrufen**

▸ **Bezugstherapeut**

**Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)**
Liebigstr. 4
16515 Oranienburg
Telefon: 03301 6896955
E-Mail: eutb@msvev.de

Redaktion: Kerstin Dolderer | Gestaltung: BILDART | Abb.: Pixabay | November /2021

# MEIN NETZWERK




Oberhavel Kliniken

www.oberhavel-kliniken.de

# Therapie

Sie haben verschiedene Möglichkeiten nach Ihrem stationären Aufenthalt.

Hier ein grober Überblick:

**Vollstationäre Therapie**
- Klinikaufenthalt
- Rehabilitation

**Nachstationäre Therapie**
- 14 Tage Stationsprogramm

**Teilstationäre Therapie**
- Tagesklinik
- Rehabilitation

**Ambulante Therapie**
- ambulante Psychotherapie
- niedergelassene Fachärzte
- Psychiatrische Institutsambulanz (PIA)
- Tagesstätten
- Selbsthilfegruppen
- Trialog
- Pinel-Netzwerk
- Angehörigen-Gruppen

## Ambulante Hilfen

- Sozial Psychiatrischer Dienst (SPDI)
- Ambulant Psychiatrische Pflege (APP)
- Hauskrankenpflege (z. B. Medikamentengabe)
- Gesetzliche Betreuung
- Ambulante Einzelfallhilfe
- Schulden-, Insolvenz- sowie Sozialberatung

# Wohnen

Manchmal funktioniert es nicht mehr allein und ohne Unterstützung in der Häuslichkeit, das heißt aber nicht, dass Sie sofort in eine betreute Wohnform ziehen müssen.

**… in der Häuslichkeit mit oder ohne Unterstützung**
- Ambulante Einzelfallhilfe
- Unterstützung bei der Medikamentengabe
- Pflegedienst
- Ambulant Psychiatrische Pflege

**… in Wohngemeinschaften (WGs)**

**… im Betreuten Einzelwohnen (mit Unterstützung)**

**… im Probe-Einzelwohnen**

**… im Betreuten Wohnen in einer Gemeinschaft (vollstationär mit Nachtdienst)**

# Arbeit

Die Ausgangslage, die Sie mitbringen, ist unterschiedlich. Hier finden Sie einen Überblick über eine mögliche Wiedereingliederung in eine Beschäftigung.

**Wiedereingliederung in den Beruf**
- Hamburger Modell
- Teilzeit
- Vollzeit

**Allgemeine Umschulungsmaßnahmen**
- Berufliche Rehabilitation
- Geschütztes Praktikum oder Arbeiten
- Jobcoaching
- Ex-In-Ausbildung

**Beantragung einer Erwerbsminderungsrente**

**Beantragung eines Grades der Behinderung (GdB)**

**Ausübung eines Minijobs**

**Bundesfreiwilligendienst**

**Ehrenamtliche Tätigkeit**

**Erstellt von:**
K. Sandkühler *Ergotherapeutin | Oberhavel Kliniken und* M. Zynda-Elst *Sozialarbeiterin | Oberhavel Kliniken*