

# Ambulant Psychiatrische Pflege (APP)

für Menschen mit psychiatrischem Unterstützungsbedarf

Unser Team hilft Ihnen nach einer Akutphase wieder zurück in den Alltag.

Wir bieten Ihnen Entlastung und unterstützen Sie, Klinikaufenthalte zu vermeiden oder zu verkürzen.

Wir begleiten Sie ambulant: Ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

*Wir mit dir!*

[www.contigo-ruhr.de](http://www.contigo-ruhr.de)



Unser Angebot in Essen, Mülheim, Oberhausen, Bottrop und Duisburg

# Wir sind für Sie da

Die APP ist ein Unterstützungsangebot, welches Ihnen über einen Zeitraum von 4 Monaten in Ihrem Wohnumfeld zur Verfügung steht. Häufigkeit und Dauer der Kontakte stimmen Sie individuell mit unseren Fachkräften ab.

## Unsere Ziele

Wir unterstützen Sie bei der Stabilisierung in Ihrem häuslichen Umfeld durch

- entlastende Gespräche,
- Aktivitäten zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben,
- Achtsamkeitstraining und Krisenintervention,
- Hilfestellungen, um den Umgang mit der Erkrankung zu erlernen,
- Erarbeitung von Krankheitsverständnis / Medikamentenmanagement,
- Skill-Training,
- Anbindung an Hilfsangebote in Ihrer Nähe,
- Tages- und Wochenstrukturierung,
- Unterstützung bei Antragsverfahren / Terminbegleitung (Praxen, Behörden etc.).

**Interessiert?** Sprechen Sie uns an! Zusammen mit dem Sozialdienst Ihrer Klinik oder Ihrer behandelnden Praxis beraten wir Sie gern.



*Sprechen Sie mich an!*

**Kirstin Lavall**  
Stellv. Pflegedienstleitung



☎ 0201 946 278-51

📱 0176 1740 77 78

[k.lavall@contigo-ruhr.de](mailto:k.lavall@contigo-ruhr.de)

Frohnhauser Platz 3  
45145 Essen



**Julian Reintjes**  
Pflegedienst-  
leitung

[j.reintjes@contigo-ruhr.de](mailto:j.reintjes@contigo-ruhr.de)