

ANLAUFSTELLEN BEI PROBLEMEN

PSYCHOLOGISCHE ERSTE & ZWEITE HILFE

IN HEIDELBERG & UMGEBUNG

(STAND: 04.09.2021)

PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE CLAUDIA FREY

WWW.CLAUDIAFREY.DE

VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal merkt man, dass man Hilfe und Unterstützung benötigt. Wir werden mit schwierigen Ereignissen, belastenden Lebensthemen oder Konflikten konfrontiert und erleben Ängste, Depressionen oder andere Symptome bei uns oder unseren Lieben. Glücklicherweise möchten inzwischen viele Betroffene eine Psychotherapie in Anspruch nehmen.

Derzeit gibt es aber nicht ausreichend Therapieplätze bei niedergelassenen psychologischen Psychotherapeut/Innen, weswegen wir Ihnen hier verschiedene Alternativen zusammengestellt haben, die hilfreich für Sie sein könnten.

Diese Möglichkeiten dienen entweder

- der ersten kurzfristigen Hilfe
- der vorläufigen Überbrückung in der Wartezeit auf einen Therapieplatz oder
- als ausreichender und äquivalenter Ersatz für eine klassische Psychotherapie.

Dabei wurden verschiedene Angebote und Anlaufstellen in unserer Region zusammengetragen, die Beratung, Unterstützung, Orientierung oder auch handfeste Hilfe anbieten können.

Die Anlaufstellen sind nach verschiedenen Anlasskategorien alphabetisch geordnet und enthalten Kurzinformationen, die einen ersten Überblick über die Arbeit der jeweiligen Einrichtung geben. Weitere Informationen können Sie den Internetseiten entnehmen oder über die beigefügten Kontaktdaten erhalten.

Die Broschüre hat eine lediglich informelle Funktion. Sie wird regelmäßig auf ihre Aktualität geprüft und gegebenenfalls erweitert. Die Reihenfolge sowie die Auswahl der Angebote enthalten keinerlei Wertungen, sie entsprechen dem, was wir kennen und mit Sorgfalt zusammentragen konnten. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit erhoben.

Alles Gute für Sie!

INHALTSVERZEICHNIS

HILFE IM AKUTEN NOTFALL..... 6

 Rettungsdienst (bei akutem medizinischen Notfall) 6

 Polizei (bei akuter Bedrohung & Gewalt)..... 6

 Notfall-Telefonliste des Uniklinikums Heidelberg 6

 Psychiatrische 24h-Notfallambulanz des Uniklinikums Heidelberg 6

 Telefonseelsorge deutschlandweit 6

 24h-Notfalldienst im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) Mannheim 7

AKUTE HILFE BEI GEWALT & KRIMINALITÄT 7

 24h-Gewaltambulanz des Uniklinikums Heidelberg..... 7

 24H-Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 7

 Frauennotruf Heidelberg (bei sexueller Gewalt)..... 8

 Männernotruf Heidelberg (bei Gewalt) 8

 Stalkingopfer-Spezialambulanz des ZI Mannheim 8

 Weisser Ring Heidelberg (Für Opfer von Kriminalität) 8

 Hilfeportal sexueller Missbrauch8

 Klinik für allgemeine Psychiatrie des Klinikums der Universität Heidelberg 9

 Psychiatrische Ambulanz..... 9

 Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik des Klinikums der Universität Heidelberg 9

 Psychosomatische Ambulanz - Standort Neuenheim 9

 Psychosomatische Ambulanz - Standort Bergheim..... 9

 Sektion Psychotraumatologie – Standort Bergheim.....10

 PZN - Psychiatrisches Zentrum Nordbaden Wiesloch 10

INSTITUTSAMBULANZEN..... 10

 IVT-Kurpfalz - Institut für Verhaltenstherapie Mannheim 10

 IVT-Lehrpraxis Eppelheim 10

 IVT-Lehrpraxis Heidelberg 11

 IVT-Lehrpraxis Wiesloch 11

 HAP – Heidelberger Akademie für Psychotherapie der SRH Heidelberg..... 11

 HIP – Heidelberger Institut für Psychotherapie Des Uniklinikums Heidelberg..... 11

 ZPP – Zentrum für Psychologische Psychotherapie der Universität Heidelberg 12

ALLGEMEINE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG..... 12

 EFL - Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Heidelberg..... 12

 Heidelberger Selbsthilfebüro 12

Heidelberger Werkgemeinschaft	13
Psychosoziale Erst(mal)-Beratung der Psychosozialen Hilfe e.V. Heidelberg	13
Sozialpsychiatrischer Dienst des Diakonisches Werk Heidelberg	13
HateAid: Die Beratungsstelle für Betroffene digitaler Gewalt	13
Gesundheitstreffpunkt Mannheim: Selbsthilfegruppen A – Z.....	14
SPEZIELLE HILFE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN	14
Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie Heidelberg e.V.	14
Außenstelle Eberbach	14
Außenstelle Ladenburg	14
Institut für Heilpädagogik und Erziehungshilfe e.V.	14
Internationales Frauen- und Familienzentrum Heidelberg e.V.	15
Pro Familia Heidelberg	15
Psychologische Beratungsstelle der Caritas Heidelberg für Kinder Und Eltern	15
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche	16
Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Partnerschafts- und Lebensfragen	16
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Uniklinikums Heidelberg	16
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters am ZI Mannheim	17
Kinderschutz-Zentrum der AWO (bei Kindeswohlgefährdung / Sex. Missbrauch)	17
SPEZIELLE HILFE FÜR FRAUEN	17
Amalie Mannheim (für Frauen in Prostitution).....	17
Frauen helfen Frauen e.V. Heidelberg	18
Autonomes Frauenhaus der FHF Heidelberg	18
Courage – Frauenberatungsstelle der FHF Heidelberg	18
FGZ - Frauen Gesundheitszentrum Heidelberg e.V.	18
SOLWODI Ludwigshafen (bei Menschenhandel / Zwangsheirat).....	19
SPEZIELLE HILFE FÜR STUDIERENDE.....	19
Psychosoziale Beratung für Studierende des Studierendenwerks.....	19
Nightline.....	19
SPEZIELLE HILFE FÜR SUCHTERKRANKTE	19
Anonyme Alkoholiker	19
Fachstelle Sucht – Suchtberatung in Heidelberg des BWLV.....	20
Heidelberger Suchtberatung – Blaues Kreuz Heidelberg	20
OASIS – Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige	20
Suchtberatung Heidelberg	21
SPEZIELLE HILFE FÜR TRAUMATISIERTE	21
BeKo-RN – Beratungs- und Koordinierungsstelle PSNV Rhein-Neckar.....	21

NATPH - Netzwerk ambulante Traumapsychotherapie Heidelberg.....	21
Opfer- und Traumaberatung Verein Seehaus e.V. Sinsheim.....	22
SPEZIELLE BERATUNG LSBTTIQ.....	22
PLUS - Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Mannheim	22
SPEZIELLE ANGEBOTE BEI KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN	22
AIDS-Hilfe Heidelberg e.V.....	22
Gruppenangebote der psychoonkologischen Behandlung und Beratung	23
SPEZIELLE ANGEBOTE BEI PÄDOPHILIE	23
Behandlungsinitiative Opferschutz (BIOS-BW) e.V.	23
THERAPEUTEN - UND ARZTSUCHE	
Psychotherapie-Informationsdienst.....	24
Med Call - Arzt- und Psychotherapeutensuche der KVBW	24
SELBSTHILFE-RATGEBER & ONLINEANGEBOTE	24
deprexis®24 – das Psychotherapieprogramm der DAK.....	24
Online Angebote der Techniker Krankenkasse	25
Psychologische Onlineberatung der Techniker Krankenkasse	25
TK-DepressionsCoach der Techniker Krankenkasse.....	25
Selfapy – Online Therapiekurse	25
Selbsthilfe-Ratgeber des PAL-Verlags	25
Serviceseite der Rhein-Neckar-Zeitung – Beratung und Selbsthilfe.....	26
IMPRESSUM	26

HILFE IM AKUTEN NOTFALL

RETTUNGSDIENST (BEI AKUTEM MEDIZINISCHEN NOTFALL)

Tel. 112

POLIZEI (BEI AKUTER BEDROHUNG & GEWALT)

Tel. 110

NOTFALL-TELEFONLISTE DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG

Tel.06221 560

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/notfall>

PSYCHIATRISCHE 24H-NOTFALLAMBULANZ DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG

Klinik für Allgemeine Psychiatrie

Psychiatrie.ambulanz@med-uni-heidelberg.de

Voßstraße 2, Haus 1

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Ambulanzen.2028.0.html>

69115 Heidelberg

Tel. 06221 564466

Die psychiatrische Notfallambulanz steht täglich und für 24 Stunden zur Verfügung. Sie dient als psychiatrische Akutversorgung von Menschen in schweren psychischen Krisen, nicht aber zu allgemeiner Beratung, Gesprächen von Angehörigen oder Ausgabe von Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und Medikation.

TELEFONSEESORGE DEUTSCHLANDWEIT

Tel. 0800 111 0 111 (gebührenfrei)

<http://www.telefonseelsorge.de/>

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose Beratung. Neben der Telefonberatung besteht außerdem die Möglichkeit einer Beratung via Email/Chat

24H-NOTFALLDIENST IM ZENTRALINSTITUT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT (ZI) MANNHEIM

J5

<https://www.zi-mannheim.de/behandlung/notfall.html>

58159 Mannheim

Tel. 0621 1703-2150 (7:30 -17:00 Uhr nur werktags), 0621 17030 (17:00 - 7:30 und an Wochenenden und Feiertagen)

Das ZI Mannheim bietet eine ärztliche 24h-Notfallbereitschaft für Menschen in psychischen Notfallsituationen. Die Zuweisung erfolgt i.d.R. durch den zuständigen niedergelassenen Arzt bzw. Rettungsdienst/Polizei, in seltenen Fällen durch den Patienten selbst. Der Notfalldienst ist vorrangig für Bewohner der Stadt Mannheim.

AKUTE HILFE BEI GEWALT & KRIMINALITÄT

Anmerkung: Weitere Anlaufstellen bei Gewalt befinden sich in den Rubriken der Speziellen Hilfen.

24H-GEWALTAMBULANZ DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG

Tel. 0152 54648393

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Gewaltambulanz.130412.0.html>

Die Gewaltambulanz steht rund um die Uhr für akute Fälle von Gewalt zur Verfügung. Nach sexueller Gewalt besteht außerdem die Möglichkeit der anonymen Spurensicherung.

24H-HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“

Tel. 08000116016

www.hilfetelefon.de/

Das Hilfetelefon bietet rund um die Uhr kostenfreie und Beratung via Telefon, Email oder Chat in mehreren Sprachen. Es richtet sich an Frauen, die von körperlicher oder seelischer Gewalt betroffen oder bedroht sind oder waren und vertrauliche und anonyme Hilfe und Unterstützung benötigen, aber beispielsweise nicht wissen, an welche Anlaufstelle sie sich konkret wenden können.

FRAUENNOTRUF HEIDELBERG (BEI SEXUELLER GEWALT)

Tel. 06221 183643

www.frauennotruf-heidelberg.de

Der Frauennotruf berät anonym (telefonisch oder persönlich) von sexueller Gewalt betroffene Frauen.

MÄNNERNOTRUF HEIDELBERG (BEI GEWALT)

Tel. 06221 6516767

www.maennernotruf.org

Der Männernotruf berät anonym Männer, die Gewalt erfahren oder selbst ausgeübt haben.

STALKINGOPFER-SPEZIALAMBULANZ DES ZI MANNHEIM

J5

www.zi-mannheim.de

68159 Mannheim

stalking@zi-mannheim.de

Tel. 0621 17032850 (Zentralambulanz, Stichwort „Stalking“)

Die Spezialambulanz des ZI Mannheim richtet sich an Stalking-Opfer. Sie bietet Erstgespräche, psychologische Untersuchungen, Kriseninterventionen in akuten Situationen und ambulante verhaltenstherapeutische Kurzzeittherapien, um Betroffenen in der belastenden Situation zur Seite zu stehen.

WEISSER RING HEIDELBERG (FÜR OPFER VON KRIMINALITÄT)

Tel. 0151 55164767 (Heidelberg, Silvio Kessler (Jurist))

www.weisser-ring.de

Tel. 0151 55164734 (Rhein-Neckar-Kreis, Thomas R.J. Franz)

Tel. 116006 (überregionales Opfer-Telefon)

Der Weisse Ring bietet umfassende Hilfe für Menschen, die Opfer von Straftaten sind. Zu den Leistungen zählen unter anderem menschlicher Beistand, persönliche Betreuung und Begleitung zu Polizei- oder Gerichtsterminen sowie finanzielle Unterstützung.

HILFEPORTAL SEXUELLER MISSBRAUCH

Portal lotst Nutzer*innen deutschlandweit zu passenden Hilfeangeboten

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800-22 55 530

www.hilfe-portal-missbrauch.de

Das **Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch** lotst die Nutzer*innen je nach Anliegen über eine deutschlandweite Datenbank zu passenden Unterstützungs- und Hilfeangeboten – beispielsweise zu spezialisierten Beratungsstellen, Krisendiensten, Psychotherapeut*innen oder Anwält*innen. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich von Berater*innen des **Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch** unter **Tel. 0800 22 55 530** **anonym telefonisch** oder auch **online** beraten zu lassen: www.hilfe-telefon-missbrauch.de oder www.hilfe-telefon-missbrauch.online.

PSYCHIATRISCHE KLINIKEN & KLINIKAMBULANZEN

KLINIK FÜR ALLGEMEINE PSYCHIATRIE DES KLINIKUMS DER UNIVERSITÄT HEIDELBERG

PSYCHIATRISCHE AMBULANZ

Voßstraße2, Haus 2

Psychiatrie.ambulanz@med-uni-heidelberg.de

69115 Heidelberg

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Ambulanzen.2028.0.html>

Tel. 06221 564431 (Institutsambulanz)

Die Psychiatrische Institutsambulanz bietet eine zeitlich begrenzte ambulante Behandlung und Begleitung, sodass eine anschließende niedergelassene Weiterbehandlung möglich ist. Das breite Angebotsspektrum richtet sich an Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen.

KLINIK FÜR ALLGEMEINE INNERE MEDIZIN UND PSYCHOSOMATIK DES KLINIKUMS DER UNIVERSITÄT HEIDELBERG

Anmerkung: Siehe auch Heidelberger Institut für Psychotherapie (HIP) in der Rubrik „Institutsambulanzen“.

PSYCHOSOMATISCHE AMBULANZ - STANDORT NEUENHEIM

Im Neuenheimer Feld 410

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/klinik-fuer-allgemeine-innere-medizin-und-psychosomatik>

69120 Heidelberg

Tel. 06221 568774

PSYCHOSOMATISCHE AMBULANZ - STANDORT BERGHEIM

Voßstraße 9/2

69115 Heidelberg

Tel. 06221 56588

In der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik ist die Psychosomatische Abteilung in eine Internistische Medizinische Klinik sowie in ein Zentrum für Psychosoziale Medizin integriert. Je nach Beschwerden kann eine Behandlung ambulant oder stationär erfolgen. Die Ambulanzen dienen unter anderem als Anlaufstelle bei anhaltenden körperlichen Beschwerden, die mit seelischen Beschwerden einhergehen.

SEKTION PSYCHOTRAUMATOLOGIE

Thibautstraße 4

69115 Heidelberg

Stationäre und teilstationäre Traumabehandlung (gewöhnliche Dauer 4-5 Wochen) nach Vorstellung vor Ort in einem Erstgespräch. Zur Vereinbarung von einem Erstgespräch: **06221 56-5888 (Mo-Fr 08:00-16:00 Uhr)**.

Weitere Infos und Details unter: <https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/klinik-fuer-allgemeine-innere-medizin-und-psychosomatik/ueber-uns/sektionen/psychotraumatologie/behandlungsangebot#>

PZN - PSYCHIATRISCHES ZENTRUM NORDBADEN WIESLOCH

Postfach 1420

info@pzn-wiesloch.de

69115 Wiesloch

<http://www.pzn-wiesloch.de/>

Tel. 06222 55-0 (zentrale Rufnummer)

Das PZN in Wiesloch ist eine Einrichtung mit psychiatrischer, psychotherapeutischer, psychosomatischer und rehabilitativer Behandlung und Betreuung und verfügt neben stationärer auch über teilstationäre und ambulante Angebote. Weitere PZN-Standorte sind in Bruchsal, Mosbach, Schwetzingen und Weinheim.

INSTITUTSAMBULANZEN

IVT-KURPFALZ - INSTITUT FÜR VERHALTENSTHERAPIE MANNHEIM

Augustanlange 7-11

<https://www.ivt-kurpfalz.de/ambulanz/>

68165 Mannheim

ambulanz@ivt-kurpfalz.de

Tel. 0621 415364

Das IVT-Kurpfalz ist ein Ausbildungsinstitut, das PsychologInnen in Verhaltenstherapie ausbildet. Es ist mit einer Psychotherapeutischen Praxis zu vergleichen, mit dem Unterschied der kürzeren Wartezeiten. Die Behandlung durch TherapeutInnen, die noch in Ausbildung sind, wird stets von erfahrenen TherapeutInnen betreut und supervidiert. Außer in Mannheim befinden sich Lehrpraxen in Heidelberg, Eppelheim und Wiesloch:

IVT-LEHRPRAXIS EPPELHEIM

Dr. Schulze-Weber

dr.schulze-weber@t-online.de

Tel. 06221 767133

IVT-LEHRPRAXIS HEIDELBERG

Dr. Kuchenbäcker-Schott

<https://www.ivt-kurpfalz.de/ambulanz/lehrpraxen-des-ivt/>

Tel. 06221 7285668 (Mo 13:00-13.25 Uhr, Do 8:00-8:25 Uhr)

praxis-hkk@web.de

IVT-LEHRPRAXIS WIESLOCH

Dr. Ilse und Klaus Kalchthaler

Tel. 06222 50033 (Mo-Do, 7:50-8.30 Uhr)

HAP – HEIDELBERGER AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE DER SRH HEIDELBERG

Maaßstraße 32/1

www.hap-ambulanz.de

69123 Heidelberg

hap-ambulanz@srh.de

Tel. 06221 6799 800

Das HAP ist ein Ausbildungsinstitut für PsychologInnen in Aus- und Weiterbildung sowie eine Institutsambulanz für Verhaltenstherapie für Kinder und Jugendliche. Es bietet supervidierte psychotherapeutische Behandlungen für Kinder und Jugendliche mit den unterschiedlichsten Störungen oder Problemen.

HIP – HEIDELBERGER INSTITUT FÜR PSYCHOTHERAPIE DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG

Voßstraße 9

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-psycho-soziale-medizin-zpm/hip/heidelberger-institut-fuer-psychotherapie-hip/ambulanz>

69115 Heidelberg

Tel. 06221 566676

Das HIP ist das Institut für Psychotherapie, das der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Psychosomatik des Universitätsklinikums in Heidelberg angehört. Seine Ambulanz bietet rasche Behandlungsmöglichkeiten durch psychotherapeutisch qualifizierte PsychologInnen und ÄrztInnen in fortgeschrittener Aus- und Weiterbildung. Die Behandlungen sind psychodynamisch tiefenpsychologisch fundiert und unterliegen ständiger Supervision.

ZPP – ZENTRUM FÜR PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPIE DER UNIVERSITÄT HEIDELBERG

Bergheimer Str. 58a

zpp@zpp.uni-hd.de

69115 Heidelberg

http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/zpp/patienten_angebot.html

Tel. 06221 547291

Das ZPP Heidelberg ist Arbeitseinheit des Psychologischen Instituts der Universität Heidelberg und ein Aus-, Fort- und Weiterbildungsinstitut für Psychotherapie mit Schwerpunkt der kognitiven Verhaltenstherapie. Es bietet Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen Behandlungen, die von PsychotherapeutInnen in Ausbildung durchgeführt und von LehrtherapeutInnen supervidiert wer

ALLGEMEINE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

EFL - EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNGSSTELLE HEIDELBERG

Katholische Gesamtkirchengemeinde Heidelberg

efl@kath-hd.de

Merianstraße 1

<http://www.efl-heidelberg.de>

69117 Heidelberg

Tel. 06221 24171

In der EFL Heidelberg geben BeraterInnen aus den unterschiedlichsten Bereichen Unterstützung in belastenden Lebenssituationen und Lebenskrisen, z.B. Trennung, Partnerschaftskonflikte, Sexualitätsprobleme, Gewalt sowie Konflikte oder Spannungen in der Familie, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Verlust eines Angehörigen.

HEIDELBERGER SELBSTHILFEBÜRO

Alte Eppelheimer Str. 40/1

<http://www.selbsthilfe-heidelberg.de>

69115 Heidelberg

info@selbsthilfe-heidelberg.de

Tel. 06221/184290

Das Heidelberger Selbsthilfebüro ist eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gmbH. Es informiert über Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe in schwierigen Lebenssituationen, berät über sinnvolle Schritte und vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Fachleuten

HEIDELBERGER WERKGEMEINSCHAFT

Sozialtherapeutischer Verein für psychisch Kranke e.V.

info@hwg-hd.de

Kaiserstraße 6

<http://www.heidelberger-werkgemeinschaft.de/>

69115 Heidelberg

Tel. 06221 474843

Die Heidelberger Werkgemeinschaft setzt sich für eine Betreuung sowie soziale und berufliche Rehabilitation psychisch kranker Menschen ein. Zu den Leistungen gehören intensive Betreuungsmaßnahmen, psychosoziale ambulante Hilfeangebote für Betroffene und Angehörige sowie die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen wie beispielweise dem Sozialdienst der Stadt Heidelberg.

PSYCHOSOZIALE ERST(MAL)-BERATUNG DER PSYCHOSOZIALEN HILFE E.V. HEIDELBERG

Rohrbacher Straße 72

<http://www.psh-heidelberg.de>

69115 Heidelberg

beratung@psh-heidelberg.de

Tel. 06221 412481

Die Psychologische Beratungsstelle der Psychosoziale Hilfe e.V. ist eine erste Anlaufstelle für Menschen in schwieriger psychischer oder sozialer Lage. Sie bietet eine rasche Erstberatung, die hilfreiche Anstöße zur Bewältigung der Probleme geben kann. Es besteht die Möglichkeit zur gezielten Weitervermittlung, zu weiterführender Beratung und Therapie sowie zur Aufklärung über andere mögliche Angebote.

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST DES DIAKONISCHES WERK HEIDELBERG

Karl-Ludwig-Straße 6

diakonie@dwhd.de

69117 Heidelberg

<http://diakonie-heidelberg.de/>

Tel. 06221 5375-50

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Diakonie Heidelberg bietet psychisch erkrankten Menschen sowie ihren Angehörigen psychosoziale und rechtliche Beratung sowie individuelle Betreuung außerhalb einer stationären Einrichtung. Ziel ist Alltagsstrukturierung und Alltagserleichterung durch individuell angepasste Unterstützung.

HATEAID: DIE BERATUNGSSTELLE FÜR BETROFFENE DIGITALER GEWALT

Tel. 030 / 252 088 38

kontakt@hateaid.org

<https://hateaid.org/kontakt/>

Kostenloses Beratungsangebot für Betroffenen digitaler Gewalt. Menschen, die online Hass und Hetze erleben, die beleidigt, verleumdet oder bedroht werden, können sich an HateAid wenden.

GESUNDHEITSTREFFPUNKT MANNHEIM: SELBSTHILFEGRUPPEN A – Z

Gesundheitstreffpunkt Mannheim

Geschäftsstelle
Max-Joseph-Straße 1
68167 Mannheim

Email: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de
Website: https://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/ueber_uns_a/

Tel. Beratung Selbsthilfe: 0621 / 3 39 18 18
Tel. Patientenberatung: 0621 / 3 36 97 25

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe, Beratungsangebot unterstützt beim Finden der passenden Selbsthilfegruppe (Beratung auch in Türkisch & Englisch)

SPEZIELLE HILFE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN

INSTITUT FÜR ANALYTISCHE KINDER- UND JUGENDLICHENPSYCHOTHERAPIE HEIDELBERG E.V.

Lessingstraße 24

www.akjp-hd.de

69115 Heidelberg

info@akjp-hd.de

Tel. 06221 439198

In der Ambulanz des analytisch und tiefenpsychologisch fundierten Ausbildungsinstituts können familiäre Probleme angesprochen und psychische Störungen im Kindes- und Jugendalter diagnostisch abgeklärt werden. Dabei besteht die Möglichkeit einer Vermittlung an eine/n der angehenden internen PsychotherapeutInnen.

AUßENSTELLE EBERBACH

Luisenstraße 4

eberbach@akjp-hd.de

69412 Eberbach

Tel. 06271 6887

AUßENSTELLE LADENBURG

Brauergasse 3

erziehungsberatung-ladenburg@akjp-hd.de

68526 Ladenburg

Tel. 06203 12928

INSTITUT FÜR HEILPÄDAGOGIK UND ERZIEHUNGSHILFE E.V.

Hermann-Löns Weg 16b

www.insti-tut.de

69118 Heidelberg

info@insti-tut.de

Tel. 06221 803130

Das Institut für Heilpädagogik und Erziehungshilfe e.V. richtet sich an Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen bzw. mit Auffälligkeiten oder Problemen und bietet ein umfassendes (heil-)pädagogisches Spektrum von unterstützender Betreuung und Hilfe bis zur Weitervermittlung. Es besteht die Möglichkeit von Wohngruppen, Tagesgruppen, schulbezogenen Interventionen., speziellen Hilfen sowie Freizeitgestaltungen.

INTERNATIONALES FRAUEN- UND FAMILIENZENTRUM HEIDELBERG E.V.

Theaterstraße 16

www.ifz-heidelberg.de

69117 Heidelberg

info@ifz-heidelberg.de

Tel. 06221 – 18 23 34

Das internationale Frauen- und Familienzentrum ist eine Anlaufstelle für Schwangerschaftskonflikt-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie Berufs-, Integrations-, Gesundheits- und Rechtsberatung. Es bietet eingewanderten Frauen und Familien Beratung, die deren Sprache, Kultur und Migrationserfahrung individuell berücksichtigt.

PRO FAMILIA HEIDELBERG

Hauptstraße 79

heidelberg@profamilia.de

69117 Heidelberg

<http://www.profamilia-heidelberg.de>

Tel. 06221 184440

Pro Familia ist neben der klassischen Schwangerschaftsberatungsstelle auch eine Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle. Neben Hilfe bei ungewollter Schwangerschaft, Sexualaufklärung und zahlreichen anderen Angeboten bietet sie psychologische Beratung und Psychotherapie bei Partnerschafts- oder Familienproblemen sowie Trauerbegleitung.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE DER CARITAS HEIDELBERG FÜR KINDER UND ELTERN

Veit-Stoß-Straße 5

<http://www.psychologischeberatung-hd-caritas.de>

69126 Heidelberg

team-eb@caritas-heidelberg.de

Tel. 06221 409024

Die Psychologischen Beratungsstelle des Caritasverbandes Heidelbergs dient als kostenlose Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern mit den unterschiedlichsten Problemen. Es werden zusammen Bewältigungsmöglichkeiten oder Lösungen für die individuellen Probleme erarbeitet.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

Konrad-Adenrauer-Ring 8

www.psycho-berat.de

69214 Eppelheim

info@psycho-berat.de

Tel 06221 765808

Die psychologische Beratungsstelle bietet kostenlose und anonyme Beratung bei jeglichen familiären Problemen inklusive der gemeinsamen Suche nach Lösungsmöglichkeiten oder der Weitervermittlung.

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR ERZIEHUNGS -, PARTNERSCHAFTS- UND LEBENSFRAGEN

Marktplatz 10

www.pbs-neckargemuend.de

69151 Neckargemünd

info@pbs-neckargemuend.de

Tel. 06223 3135

Oder:

Mörikeweg 1

69118 Leimen

<http://www.pbs-neckargemuend.de/>

Telefon: 06224 1419 912

leimen@pbs-neckargemuend.de

Die psychologische Beratungsstelle bietet Erziehungs-, Jugend-, Paar- und Lebensberatung an und orientiert sich dabei an den Konzepten der Systemischen Familienberatung. Zusätzlich bietet sie präventive Maßnahmen in Form von Vorträgen, Gruppen und Workshops zu den unterschiedlichsten Themengebieten.

KLINIK FÜR KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG

Blumenstraße 8

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Klinik-fuer-Kinder-und-Jugendpsychiatrie.2258.0.html>

69115 Heidelberg

Tel. 06221 566914 (06221 564466)

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Uniklinikum Heidelberg deckt die Diagnostik sowie eine allumfassende Therapie aller psychischen Krankheitsbilder im Kinder- und Jugendalter ab. Neben einem teil- bzw. vollstationären Bereich verfügt sie auch über ambulante Tagesklinik.

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE DES KINDES -UND JUGENDALTERS AM ZI MANNHEIM

Zentralinstitut für Seelische Institut <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/klinik-kinderjugend.html>

J 5 zentralambulanz@zi-mannheim.de

68159 Mannheim

Tel. 0621 17032850

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes-und Jugendalters bietet allumfassende ambulante, tagesklinische sowie stationäre Versorgung von psychisch erkrankten Kindern und Jugendlichen im Raum Mannheim und dem nördlichen Rhein-Neckar-Kreis.

KINDERSCHUTZ-ZENTRUM DER AWO (BEI KINDESWOHLGEFÄHRDUNG / SEX. MISSBRAUCH)

Adlerstraße 1/6 <http://www.awo-heidelberg.de/einrichtungen/kinderschutz-zentrum.html>

69123 Heidelberg kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

Tel. 06221 7392132

Das Kinderschutz-Zentrum befasst sich mit Gewalt gegen Kinder und Jugendliche. Sein multiprofessionelles Team dient als Ansprechpartner für alle Betroffene bezüglich körperlicher oder seelischer Misshandlung oder Gewaltanwendung bei Kindern der Stadt Heidelberg beziehungsweise des Rhein-Neckar-Kreises.

SPEZIELLE HILFE FÜR FRAUEN

AMALIE MANNHEIM (FÜR FRAUEN IN PROSTITUTION)

Draisstraße 1 www.amalie-mannheim.de

68169 Mannheim

Tel. 0621 - 28 000 388

info@amalie-mannheim.de

Amalie vom Diakonischen Werk Mannheim richtet sich an Frauen, die in der Prostitution tätig sind, in schwierigen Situationen das Gespräch suchen und/oder Hilfe benötigen. Neben einer allgemeinen Beratung zu den unterschiedlichsten Problemen gibt es medizinische und rechtliche Beratung.

FRAUEN HELFEN FRAUEN E.V. HEIDELBERG

Tel. 06221 831 282

<http://www.fhf-heidelberg.de>

Bundesweites Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Telefon 08000 11 60 16

Der Verein bietet Frauen bei z.B. physischer, psychischer oder ökonomischer Gewalt, häuslicher Gewalt, Stalking, Genitalverstümmelung oder Zwangsheirat in mehreren Einrichtungen herkunfts- und religionsunabhängige Beratung, Unterstützung und Obhut:

AUTONOMES FRAUENHAUS DER FHF HEIDELBERG

Postfach 102343

<http://www.fhf-heidelberg.de/haus/de>

69013 Heidelberg

frauenhaus@fhf-heidelberg.de

Tel. 06221 833 088

Das Frauenhaus der FHF Heidelberg bietet Schutz und Begleitung für Frauen und ihre Kinder, die Gewalt erlebt haben beziehungsweise davon bedroht sind. Die Adresse des Frauenhauses ist anonym.

COURAGE – FRAUENBERATUNGSSTELLE DER FHF HEIDELBERG

Mannheimer Straße 226

<http://www.fhf-heidelberg.de/courage/de>

69123 Heidelberg

courage@fhf-heidelberg.de

Tel. 06221 840740

Die Frauenberatungsstelle der FHF Heidelberg bietet telefonische oder persönliche Beratung und Unterstützung für Frauen, die Gewalt erleben oder sich in konfliktbehafteten Trennungsphasen befinden.

FGZ - FRAUEN GESUNDHEITZENTRUM HEIDELBERG E.V.

Alte Eppelheimer Straße 38

info@fgz-heidelberg.de

69115 Heidelberg

<http://www.fgz-heidelberg.de>

Tel. 06221 21317

Das FGZ ist eine Beratungsstelle für Mädchen und Frauen und bietet Gesundheitsberatungen sowie ein breites Angebot an Selbsthilfegruppen, Vorträgen, Kursen und Projekten mit dem Ziel, die gesundheitliche Situation von Frauen zu verbessern. Schwerpunktthemen sind Essstörungen, Suchterkrankungen, Depressionen, Ängste, Krisen, Psychosomatische Beschwerden, Stress, Hormonstörungen und andere frauenspezifische Erkrankungen.

SOLWODI LUDWIGSHAFEN (BEI MENSCHENHANDEL / ZWANGSHEIRAT)

Tel. 0621 5291277

www.solwodi.de/816.0.html

ludwigshafen@solwodi.de

SOLWODI (SOLIDarity with Women in DIstress) ist ein Verein, der Frauen in Notsituationen hilft. Er richtet sich an Frauen, die von Sextourismus, Heiratshandel und Menschenhandel betroffen sind und bietet psychosoziale Betreuung, Vermittlung juristischer Hilfe, Unterbringung sowie in Schutzwohnungen sowie Integrationshilfen.

SPEZIELLE HILFE FÜR STUDIERENDE

PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR STUDIERENDE DES STUDIERENDENWERKS

Gartenstraße 2

pbs@stw.uni-heidelberg.de

69115 Heidelberg

<http://www.uni-heidelberg.de/studium/beratung/pbs.html>

Tel. 06221 543750 (Sekretariat)

Das Studierendenwerk Heidelberg bietet für Studierende der Universität Heidelberg und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg eine kostenlose psychosoziale Beratung an, bei der sie in sozialen oder psychischen Konflikten wie Partnerschaftsprobleme, Selbstwertkrisen, Ängsten oder Hemmungen Unterstützung finden.

NIGHTLINE

Außerhalb der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit, in der „**NIGHTLINE**“ Rat von ehrenamtlichen Studierenden zu erhalten: Tel. 06221 1847 08 (täglich von 21:00 bis 02:00 Uhr).

<https://www.nightline-heidelberg.de/>

SPEZIELLE HILFE FÜR SUCHTERKRANKE

ANONYME ALKOHOLIKER

St. Albert

<https://www.anonyme-alkoholiker.de/>

Bergheimer Straße 108

<https://www.anonymealkoholiker.de/meetings/meetingssuche/>

69115 Heidelberg

erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Tel.+49 8731 32573 12

(bundeseinheitliche Rufnummer: 19295)

Die Anonymen Alkoholiker sind Frauen und Männer, die sich ein Alkoholproblem eingestanden haben und gegenseitig helfen, abstinent zu werden und/oder zu bleiben. Bei regelmäßigen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht und Kontakte geknüpft, um die Alkoholabhängigkeit gemeinsam anzugehen.

FACHSTELLE SUCHT – SUCHTBERATUNG IN HEIDELBERG DES BWLV

Fachstelle Sucht

<http://www.bw-lv.de>

Unterer Fauler Pelz 1

fs-heidelberg@bw-lv.de

69117 Heidelberg

Tel. 06221 23432

Der Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation ist mit zahlreichen Fachstellen, unter anderem auch in Bruchsal, Mannheim und Mosbach, der größte Träger für Suchtkrankenhilfe in Baden-Württemberg. Die Fachstelle in Heidelberg bietet kostenlose Betreuung, Behandlung und Beratung bei Suchtmittelkonsum und -abhängigkeit und verfügt über Onlineberatungen und Selbsthilfegruppen zum Austausch mit anderen Betroffenen.

HEIDELBERGER SUCHTBERATUNG – BLAUES KREUZ HEIDELBERG

Plöck 16-18

<http://www.heidelberger-suchtberatung.de/>

69117 Heidelberg

Tel. 06221 149820

Die Heidelberger Suchtberatung unter der Trägerschaft der Evangelischen Stadtmission Heidelberg bietet kostenfreie Beratung, Begleitung und Information für Betroffene und Angehörige. Sie richtet sich an Menschen mit z.B. Alkohol-, Drogen, oder Medikamenten-abhängigkeit sowie Spielsucht oder Essstörungen.

OASIS – ONLINE-AMBULANZ-SERVICE FÜR INTERNETSÜCHTIGE

info@onlinesucht-ambulanz.de

<https://www.onlinesucht-ambulanz.de/>

Der **Online-Ambulanz-Service** für Internetsüchtige richtet sich an Menschen ab einem Alter von 18 Jahren, die unter einer krankhaft problematischen Internetnutzung jeglicher Art leiden. Durch Selbsttests und Webcam-basierte Online-Sprechstundentermine mit Therapeuten bietet OASIS eine Diagnostik der Internetsucht sowie eine individuelle Beratung bezüglich der Behandlungsmöglichkeiten – sowohl für direkt Betroffene, als auch für deren Angehörige.

SUCHTBERATUNG HEIDELBERG

Bergheimer Straße 127/1

Suchtberatung-heidelberg@agj-freiburg.de

69115 Heidelberg

<http://www.suchtberatung-heidelberg.de/informationen/suchtberatung>

Tel. 06221 29051

Die Suchtberatungsstelle Heidelberg richtet sich an Menschen mit Problemen mit Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspielen. Neben Gesprächen und Vermittlungen in stationäre Therapien mit dem Ziel der Abstinenz kann eine unterstützende ambulante Behandlung im Anschluss der Beratungsphase stattfinden.

SPEZIELLE HILFE FÜR TRAUMATISIERTE

BEKO-RN – BERATUNGS- UND KOORDINIERUNGSSTELLE PSNV RHEIN-NECKAR

Adlerstr. 1/5

mail@beko-rn.de

69123 Heidelberg

<http://www.beko-rn.de>

Tel. 06221 7392116 oder 01514 0707233

Die BeKo-RN ist eine Fachberatungsstelle für Menschen, die von einem hoch belastenden Ereignis betroffen sind. Zu diesen belastenden Ereignissen gehören z.B. Wohnungseinbruch, Betrug, Gewalt, Unfälle, Suizid eines nahestehenden Menschen oder andere Unglücksfälle.

Die Beko-RN bietet kostenlos telefonische und persönliche Beratung für Betroffene, deren soziales Umfeld (Familie, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen u.a.) sowie für Fachkräfte und Augenzeugen eines belastenden Ereignisses an.

NATPH - NETZWERK AMBULANTE TRAUMAPSYCHOTHERAPIE HEIDELBERG

Tel. 06221 603985

buero@traumanetzwerkheidelberg.de

<http://www.traumanetzwerkheidelberg.de/>

Das Netzwerk für Ambulante Trauma-Psychotherapie richtet sich an Akuttraumatisierte, bei denen das Trauma auslösende Ereignis (z.B. Erfahrung von Gewalt, eine Todesnachricht, ein Unfall oder Notfall etc.) nur einzelne Tage bis Wochen zurückliegt. Es bietet schnelle Aufklärung und Hilfe, um die akuten Symptome als natürliche Reaktion des Körpers zu lindern und längerfristige Folgesymptome vorzubeugen.

OPFER- UND TRAUMABERATUNG VEREIN SEEHAUS E.V. SINSHEIM

Burggasse 26

<https://seehaus-ev.de/traumaberatung/>

74889 Sinsheim

claumann@seehaus-ev.de

Tel. 07152 33 12 33 00 (zentrale Vermittlung)

Die Beratung dient als niederschwelliges Angebot, schnelle Unterstützung für Menschen nach traumatischen Erlebnissen oder belastenden Situationen zu finden. Außerdem bietet der Verein Hilfestellung mit belastenden Erlebnissen gut umzugehen, sie führen Psychoedukation durch, vermitteln durch Übungen Fähigkeiten, wie man mit Symptomen von PTBS umgehen kann und wie der Alltag durch Ressourcen und Skills gemeistert werden kann.

SPEZIELLE BERATUNG LSBTTIQ

PLUS - PSYCHOLOGISCHE LESBEN- UND SCHWULENBERATUNG MANNHEIM

Max-Joseph-Straße 1

team@plus-rheinneckar.de

68167 Mannheim

www.plus-mannheim.de

Telefon 0621 - 33 621 85 (Büro)

Telefon 0621 - 33 621 10 (Beratung)

Die Psychologische Lesben- und Schwulenberatung ist eine psychosoziale Einrichtung für alle Menschen, die nicht heterosexuell leben. Sie berät bei Themen wie sexueller Orientierung, Konfliktsituationen, Coming-Out, Partnerschaft oder anderen Krisen. Weitere Leistungen sind Aufklärungsprojekte, Gemeinschaftsaktivitäten und Jugendarbeit.

SPEZIELLE ANGEBOTE BEI KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN

AIDS-HILFE HEIDELBERG E.V.

Rohrbacher Str. 22

<http://www.aidshilfe-heidelberg.de/>

69115 Heidelberg

info@aidshilfe-heidelberg.de

Tel. 06211 19411

Die AIDS-Hilfe Heidelberg bietet als Verein Menschen mit HIV/AIDS sowie deren Angehörigen Hilfe und Unterstützung. Zu ihren Angeboten zählen unter anderem sozialrechtliche, psychosozialer oder finanzieller Beratung sowie HIV-Tests oder Vermittlungen an Selbsthilfegruppe

GRUPPENANGEBOTE DER PSYCHOONKOLOGISCHEN BEHANDLUNG UND BERATUNG

<https://www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/psychoonkologische-beratung.html>

Psychoonkologische Ambulanz des NCT Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 460

69120 Heidelberg

Tel. 06221 564727

In der psychoonkologischen Behandlung und Beratung stehen psychoonkologische und psychosomatische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Erfahrung in der Betreuung von Tumorpatienten zur Verfügung. Hier können Sie umfassende Beratung und Unterstützung im Umgang mit der Erkrankung und den damit verbundenen Anforderungen erhalten. Angeboten werden beispielsweise: Unterstützung bei der Verarbeitung der Diagnose oder gruppentherapeutische Angebote.

SPEZIELLE HILFE BEI PÄDOPHILIE

BEHANDLUNGSINITIATIVE OPFERSCHUTZ (BIOS -BW) E.V.

0721-47043935

www.bevor-was-passiert.de

Postfach 76052

stopp@bios-bw.de

76052 Karlsruhe

Damit aus Gedanken keine Daten werden bietet die Behandlungsinitiative Opferschutz Betroffenen, Angehörigen aber auch Behörden, Ärzten, sozialen oder karitativen Einrichtungen Kontaktaufnahme an. Das Angebot soll helfen, den Konsum von verbotenen Bildern einzustellen, Kontakte zu Kindern im Internet zu meiden und sexuelle Neigungen zu Kindern nicht nachzugeben. Die Therapie ist anonym möglich.

THERAPEUTEN- UND ARZTSUCHE

PSYCHOTHERAPIE-INFORMATIONSDIENST

Tel. 030 209166330

<http://www.psychotherapiesuche.de/>

pid@psychologenakademie.de

Der Psychotherapie-Informationsdienst berät zur Wahl der geeigneten Therapeutin oder des geeigneten Therapeuten- über die Therapeutensuche der Online-Datenbank oder via kostenloser Telefonberatung.

MED CALL - ARZT- UND PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE DER KVBW

Tel. 0711 7875 3966

<http://www.arztsuche-bw.de/>

Die Arztsuche der Kassenärztlichen Vereinigung Baden-Württemberg unterstützt bei der Suche nach geeigneten Ärzten oder Psychotherapeuten vor Ort mit Eingrenzung verschiedener Schwerpunkte.

THERAPIE UND FREMDSPRACHEN

Anmerkung: die Opfer- und Traumaberatung Verein Seehaus e.V. in Sinsheim (unter Kategorie spezielle Hilfe für Traumatisierte) bietet Beratung auf Deutsch, Englisch oder mithilfe eines Sprachvermittlers an

Psychotherapeutensuchdienst der
Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg

https://www.lpk-bw.de/archiv/psd_suche.php

Diese Suchmaschine kann Ihnen dabei helfen, PsychotherapeutInnen im Raum Baden-Württemberg zu finden (z.B. Schnellsuche über die Postleitzahl. Außerdem gibt es verschiedene Filterfunktionen, mit denen sich die Suche eingrenzen lässt, unter anderem die gewünschte Fremdsprache.

SELBSTHILFE-RATGEBER & ONLINEANGEBOTE

DEPREXIS®24 – DAS PSYCHOTHERAPIEPROGRAMM DER DAK

<https://www.dak.de/dak/leistungen/online-therapie-deprexis24-1791504.html>

Die DAK-Gesundheit bietet ihren Versicherten mit leichten bis mittelschweren Depressionen ein kostenfreies, onlinebasiertes, interaktives Programm an, das drei Monate dauert und zur Therapieunterstützung oder Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz dienen kann. Deprexis®24 enthält Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie mit Übungen zum Umgang mit negativen Gedanken und zur Lebensqualitätssteigerung.

ONLINEANGEBOTE DER TECHNIKER KRANKENKASSE

<https://www.tk.de/>

Die Techniker Krankenkasse verfügt über spezielle Onlineangebote, die beratende, therapieunterstützende oder überbrückende Funktionen einnehmen können und neben einer Betreuung in einer ambulanten Psychotherapie ebenfalls Wirkungen zeigen:

PSYCHOLOGISCHE ONLINEBERATUNG DER TECHNIKER KRANKENKASSE

<https://www.tk.de/tk/tk-vorteile/spezielle-behandlungsangebote/psychische-erkrankungen/21824>

Die anonyme Onlineberatung durch geschulte PsychologInnen ist für TK-Versicherte kostenfrei und bietet die Möglichkeit einer zeitlich flexiblen und unbegrenzten psychologischen Beratung von Zuhause aus.

TK-DEPRESSIONSCOACH DER TECHNIKER KRANKENKASSE

<https://www.tk.de/tk/krankheiten-d/depressionen/tk-depressionscoach/722686>

Der Depressionscoach richtet sich an Menschen mit leichten bis mittelschweren depressiven Erkrankungen. Innerhalb etwa sechs Wochen wird mithilfe strukturierter Module, Aufgaben und Rückmeldungen durch Therapeuten der Umgang mit der Depression gelehrt und erleichtert. Teilnehmende lernen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und Symptome aktiv zu lindern.

SELFAPY – ONLINE THERAPIEKURSE

<https://www.selfapy.de/#kurse/>

Selfapy bietet Menschen mit Depressionen, Angststörungen und Burnout wissenschaftlich fundierte Online-Selbsthilfekurse an, die in der Regel von den meisten gesetzlichen Krankenkassen erstattet werden. Die wöchentlichen Kurse finden in interaktiver psychologischer Begleitung statt und basieren auf Grundsätzen der kognitiven Verhaltenstherapie.

SELBSTHILFE-RATGEBER DES PAL-VERLAGS

<http://www.palverlag.de/>

Als problemspezifische psychologische Hilfen zur Selbsthilfe dienen die Ratgeberbücher des Mannheimer PAL-Verlages. Sie sind verständlich und anwendungsbezogen geschrieben und werden von vielen Psychotherapeuten, Ärzten und Kliniken empfohlen. Weitere Hilfethemen, Informationen und Ratschläge zu den unterschiedlichsten psychischen Problemen können außerdem der Homepage des PAL Ratgeber Verlages entnommen werden.

SERVICESEITE DER RHEIN-NECKAR-ZEITUNG – BERATUNG UND SELBSTHILFE

<https://www.rnz.de/ratgeber/service/beratung-selbsthilfe.html>

Die Rhein-Neckar-Zeitung bietet eine alphabetisch geordnete Übersicht sämtlicher Beratungs- und Hilfestellen im Einzugsgebiet und Umkreis mit Kontaktdaten und wichtigen Informationen. Die aktualisierte Übersicht erscheint außerdem zweimal jährlich als gedruckte Ausgabe in der Zeitung.

IMPRESSUM

Dipl.-Psych. Claudia Frey

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 33

D-69117 Heidelberg

Tel. 06221/169882

eMail: cf@claudiafrey.de

Copyright ©2021 Claudia Frey

Alle Rechte vorbehalten.