

ANLAUFSTELLEN

PSYCHOLOGISCHE ERSTE & ZWEITE HILFE

IN HEIDELBERG, MANNHEIM & UMGEBUNG

Ein ehrenamtliches Informationsprojekt von Claudia Frey

PRAXEN FÜR PSYCHOTHERAPIE + TRAUMATHERAPIE
Claudia Frey & Kolleginnen

www.claudiafrey.de
www.trauma-praxis-mannheim.de

(STAND: 15.06.2022)

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. Denn Psychotherapie kann sehr wirksam sein und wirklich weiterhelfen.

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 psychotherapeutischen Hilfe (manchmal mit der Möglichkeit der Weiterbehandlung)
- der weiteren Unterstützung, um einen Therapieplatz zu finden
- der vorläufigen Überbrückung in der Wartezeit auf einen Therapieplatz oder
- als ausreichender und stimmiger Ersatz für eine klassische Psychotherapie.

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

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

Die Broschüre hat eine lediglich informelle Funktion. Wir überprüfen sie regelmäßig auf ihre Aktualität und erweitern sie gegebenenfalls. 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

 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 ZIs Mannheim 8

 Weisser Ring Heidelberg (für Opfer von Kriminalität) 8

 Hilfeportal sexueller Missbrauch 9

PSYCHIATRISCHE KLINIKEN & KLINIKAMBULANZEN 9

 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..... 10

 SEKTION PSYCHOTRAUMATOLOGIE..... 10

 PZN - Psychiatrisches Zentrum Nordbaden Wiesloch..... 10

INSTITUTSAMBULANZEN 10

 IVT-Kurpfalz - Institut für Verhaltenstherapie Mannheim..... 10

 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 11

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

ALLGEMEINE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG 12

 Heidelberger Selbsthilfebüro 12

 Heidelberger Werkgemeinschaft..... 12

 Psychosoziale Erst(mal)-beratung der psychosozialen Hilfe e.v. Heidelberg 13

 Sozialpsychiatrischer Dienst des diakonisches Werks Heidelberg..... 13

 HATEAID: Die Beratungsstelle für Betroffene digitaler Gewalt 13

Gesundheitstreffpunkt Mannheim: Selbsthilfegruppen a – z	13
SPEZIELLE HILFE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN.....	14
Institut für analytische Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie Heidelberg e.v.	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	15
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	16
Kinderschutz-Zentrum der AWO (bei Kindeswohlgefährdung / sex. Missbrauch).....	17
Kontakt für psychiatrische Notfälle von Eltern am Psychiatrischen Zentrum Nordbaden	17
Beratungsstelle für Männer und junge Väter	17
Vitos Heppenheim	17
Sprechstunde für psychische Erkrankungen in der Zeit um die Geburt	17
Hochschulambulanz IPPP.....	17
Eltern-Kind-Zentrum	18
Mannheimer Initiative für Kinder psychisch erkrankter Eltern (MaIKE).....	18
Kinder sind Kompetent (Kisiko).....	18
Netzwerk Hilf.Kids.....	18
Clara – Ökumenischer Kinder- und Jugendhospizdienst.....	18
Initiative peripartale psychische Erkrankungen.....	19
SPEZIELLE HILFE FÜR FRAUEN	19
Amalie Mannheim (für Frauen in Prostitution)	19
Frauen helfen Frauen e.v. Heidelberg	20
AUTONOMES FRAUENHAUS DER FHF HEIDELBERG	20
COURAGE – FRAUENBERATUNGSSTELLE DER FHF HEIDELBERG	20
FHZ - Frauen Gesundheitszentrum Heidelberg e.v.....	20
Solwodi Ludwigshafen (bei Menschenhandel / Zwangsheirat/Flucht).....	21
SPEZIELLE HILFE FÜR STUDIERENDE.....	21
Psychosoziale Beratung für Studierende des Studierendenwerks	21
NIGHTLINE.....	21
SPEZIELLE HILFE FÜR SUCHTERKRANKTE	21
Anonyme Alkoholiker.....	21
Fachstelle Sucht – Suchtberatung in Heidelberg des BWLV	22
Heidelberger Suchtberatung – Blaues Kreuz Heidelberg.....	22
OASIS – Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige	22
Suchtberatung Heidelberg.....	23

Digitale Suchtberatung	23
SPEZIELLE HILFE FÜR TRAUMATISIERTE	23
BEKO-RN – Beratungs- und Koordinierungsstelle PSNV Rhein-Neckar	23
NATPH - Netzwerk ambulante Traumapsychotherapie H e i d e l b e r g	23
Opfer- und Traumaberatung Verein Seehaus e.v. Sinsheim.....	24
Hilfe für Geflüchtete	24
SPEZIELLE BERATUNG LSBTTIQ	24
PLUS - Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Mannheim	24
SPEZIELLE ANGEBOTE BEI KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN	25
AIDS-Hilfe Heidelberg e.v.....	25
Gruppenangebote der psychoonkologischen Behandlung und Beratung.....	26
SPEZIELLE HILFE BEI PÄDOPHILIE	26
Behandlungsinitiative Opferschutz (BIOS -BW) E.V.....	26
SPEZIELLE HILFE DEPRESSION	26
Telefonseelsorge.....	26
Deutsche Depressionshilfe.....	27
Selbsthilfestellen für Betroffene und Angehörige	27
THERAPEUTEN- UND ARZTSUCHE.....	28
Psychotherapie-Informationsdienst	28
MED CALL - Arzt- und Psychotherapeutensuche der KVBW.....	28
Therapeutenliste Heidelberg	28
SELBSTHILFE-RATGEBER & ONLINEANGEBOTE.....	28
DEPREXIS®24 – Das Psychotherapieprogramm der DAK	28
Onlineangebote der Techniker Krankenkasse	28
PSYCHOLOGISCHE ONLINEBERATUNG DER TECHNIKER KRANKENKASSE	29
TK-DEPRESSIONSCOACH DER TECHNIKER KRANKENKASSE	29
SELFAPY – Online Therapiekurse	29
Selbsthilfe-Ratgeber des PAL-Verlags	29
IMPRESSUM	30

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>

24h-Notfallambulanz des Uniklinikums Heidelberg

Notfallambulanz Klinik für Allgemeine Psychiatrie

Voßstraße 4

<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.

Telefonseelsorge 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 E-Mail/Chat. Wenn gewünscht, können die anrufenden Personen anonym bleiben.

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

J5, Therapiegebäude, Erdgeschoss

Separater Eingang neben dem Haupteingang

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

58159 Mannheim

Tel Notfall: 0621 1703-7777 (rund um die Uhr erreichbar)

Tel Informationen und Terminvergabe: 0621 1703-2850 (08:30 bis 17:00 Uhr)

E-Mail: zentralambulanz@zi-mannheim.de

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. Die Notfallversorgung von Betroffenen außerhalb Mannheims übernimmt das für den jeweiligen Wohnort zuständige regionale psychiatrische Krankenhaus.

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. Eine telefonische Vorabgespräch ist erforderlich.

24h-Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Tel. 08000116016

www.hilfetelefon.de/

Das Hilfetelefon bietet rund um die Uhr kostenfreie und Beratung via Telefon, E-Mail 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. Auch Angehörige und Freund*innen können dieses Unterstützungsangebot nutzen.

Frauennotruf Heidelberg (bei sexueller Gewalt)

www.frauennotruf-heidelberg.de

Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e.V.
Bergheimer Str. 135
69115 Heidelberg

Tel. 06221 183643
Mo, Mi, Fr von 10-12 Uhr
Di, Do von 14-16 Uhr

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

Männernotruf Heidelberg (bei Gewalt)

Tel. 06221 6516767
Mobil: 0179 - 4883084

www.maennernotruf.org

Der Männernotruf berät anonym Männer, die Gewalt erfahren oder selbst ausgeübt haben. Neutraler und wertschätzender Raum für Männer, die über ihre Gewalterfahrungen sprechen möchten.

Stalkingopfer-Spezialambulanz des ZIs Mannheim

J5 Zentralinstitut für seelische Gesundheit
68159 Mannheim

www.zi-mannheim.de

Tel. 0621 17032850 (Zentralambulanz, Stichwort „Stalking“, erreichbar von 08:30 bis 17 Uhr)
E-Mail: stalking@zi-mannheim.de

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 Käsler (Jurist))

www.weisser-ring.de

Tel. 0711/90713990 (Rhein-Neckar-Kreis)

Tel. 116006 (überregionales Opfer-Telefon, 7 Tage die Woche von 7 bis 22 Uhr)

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

Telefonzeiten:

Mo, Mi, Fr: 9.00 bis 14.00 Uhr

Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr

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.

PSYCHIATRISCHE KLINIKEN & KLINIKAMBULANZEN

Klinik für allgemeine Psychiatrie des Klinikums der Universität Heidelberg

PSYCHIATRISCHE AMBULANZ

Voßstraße2, Haus 2

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

69115 Heidelberg

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. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

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-ambulanz/klinik/klinik-fuer-allgemeine-innere-medizin-und-psychosomatik>

69120 Heidelberg

Tel. 06221 56-8611

PSYCHOSOMATISCHE AMBULANZ - STANDORT BERGHEIM

Thibautstraße 4

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/einrichtungen/psychosomatische-ambulanz-bergheim-1918>

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

Tel: 06221 56-5888

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

Heidelberger Str. 1a

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

69168 Wiesloch

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

Augustanlage 7-11

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

68165 Mannheim

Tel. 0621 – 41 53 65 (bei Interesse Therapieplätze)

E-Mail: ambulanz@ivt-kurpfalz.de

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 und anderen Orten. Eine Terminvereinbarung findet immer über die zentrale oben angegebene Nummer statt.

HAP – Heidelberger Akademie für Psychotherapie der SRH Heidelberg

Maaßstraße 32/1

www.hap-ambulanz.de

69123 Heidelberg

Tel. 06221 6799 800

E-Mail: hap-ambulanz@srh.de

Das HAP ist ein Ausbildungsinstitut für PsychologInnen in Aus- und Weiterbildung sowie eine Institutsambulanz für Verhaltenstherapie für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre. 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

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

69115 Heidelberg

Tel. 06221/54-7908 (für Erwachsene, Mo 15:00-16:30 Uhr)

Tel. 06221/54-7907 (für Kinder, Mo 11-13 & Di 10-12 & Fr 13-14:30 Uhr)

E-Mail: zpp@zpp.uni-hd.de

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 Lehrtherapeut*innen supervidiert wird.

ALLGEMEINE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

EFL - Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Heidelberg

Katholische Gesamtkirchengemeinde Heidelberg

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

Merianstraße 1

69117 Heidelberg

Tel. 06221 24171

E-Mail: efl@kath-hd.de

In der EFL Heidelberg geben Berater*innen 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

Tel. 06221/184290

E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de

Das Heidelberger Selbsthilfebüro ist eine Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung Rhein-Neckar gGmbH. 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.

Kaiserstraße 6

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

69115 Heidelberg

Tel. 06221 474843

Email: info@hwg-hd.de

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 beispielsweise 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

Tel. 06221 412481

E-Mail: beratung@psh-heidelberg.de

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 Werks Heidelberg

Karl-Ludwig-Straße 6

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

69117 Heidelberg

Tel. 06221 5375-0

E-Mail: diakonie@dwhd.de

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 Alltags erleichterung durch individuell angepasste Unterstützung.

HATEAID: Die Beratungsstelle für Betroffene digitaler Gewalt

Tel. 030 / 252 088 38

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

E-Mail: kontakt@hateaid.org

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

https://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/ueber_uns_a/

Geschäftsstelle

Max-Joseph-Straße 1

68167 Mannheim

Tel. Beratung Selbsthilfe: 0621 / 3 39 18 18

Tel. Patientenberatung: 0621 / 3 36 97 25

E-Mail: gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de

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 Jugendlichen Psychotherapie Heidelberg e.v.

Lessingstraße 24
69115 Heidelberg

www.akjp-hd.de

Tel. 06221 439198

E-Mail: info@akjp-hd.de

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
69412 Eberbach

Tel. 06271 6887

E-Mail: eberbach@akjp-hd.de

AUßENSTELLE LADENBURG

Brauergasse 3
68526 Ladenburg

Tel. 06203 12928

E-Mail: erziehungsberatung-ladenburg@akjp-hd.de

Institut für Heilpädagogik und Erziehungshilfe e.v.

Hermann-Löns Weg 16b
69118 Heidelberg

www.insti-tut.de

Tel. 06221 803130

E-Mail: info@insti-tut.de

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
69117 Heidelberg

www.ifz-heidelberg.de

Tel. 06221 – 18 23 34

E-Mail: info@ifz-heidelberg.de

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
69117 Heidelberg

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/baden-wuerttemberg/heidelberg>

Tel. 06221 184440

E-Mail: heidelberg@profamilia.de

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
69126 Heidelberg

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

Tel. 06221 409024

E-Mail: team-eb@caritas-heidelberg.de

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-Adenauer-Ring 8
69214 Eppelheim

www.psycho-berat.de

Tel 06221 765808

E-Mail: info@psycho-berat.de

Tel: 06205-15432 (Hockenheim)

Tel: 06227-819001 (Walldorf)

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

Tel. 06223 3135, E-Mail: info@pbs-neckargemuend.de

Oder:

Mörikeweg 1

69118 Leimen

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

Telefon: 06224 1419 912, E-Mail: 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

(Notfallnummer: 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

68159 Mannheim

Tel. 0621 17032850

(Notfallnummer: 0621 1703-7777)

E-Mail: zentralambulanz@zi-mannheim.de

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 1/5-1/6

<https://www.awo-heidelberg.de/einrichtungen/kinderschutz-zentrum>

69123 Heidelberg

Tel. 06221 7392132

E-Mail: kinderschutz-zentrum@awo-heidelberg.de

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.

Kontakt für psychiatrische Notfälle von Eltern am Psychiatrischen Zentrum Nordbaden

Zentralaufnahme:

Heidelberger Str. 1A in Wiesloch

Tel: 06222/550

Beratungsstelle für Männer und junge Väter

Bismarckstr.75

Ludwigshafen

Tel: 0621/18065224

E-Mail: maennerberatung@schutzraum-ev.de

Vitos Heppenheim

Viernheimer Straße 4

Heppenheim

Tel: 06252/16313

E-Mail: station0.2-mutter-kind@vitos-heppenheim.de

Mutter-Kind-Behandlung, Therapieangebot für Frauen von 18 bis 65 Jahren.

Sprechstunde für psychische Erkrankungen in der Zeit um die Geburt

ZI Mannheim

K3, 21, 4. OG

Tel: 0621/17032850

E-Mail: peripartal@zi-mannheim.de

Hochschulambulanz IPPP

Hans-Böckler-Str. 3

Mannheim

Tel: 0621/17032850

E-Mail: zentralambulanz@zi-mannheim.de

Gruppenangebote für Mütter mit Kindern (bis 6 Jahre).

Eltern-Kind-Zentrum

K2, 6
Mannheim

Tel: 0621/2939824
E-Mail: elkiz.k2@mannheim.de

Tageseinrichtung für Eltern und ihre Kinder im Alter von 8 Wochen bis 3 Jahren.

Mannheimer Initiative für Kinder psychisch erkrankter Eltern (MaIKE)

C3,16
Mannheim

Tel: 0621/397490
E-Mail: kontakt@spdi-mannheim.de

Anlaufstelle für die ambulante Versorgung psychisch erkrankter Menschen in Mannheim sowie für deren Angehörige und Partner, Sprechstunden im ZI und PNZ.

Kinder sind Kompetent (Kisiko)

D7, 5
Mannheim

Tel: 0621/12506130
E-Mail: beate.doerflinger@cv-dw-mannheim.de

Für Kinder aus suchtbelasteten Familien.

Netzwerk Hilf.Kids

K3, 11-14
Mannheim

Tel: 0621/1590053
E-Mail: tatomir@drogenverein.de

Hilfen für suchtbelastete Familien als Angebot des Drogenvereins Mannheim.

Clara – Ökumenischer Kinder- und Jugendhospizdienst

M1, 2
Mannheim

Tel: 0621/28000351
E-Mail: oek.kinder-hospizdienst@diakonie-mannheim.de

Begleitet Familien, Kinder und Jugendliche mit chronischer oder schwerer Erkrankung.

Initiative peripartale psychische Erkrankungen

Obere Weinbergstr. 3

<https://schatten-und-licht.de/>

86465 Welden

Tel. 08293 965864

E-Mail: info@schatten-und-licht.de

Unterstützung bei seelischen Krisen rund um die Geburt.

SPEZIELLE HILFE FÜR FRAUEN

Amalie Mannheim (für Frauen in Prostitution)

Draisstraße 1

www.amalie-mannheim.de

68169 Mannheim

Tel. 0621 - 28 000 388

E-Mail: 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

<https://www.fhf-heidelberg.de/de/autonomes-frauenhaus/in-sicherheit-leben/>

69013 Heidelberg

Tel. 06221 833 088

E-Mail: frauenhaus@fhf-heidelberg.de

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

<https://www.fhf-heidelberg.de/de/frauenberatungsstelle/frauenberatungsstelle-courage/>

Mannheimer Straße 226

69123 Heidelberg

Tel. 06221 840740

E-Mail: courage@fhf-heidelberg.de

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

FHZ - Frauen Gesundheitszentrum Heidelberg e.v.

Alte Eppelheimer Straße 38

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

69115 Heidelberg

Tel. 06221 21317

E-Mail: info@fgz-heidelberg.de

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/Flucht)

Postfach 21 12 42
67012 Ludwigshafen

<https://www.solwodi.de/seite/353249/ludwigshafen.html>

Tel. 0621 5291277

E-Mail: 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

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

69115 Heidelberg

Tel. 06221 543750 (Sekretariat)

E-Mail: pbs@stw.uni-heidelberg.de

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

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

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).

SPEZIELLE HILFE FÜR SUCHTERKRANKTE

Anonyme Alkoholiker

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

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

Tel: +49 8731 32573 12

E-Mail: erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

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

69117 Heidelberg

Tel. 06221 23432

E-Mail: fs-heidelberg@bw-lv.de

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

E-Mail: info@heidelberger-suchtberatung.de

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

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

Telefon: 08807/2251 420 oder 0234/5077 3231

E-Mail: info@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 <http://www.suchtberatung-heidelberg.de/informationen/suchtberatung>
69115 Heidelberg
Tel. 06221 29051
E-Mail: Suchtberatung-heidelberg@agj-freiburg.de

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.

Digitale Suchtberatung

<https://www.suchtberatung.digital/>

Auf DigiSucht beantworten professionelle Suchtberaterinnen und Suchtberater Ihre Fragen, helfen Ihnen bei der Analyse Ihrer aktuellen Situation, unterstützen Sie bei Verhaltensänderungen und informieren über weiterführende Hilfeangebote vor Ort.

SPEZIELLE HILFE FÜR TRAUMATISIERTE

BEKO-RN – Beratungs- und Koordinierungsstelle PSNV Rhein-Neckar

Adlerstr. 1/5 <http://www.beko-rn.de>
69123 Heidelberg
Tel. 06221 7392116 oder 01514 0707233
E-Mail: beko-rn@awo-heidelberg.de

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 H e i d e l b e r g

<http://www.traumanetzwerkheidelberg.de/>
Tel. 06221 603985
E-Mail: buero@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

Tel. 0177 4435642 (zentrale Vermittlung)

E-Mail: epfleiderer@seehaus-ev.de

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. 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

Hilfe für Geflüchtete

Caritas Verband Mannheim e.V.

B5 19a

68159 Mannheim

Tel. +49 621 1 26 02 60

E-Mail: stefanie.paul@caritas-mannheim.de

<https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/fluechtlinge-und-migranten/flucht-migration-und-integration>

Der Caritasverband Mannheim unterstützt geflüchtete Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund durch zahlreiche Hilfen zur Integration. Dazu gehören Migrationsberatung, Flüchtlingsberatung, Integrationskurse, Integrationsbegleitung und Rückkehrberatung.

SPEZIELLE BERATUNG LSBTTIQ

PLUS - Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Mannheim

Max-Joseph-Straße 1

www.plus-mannheim.de

68167 Mannheim

Telefon 0621 - 33 621 85 (Büro)

Telefon 0621 - 33 621 10 (Beratung)

E-Mail: team@plus-rheinneckar.de

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

Tel. 06211 19411

E-Mail: info@aidshilfe-heidelberg.de

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 Selbsthilfegruppen.

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

E-Mail: psychoonkologie@nct-heidelberg.de

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.

Schlossplatz 23

www.bevor-was-passiert.de

76052 Karlsruhe

Tel: 0721-47043935

E-Mail: stopp@bios-bw.de

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.

SPEZIELLE HILFE DEPRESSION

Telefonseelsorge

Kostenloser Anruf, der nicht auf der Telefonrechnung erscheint: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Für Kinder und Jugendliche: Onlineberatung Youth-Life-Line: <https://www.youth-life-line.de/>

Die Nummer gegen Kummer (Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr): 0800 111 0 333

Deutsche Depressionshilfe

Info-Telefon Depression: 0800 3344533

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Informationen und Hilfe rund um das Thema Depressionen, Aufklärung und Unterstützung bei der Hilfesuche.

Selbsthilfestellen für Betroffene und Angehörige

1.Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin

Tel: 030 31018960

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

E-Mail: selbsthilfe@nakos.de

Weitervermittlung von nützlichen Kontakten zu örtlichen Selbsthilfestellen und Selbsthilfegruppen in der Nähe.

2.Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Selbsthilfe
Kirchfeldstraße 149
40215 Düsseldorf
Tel: 0211 310060
E-Mail: info@bag-selbsthilfe.de

<https://www.bag-selbsthilfe.de/>

Ansprechpartner für behinderte und chronisch kranke Menschen und ihre Angehörige. Die Organisation vertritt die Interessen der Betroffenen und setzt sich für sie ein.

3.Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BApK)
Oppelner Straße 130
53119 Bonn
Tel: 0228 71002400
E-Mail: bapk@psychiatrie.de

<https://www.bapk.de/der-bapk.html>

Angebote und Beratung für Angehörige.

THERAPEUTEN- UND ARZTSUCHE

Psychotherapie-Informationsdienst

Tel. 030 209166330

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

E-Mail: pid@psychologienakademie.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.

Therapeutenliste Heidelberg

<https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-innere-medizin-medizin-klinik/klinik-fuer-allgemeine-innere-medizin-und-psychosomatik/ueber-uns/sektionen/psychoonkologie/verzeichnis-ambulanter-unterstuetzungsangebote-fuer-krebspatienten-und-deren-angehoerige/baden-wuerttemberg/th-verzeichnis-heidelberg>

Sammlung von Therapeuten und Therapeutinnen mit jeweiligem Schwerpunkt in allen Stadtteilen Heidelbergs.

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 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.

IMPRESSUM

Dipl.-Psych. Claudia Frey

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 33

D-69117 Heidelberg

Tel. 06221/169882

E-Mail: cf@claudiafrey.de

Copyright ©2023 Claudia Frey

Alle Rechte vorbehalten.