

CLAUDIA FREY &
KOLLEG*INNEN

ANLAUFSTELLEN

IN HEIDELBERG, MANNHEIM UND UMGEBUNG

**PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG,
WENN ES (NOCH) KEINEN
THERAPIEPLATZ GIBT.**

Ein Service der

 **TRAUMA-PRAXIS**
MANNHEIM

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

VORAB

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt Lebensphasen, in denen professionelle Hilfe notwendig und sinnvoll sein kann. Belastende Erlebnisse, schwierige Lebenssituationen oder anhaltende Symptome führen häufig dazu, dass Menschen therapeutische Unterstützung suchen.

Doch leider ist es nicht immer einfach, zeitnah einen passenden Therapieplatz zu finden. In dieser Broschüre finden Sie vielfältige Angebote, die in verschiedenen Situationen hilfreich sein können – sei es zur ersten Orientierung, zur Überbrückung oder auch als tragfähige Unterstützung.

Die Angebote umfassen Beratungsstellen, Therapieangebote sowie weitere Hilfsmöglichkeiten in Heidelberg, Mannheim und Umgebung.

Wir haben die Anlaufstellen sorgfältig ausgewählt und alphabetisch geordnet. Zu jeder finden Sie eine kurze Beschreibung sowie die wichtigsten Kontaktdaten, um sich bei Interesse näher informieren zu können.

Diese Sammlung entstand über viele Jahre hinweg: Mit viel Sorgfalt und großem Engagement haben wir die Angebote zusammengetragen – in der Hoffnung, dass sie Ihnen in einer herausfordernden Zeit Orientierung und konkrete Hilfe bieten kann, selbst wenn wir Ihnen derzeit vielleicht keinen Therapieplatz anbieten können

Bitte beachten Sie aber: Es handelt sich um eine subjektiv zusammen gestellte Übersicht ohne Anspruch auf Vollständigkeit und es handelt sich auch nicht um persönliche Empfehlungen. Für die Inhalte und Qualität der Angebote übernehmen wir keine Gewähr.

Wir wünschen Ihnen alles Gute auf Ihrem Weg!

INHALTSVERZEICHNIS

HILFE IM AKUTEN NOTFALL..... 5

RETTUNGSDIENST (BEI AKUTEM MEDIZINISCHEN NOTFALL)..... 5

POLIZEI (BEI AKUTER BEDROHUNG & GEWALT)..... 5

NOTFALL-TELEFONLISTE DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG..... 5

24H-NOTFALLAMBULANZ DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG 5

TELEFONSEELSORGE DEUTSCHLANDWEIT 5

24H-NOTFALLDIENST IM ZENTRALINSTITUT FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT (ZI) MANNHEIM..... 7

AKUTE HILFE BEI GEWALT & KRIMINALITÄT 7

24H-GEWALTAMBULANZ DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG..... 7

24H-HILFTELEFON „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..... 11

IVT KURPFALZ - INSTITUT FÜR VERHALTENSTHERAPIE MANNHEIM 11

HAP – HEIDELBERGER AKADEMIE FÜR PSYCHOTHERAPIE DER SRH HEIDELBERG 11

HIP – HEIDELBERGER INSTITUT FÜR PSYCHOTHERAPIE DES UNIKLINIKUMS HEIDELBERG 11

ZPP – ZENTRUM FÜR PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPIE 12

STANDORT HEIDELBERG 12

STANDORT MANNHEIM..... 12

ALLGEMEINE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG..... 13

EFL - EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNGSSTELLE HEIDELBERG 13

HEIDELBERGER SELBSTHILFEBÜRO 13

HEIDELBERGER WERKGEMEINSCHAFT 13

PSYCHOSOZIALE ERST(MAL)-BERATUNG DER PSYCHOSOZIALEN HILFE E.V. HEIDELBERG 14

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST DES DIAKONISCHES WERKS HEIDELBERG 14

HATEAID: DIE BERATUNGSSTELLE FÜR BETROFFENE DIGITALER GEWALT 14

GESUNDHEITSTREFFPUNKT MANNHEIM: SELBSTHILFEGRUPPEN A – Z 14

SPEZIELLE HILFE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND FAMILIEN 15

INSTITUT FÜR ANALYTISCHE KINDER- UND JUGENDLICHEN PSYCHOTHERAPIE HEIDELBERG E.V..... 15

INSTITUT FÜR HEILPÄDAGOGIK UND ERZIEHUNGSHILFE E.V. 15

INTERNATIONALES FRAUEN- UND FAMILIENZENTRUM HEIDELBERG E.V. 15

PRO FAMILIA HEIDELBERG 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) 18

KONTAKT FÜR PSYCHIATRISCHE NOTFÄLLE VON ELTERN AM PSYCHIATRISCHEN ZENTRUM NORDBADEN.....	18
BERATUNGSSTELLE FÜR MÄNNER UND JUNGE VÄTER	18
VITOS HEPPENHEIM	18
SPRECHSTUNDE FÜR PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN IN DER ZEIT UM DIE GEBURT.....	18
ELTERN-KIND-ZENTRUM	19
MANNHEIMER INITIATIVE FÜR KINDER PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN (MAIKE).....	19
KINDER SIND KOMPETENT (KISIKO).....	19
NETZWERK HILF.KIDS	19
CLARA – ÖKUMENISCHER KINDER- UND JUGENDHOSPIZDIENST	19
INITIATIVE PERIPARTALE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN	20
SPEZIELLE HILFE FÜR FRAUEN.....	20
AMALIE MANNHEIM (FÜR FRAUEN IN PROSTITUTION)	20
FRAUEN HELFEN FRAUEN E.V. HEIDELBERG	20
AUTONOMES FRAUENHAUS DER FHF HEIDELBERG.....	20
COURAGE – FRAUENBERATUNGSSTELLE DER FHF HEIDELBERG.....	21
FHZ - FRAUEN GESUNDHEITZENTRUM HEIDELBERG E.V.	21
SOLWODI LUDWIGSHAFEN (BEI MENSCHENHANDEL / ZWANGSHEIRAT/FLUCHT)	21
SPEZIELLE HILFE FÜR STUDIERENDE.....	22
PSYCHOSOZIALE BERATUNG FÜR STUDIERENDE DES STUDIERENDENWERKS	22
NIGHTLINE.....	22
SPEZIELLE HILFE FÜR SUCHTERKRANKE.....	22
ANONYME ALKOHOLIKER.....	22
FACHSTELLE SUCHT – SUCHTBERATUNG IN HEIDELBERG DES BWLV	23
HEIDELBERGER SUCHTBERATUNG – BLAUES KREUZ HEIDELBERG	23
OASIS – ONLINE-AMBULANZ-SERVICE FÜR INTERNETSÜCHTIGE	23
SUCHTBERATUNG HEIDELBERG	24
DIGITALE SUCHTBERATUNG.....	24
SPEZIELLE HILFE FÜR TRAUMATISIERTE	24
OPFER- UND TRAUMABERATUNG VEREIN SEEHAUS E.V. SINSHEIM	24
HILFE FÜR GEFLÜCHTETE	24
SPEZIELLE BERATUNG LSBTTIQ.....	25
PLUS - PSYCHOLOGISCHE LESBEN- UND SCHWULENBERATUNG MANNHEIM.....	25
DGTI – DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR TRANS*- UND INTER*GESCHLECHTLICHKEIT E. V.....	25
SPEZIELLE ANGEBOTE BEI KÖRPERLICHEN ERKRANKUNGEN	25
AIDS-HILFE HEIDELBERG E.V.	26
GRUPPENANGEBOTE DER PSYCHOONKOLOGISCHEN BEHANDLUNG UND BERATUNG.....	27
SPEZIELLE HILFE BEI PÄDOPHILIE	27
SPEZIELLE HILFE DEPRESSION	28
TELEFONSEELSORGE	28
DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE	28
SELBSTHILFESTELLEN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE.....	28
THERAPEUT*INNEN- UND ARZT*INNENSUCHE.....	30
PSYCHOTHERAPIE-INFORMATIONSDIENST	30
MED CALL - ARZT- UND PSYCHOTHERAPEUTENSUCHE DER KVBW	30
THERAPEUTENLISTE HEIDELBERG.....	30
SELBSTHILFE & ONLINEANGEBOTE	30
KISS – SELBSTHILFETREFF PFALZ E.V.	30
ONLINEANGEBOTE DER TECHNIKER KRANKENKASSE	30
PSYCHOLOGISCHE ONLINEBERATUNG DER TECHNIKER KRANKENKASSE	31

TK-DEPRESSIONSCOACH DER TECHNIKER KRANKENKASSE	31
IMPRESSUM	37

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
[heidelberg.de/notfall](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/notfall)

[https://www.klinikum.uni-](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/notfall)

24h-Notfallambulanz des Uniklinikums Heidelberg

Notfallambulanz Klinik für Allgemeine Psychiatrie

Voßstraße 4
[heidelberg.de/Ambulanzen.2028.0.html](https://www.klinikum.uni-heidelberg.de/Ambulanzen.2028.0.html)

[https://www.klinikum.uni-](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/>

Tel.: 0800 111 0 222

Tel.: 116 123

App: Krisenkompass

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 Vorabspache ist erforderlich.

24h-Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Tel. 116 016

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
E-Mail-Beratung: info@fairman.org

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. 0160 99827125 (Heidelberg, Mareike Keller)

www.weisser-ring.de

Tel. 0175 6525896 (Rhein-Neckar-Kreis, Patricia Rickert)

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

Voßstraße 2, 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 Angebotspektrum 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 56-8774

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 <https://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

Augustaanlange 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-psychoziale-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

STANDORT 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 LehrtherapeutInnen supervidiert wird.

STANDORT MANNHEIM

J 5

<https://www.zi-mannheim.de/karriere/zpp.html>

68159 Mannheim

Tel. 0621 1703-0

Tel. 0621 1703-2850 (Information und Terminvergabe)

Tel. 0621 1703-7777 (Notfall)

E-Mail: zentralambulanz@zi-mannheim.de

Das ZPP Mannheim ist eine Arbeitseinheit am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI). Hier werden Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendtherapeuten mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie ausgebildet. Die Behandlungen werden von PsychotherapeutInnen in Ausbildung durchgeführt und von LehrtherapeutInnen supervidiert. Zusätzlich gibt es hier auch Gruppenangebote.

ALLGEMEINE PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

EFL - Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Heidelberg

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

Katholische Gesamtkirchengemeinde Heidelberg

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.

Philipp-Wolfrum-Weg 18

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

69121 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: beratung@hateaid.org

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

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

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>

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.

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 Freizeitgestaltung.

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 für Eltern, Kinder und Jugendliche

Konrad-Adenauer-Ring 8
69214 Eppelheim

www.psych-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: pbs.neckargemuend@kbz.ekiba.de

Oder:

Friedrich-Ebert-Straße 6

69412 Eberbach

Tel. 06223 3135, E-Mail: pbs.neckargemuend@kbz.ekiba.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. für Neuvorstellungen: 06221 56311881

Tel. für Wiedervorstellung: 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 1703-2850

(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

<https://www.vitos.de/gesellschaften/vitos-suedhessen>

Heppenheim

Tel: 06252/160

E-Mail: info@vitos-suedhessen.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

Eltern-Kind-Zentrum

K2, 6
68159 Mannheim

Tel: 0621/293 33 99
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: suchtberatung@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

<https://www.kinderhospizdienst-mannheim.de/kontakt-5/>

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
86465 Welden

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

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: amalie.mannheim@diakonie.ekiba.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

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

67012 Ludwigshafen

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 SUCHTERKRANKE

Anonyme Alkoholiker

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

Tel: 030 206 29 82-12

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

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: beratung@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.

DGTI – Deutsche Gesellschaft für Trans*- und Inter*geschlechtlichkeit e. V.

<https://dgti.org>

Melchiorstr. 12

68167 Mannheim

Kontakt: <https://dgti.org/beratungsstellen/beratung-baden-wuerttemberg-mannheim/>

Kontakt Selbsthilfegruppe: 06233 – 54624

Alte Eppelheimer Str. 40/1

69115 Heidelberg

Kontakt: <https://dgti.org/beratungsstellen/beratung-baden-wuerttemberg-heidelberg-rhein-neckar-kreis/>

TransMann e.V. Selbsthilfegruppe Heidelberg: 01803 – 851999

Die Deutsche Gesellschaft für Trans*- und Inter*geschlechtlichkeit e.V. (dgti), ist ein aus der Selbsthilfe entstandener Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, die Akzeptanz von trans*-, inter*geschlechtlichen, nicht-binären und agender (TINA*) Menschen innerhalb der Gesellschaft auf allen Ebenen zu fördern. Sie beraten alle, die Hilfe suchen und die sich aktuell mit den Themen Trans*- und Intergeschlechtlichkeit beschäftigen.

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

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

Tel: 0211 310060

E-Mail: info@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

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

Tel. 0228 71002424 (Beratung)

E-Mail: kontakt@bapk.de

Angebote und Beratung für Angehörige.

THERAPEUT*INNEN- UND ARZT*INNENSUCHE

Psychotherapie-Informationsdienst

Tel. 030 209166330 <http://www.psychotherapiesuche.de/>

E-Mail: pid@psychotherapiesuche.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 & ONLINEANGEBOTE

KISS – Selbsthilfetreff Pfalz e.V.

Tel.: 06323 - 989924

E-Mail: info@kiss-pfalz.de

Die **KISS Pfalz** ist eine Beratungsstelle zu Themen der gesundheitsbezogenen und sozialen Selbsthilfe. Sie unterstützt und fördert Selbsthilfegruppen, -initiativen, -organisationen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitsbereich, und informiert und vermittelt Betroffene sowie Angehörige in passende Selbsthilfegruppen.

Mehr Infos unter:

https://www.selbsthilfe-rlp.de/kiss-pfalz?tx_newsletter_3%5Baction%5D=new&tx_newsletter_3%5Bcontroller%5D=Anmeldung&cHash=b95620a69ef928dc452452414df818fa

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/techniker/krankheit-und-behandlungen/erkrankungen/behandlungen-und-medizin/psychische-gesundheit/behandlungen/digitale-psychotherapie-2192684>

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://ecoach.tk.de/de/login/informationen-zur-umstellung>

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.

Digitale Gesundheitsanwendungen

Digitale Gesundheitsanwendungen (auch DIGAs oder „Apps auf Rezept“) sind Apps, die als Medizinprodukt zugelassen sind. Sie bieten eine zeitgemäße Form der medizinischen Grundversorgung. DIGAs sind mit einem ärztlichen Rezept kostenfrei. Krankenkassen können sie für PatientInnen auch direkt freigeben.

Deprexis®24

<https://de.deprexis.com>

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.

Edupression

<https://edupression.com/therapieprogramm/>

Edupression enthält Informationen und Übungen aus der Psychoedukation und dient zur Selbsthilfe bei leichten bis mittelgradigen Depressionen. Die Informationen werden als Videos und zusätzlich als Booklets zum Nachlesen zur Verfügung gestellt. Basis der App sind die Ansätze der kognitiven Verhaltenspsychologie. Zudem arbeitet die App mit spielerischen Elementen, die die PatientInnen ermuntern und belohnen sollen.

Elona therapy Depression

<https://www.elona.health/kontakt>

Elona therapy Depression verbindet ambulante Psychotherapie, digitale Interventionen und reguläre Gesprächstherapie und unterstützt die Behandlung einer unipolaren Depression. Die App enthält unter anderem Übungen und psychoedukative Inhalte, um Wissen zu vertiefen und bei der Umsetzung von konkreten Aufgaben im Alltag helfen. Das Angebot beläuft sich auf 90 Tage.

HelloBetter

HELLOBETTER CHRONISCHE SCHMERZEN

<https://support.hellobetter.de/hc/de>

HelloBetter Chronische Schmerzen ist ein interaktives psychologisches Online-Programm zur anhaltenden Reduktion der Beeinträchtigung durch chronische Schmerzen. Es bedient sich den Strategien der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), welche eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) darstellt. Ziel ist, mit Belastungen besser umgehen zu können und die Linderung von Schmerzen.

HELLOBETTER PANIK

HelloBetter Panik ist ein 12-wöchiger Online-Kurs, welcher fundierte Psychoedukation in Texten, Video und Audios vermittelt. Es verwendet Strategien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) wie wiederholte Konfrontation mit angstauslösenden Reizen, kognitive Umstrukturierung und Entspannungsübungen.

HELLOBETTER SCHLAFEN

HelloBetter Schlafen ist ein interaktives psychologisches Therapieprogramm zur Reduktion insomnischer Beschwerden, welches auf der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) fußt. Neben psychoedukativen Inhalten vermittelt es auch wirksame Strategien wie beispielsweise Schlafhygiene, kognitive Strategien, Entspannungsverfahren oder auch ein Online-Tagebuch.

Invirto – Die Therapie gegen Angst

<https://invirto.de>

Invirto ermöglicht Menschen mit einer Agoraphobie, Panikstörung oder sozialen Phobie eine Behandlung ihrer Angststörung von zu Hause. Die PatientInnen lernen von TherapeutInnen oder ÄrztInnen unterstützt selbstständig ihre Angst besser zu verstehen, mit Anspannung umzugehen und Angstgedanken zu bewältigen. Basis von Invirto ist die kognitive Verhaltenstherapie mit Expositionstraining.

Mindable: Panikstörung und Agoraphobie

<https://www.mindable.health/de>

Mindable unterstützt PatientInnen, die an einer Agoraphobie und/oder Panikstörung leiden dabei, ihre Ängste proaktiv anzugehen und zu reduzieren. Fokus des Behandlungsprogramms liegt auf der Gewöhnung an Körpersymptome und in-vivo Konfrontation.

My7stepsApp

<https://diga.my7steps.org>

Die my7stepsApp ist eine webbasierte Intervention zur Reduzierung psychischer Beschwerden. Es ist ein niedrigschwelliges Angebot für Menschen, die psychosoziale Schwierigkeiten und Probleme mit der Bewältigung ihres Alltags haben.

NichtraucherHelden App

<https://www.nichtraucherhelden.de/medizinprogramm.jsf>

Die NichtraucherHelden App bietet ein zugeschnittenes kognitiv-verhaltenstherapeutisches Nichtrauchercoaching, um PatientInnen zu helfen, ihre Tabakabhängigkeit zu überwinden und nachhaltig mit dem Rauchen aufzuhören. Das Programm umfasst unter anderem ein individualisiertes Rauchstopp-Programm, Aufgaben zur Identifizierung persönlicher Raucherrituale und Verhaltensmuster, soziale Unterstützung durch Austauschmöglichkeiten und weitere Funktionen. Ziel ist, einen langfristigen Rauchstopp sowie eine fundierte Aufklärung und eine Verhaltensänderung herbeizuführen.

Novego

<https://www.novego.de>

NOVEGO: ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Novego: Ängste überwinden ist ein Online-Unterstützungsprogramm für Menschen, die unter Ängsten leiden. Es basiert auf den Methoden der kognitiven Verhaltenspsychologie und wird individuell auf die Angstsymptomatik der PatientInnen abgestimmt. Die Inhalte stehen als Texte, Videos, Audios und interaktiven Übungen zur Verfügung. Zudem gibt es eine 24h-Krisenhotline für den Fall einer akuten Krise.

NOVEGO: DEPRESSIONEN BEWÄLTIGEN

Novego: Depressionen bewältigen dient zur Überbrückung von Wartezeiten, begleitend zu einer Therapie oder als Anschlussangebot zur Stabilisierung. Es eignet sich für PatientInnen mit depressiven Episoden. Es basiert ebenfalls auf den Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und stellt Inhalte in Form von Texten, Videos, Audios und interaktiven Übungen zur Verfügung.

Priovi – Digitale Unterstützung der Borderline-Behandlung

<https://priovi.de>

Bei priovi handelt es sich um eine DiGA für Patientinnen und Patienten mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung, die Krankheitssymptome aufweisen und mindestens 18 Jahre alt sind. priovi vermittelt Methoden und Übungen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie und baut in diesem Rahmen insbesondere auf den Techniken der Schematherapie auf.

Selfapy

SEFLFAPY ONLINE-KURS BEI BINGE-EATING-STÖRUNG <https://www.selfapy.com/kurse/binge-eating>

Selfapy vermittelt Methoden und Techniken basierend auf der kognitiven Verhaltenstherapie und hat das Ziel mit Hilfe von Informationen und Übungen die Symptomatik der Anwendenden zu verbessern. Die Inhalte werden anhand von Videos, Audios, Grafiken und Texten zur Verfügung gestellt und dienen als Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz.

SELFAPY ONLINE-KURS BEI BULIMIA-NERVOSA <https://www.selfapy.com/kurse/bulimie>

Selfapy liefert Informationen zum Thema Essstörungen in Form von Videos, Audios, Grafiken und Texten. Die vermittelten Methoden und Techniken basieren auf der kognitiven Verhaltenstherapie und haben das Ziel, mit Hilfe der Übungen, die Symptomatik der Anwendenden zu verbessern.

<https://www.selfapy.com/kurse/depression>

SELFAPY ONLINE-KURS BEI DEPRESSION

Selfapy bietet Betroffenen mit einer Depression einen individuellen Online-Kurs, der auf den Theorien und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie basiert. In den Lektionen des Kurses beschäftigen sich PatientInnen mit dem Umgang mit negativen Gedanken, der Erstellung einer positiven Tagesstruktur, Entspannungstechniken, Schlafproblemen sowie Strategien zur Rückfallprävention.

<https://www.selfapy.com/kurse/generalisierte-angststoerung>

SELFAPY ONLINE-KURS BEI GENERALISIRTER ANGSTSTÖRUNG Angststörung

Selfapy bietet Betroffenen mit einer generalisierten Angststörung einen individuellen Online-Kurs, der auf den Theorien und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie basiert. In den Lektionen des Kurses beschäftigen sich PatientInnen mit dem Umgang der automatischen Gedanken, die hinter einer Angststörung stehen, den Angstreaktionen und körperlichen Symptomen, Expositionsübungen sowie Übungen zur Achtsamkeit.

Smoke Free – Rauchen aufhören

<https://smokefree.de/>

Smoke Free ist ein 90-tägiges Rauchstopp-Programm, das die Methoden der positiven Bestärkung bei Fortschritten mit der Methode der Rückmeldung über Erfolge vereint, um PatientInnen zu helfen, dem Verlangen zu Rauchen zu widerstehen. Techniken zur Steigerung von Motivation und Selbstwirksamkeit, Stärkung des Aufhörwillens, zur Festlegung von Zielen und Belohnung beim Erreichen dieser, zur Durchführung von Übungen zur Entscheidungsbalance und Veränderung Identität finden Gebrauch.

Somnio

<https://somnia.io>

Somnio soll PatientInnen mit Ein- und Durchschlafstörungen helfen, ihre Schlafzeiten zu optimieren, einem individuell abgestimmten Schlaf-Wach-Rhythmus zu folgen, mit schlafhindernden Gedanken umzugehen und sich mittels Entspannungstechniken in einen schlafförderlichen Zustand zu bringen.

Somnovia

<https://somnia.de>

Somnovia dient PatientInnen mit einer chronischen Insomnie zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz und zur Therapiebegleitung. Die App basiert auf Methoden und Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie.

Velibra

<https://de.velibra.com>

Velibra vermittelt PatientInnen mit einer generalisierten Angststörung, Panikstörung oder einer sozialen Angststörung und bedient sich der Methoden und Übungen der kognitiven Verhaltenstherapie. Das Programm ist als Ergänzung zu einer sonst üblichen Behandlung vorgesehen.

Vorvida

<https://de.vorvida.com>

Vorvida eignet sich für PatientInnen mit schädlichem Alkoholkonsum oder Alkoholabhängigkeit und verfolgt das Ziel, diese beim Management ihres Trinkverhaltens zu unterstützen und die Trinkmenge zu reduzieren. Das Programm soll in Ergänzung zu einer sonst üblichen Behandlung eingesetzt werden und basiert auf den Ansätzen und Verfahren kognitiven Verhaltenstherapie.

IMPRESSUM

Dipl.-Psych. Claudia Frey

Praxis für Psychotherapie

Hauptstraße 33

D-69117 Heidelberg

Tel. 06221/169882

E-Mail: cf@claudiafrey.de

Copyright ©2025 Claudia Frey

Alle Rechte vorbehalten.