

Anlaufstellen mentale Gesundheit



Inhalt

1	Anlaufstellen in/ um Kaiserswerth.....	2
1.1	Psychiatrische Institutsambulanz des Florence Nightingale Krankenhauses, Düsseldorf - Kaiserswerth.....	2
1.2	Psychische Erkrankungen	2
1.3	Bündnis gegen Depression	2
1.4	Sozialpsychiatrisches Zentrum	2
1.5	Suche nach Psychotherapie, Hilfe bei der Suche bei Problemen	2
2	Hilfe bei Suizidgedanken:	3
2.1	Stellen, die persönliche Hilfe bieten.....	3
2.1.1	Startseite - Neuhland Homepage.....	3
2.1.2	Freunde für's Leben.....	3
2.1.3	Peersberatung durch Gleichaltrige.....	3
2.1.4	Telefonseelsorge.....	3
2.2	Sozialpsychiatrische Dienste (Allgemein).....	3
2.3	Keine(r) bleibt allein	4
2.4	SeeleFon/Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. ...	4
2.5	Diakonie Deutschland	4
2.6	Onlineberatung der Caritas.....	4
2.7	REDEZEIT FÜR DICH.....	4
2.8	Selbsthilfeangebote	4
2.9	Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)	4
3	Übersicht über Beratungsangebote und Literatur nach einzelnen Themengebieten	5
3.1	Bei Depression.....	5
3.2	Angststörungen.....	6
3.3	Psychose.....	6
3.4	Substanzmissbrauch und -abhängigkeit.....	7
3.5	Problematisches Glücksspiel	7
3.6	Essstörungen.....	8



1 Anlaufstellen in/ um Kaiserswerth

1.1 Psychiatrische Institutsambulanz des Florence Nightingale Krankenhauses, Düsseldorf - Kaiserswerth

Psychiatrische Institutsambulanz

Telefon: 0211.409 3716

Telefax: 0211.409 3727

[Sprechstunden & Kontakt - Leistungsspektrum \(floreance-nightingale-krankenhaus.de\)](http://floreance-nightingale-krankenhaus.de)

1.2 Psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen können eine große Herausforderung für Betroffene und ihre Angehörigen sein. Sei es akut und kurzfristig, sei es auf lange Sicht. Hilfen für Einzelpersonen, Angehörige und Familien finden Sie hier:

[Kaiserswerther Diakonie: Erwachsene mit psychischen Erkrankungen | Kaiserswerther Diakonie Düsseldorf \(KWD\) \(kaiserswerther-diakonie.de\)](http://kaiserswerther-diakonie.de)

1.3 Bündnis gegen Depression

Weitere Stellen rund um Düsseldorf, die helfen:

Hier finden Menschen mit einer depressiven Erkrankung Hilfe:

[Düsseldorfer Bündnis gegen Depression ... denn so geht es nicht weiter \(depression-duesseldorf.de\)](http://depression-duesseldorf.de)

1.4 Sozialpsychiatrisches Zentrum

Hier geht es um das Thema, psychisch erkrankten Menschen konkrete Hilfe und Beratung anzubieten:

[Sozialpsychiatrisches Zentrum - Landeshauptstadt Düsseldorf \(duesseldorf.de\)](http://duesseldorf.de)

1.5 Suche nach Psychotherapie, Hilfe bei der Suche bei Problemen

Suchen Sie eine Psychotherapeutin oder einen Psychotherapeuten können Sie auf dieser Seite nach Eingabe Ihrer Postleitzahl suchen:

[Psychotherapeutensuche \(ptk-nrw.de\)](http://ptk-nrw.de)

Eine weitere Möglichkeit ist die Suche über folgende Seiten:

[Wo finde ich Hilfe bei psychischen und familiären Problemen? - BPTK](http://bptk.de)

Download: [Familienratgeber_bke_B_Pt_K_1ab739619a.pdf \(bptk.de\)](http://bptk.de)

2 Hilfe bei Suizidgedanken

Wählen Sie im Notfall 112 (Rettungsdienst)

2.1 Stellen, die persönliche Hilfe bieten

2.1.1 [Startseite - Neuhland Homepage](#)

Bietet telefonisch unter 030 873 01 11 oder Online-Beratung im Chat für suizidgefährdete junge Menschen sowie Informationen für Angehörige und Sozial-pädagogische Fachkräfte.

2.1.2 Freunde für's Leben

[Freunde fürs Leben - Informationen über Suizid und Depressionen \(frnd.de\)](#)

2.1.3 Peersberatung durch Gleichaltrige für Jugendliche und junge Erwachsene unter www.u25-deutschland.de

2.1.4 Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge bietet kostenfreie Beratung per Telefon, Mail, Chat oder vor Ort. Sie ist für jede:n da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Nicht-Berufstätige, Auszubildende, Rentner:innen, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und natürlich auch Menschen ohne Kirchenzugehörigkeit.

Die Gespräche sind anonym und die Mitarbeiter:innen rund um die Uhr erreichbar.

Telefon:

0800 111 0 111

0800 111 0 222

116123

Aus dem Ausland:

+49 800 111 0 111

+49 800 111 0 222

+49116123

Ggf. +49 durch 00 49 ersetzen

www.telefonseelsorge.de

2.2 Sozialpsychiatrische Dienste (Allgemein)

Die Sozialpsychiatrischen Dienste unterstützen in der ambulanten Versorgung und Hilfe von Menschen mit chronischen psychischen Störungen. Sowohl Betroffene als auch Angehörige können sich beraten lassen. Die Psychiatrischen Dienste sind lokal organisiert und am besten durch eine Eingabe mit dem eigenen Wohnort in eine Suchmaschine zu finden.



2.3 Keine(r) bleibt allein

KeinerBleibtAllein ist eine Informationsplattform über Einsamkeit und Alleinsein für junge Erwachsene und Menschen mittleren Alters. Hier können Sie ganz konkret Menschen finden, die sich weniger einsam fühlen und Kontakt zu Gleichgesinnten aufnehmen wollen, z.B. auch über Weihnachten und Silvester.

Über Instagram, Facebook und Tiktok können Sie sich auf dem Laufenden halten. Sie finden die Seite unter **#KeinerBleibtAllein**

2.4 SeeleFon/Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BAPK)

Bundesweite Telefon- und Mail-Beratung für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen. Die beratenden Personen, die selbst Angehörige sind, können aus eigener Erfahrung viele nützliche Hilfestellungen geben und wissen, wie wichtig es ist, verständnisvoll zuzuhören.

www.bapk.de

Telefon: 0228 71002424

2.5 Diakonie Deutschland

hilft bei der Suche nach Beratungsstellen vor Ort

[Informieren - Diakonie Deutschland](#)

2.6 Onlineberatung der Caritas

Kostenfreie und anonyme Online-Beratung zu verschiedenen Hilfethemen. Die Fragen können in ein geschütztes Online-Formular eintragen werden. Die Mitarbeiter:innen der Caritas antworten in der Regel innerhalb von zwei Werktagen.

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung

2.7 REDEZEIT FÜR DICH

kostenfreies Gesprächsangebot

www.virtualsupporttalks.de/de

2.8 Selbsthilfeangebote

Hilfe bei der Suche nach Kontaktstellen vor Ort, Informationen über Selbsthilfegruppen

www.selbsthilfenetz.de

Bundesweite Informations- und Vermittlungsstelle im Bereich der Selbsthilfe, bietet auch Information über Chancen und Risiken von Selbsthilfe im Internet.

www.nakos.de

2.9 Unabhängige Patient:innenberatung Deutschland (UPD)

Diese Patientenberatung berät Patient:innen und Verbraucher:innen in gesundheitlichen und gesundheitsrechtlichen Fragen. Fachkräfte aus gesundheitlichen und juristischen Bereichen informieren verständlich, neutral und wissenschaftlich fundiert.

Telefon: 0800 011 77 22



3 Übersicht über Beratungsangebote und Literatur nach einzelnen Themengebieten

3.1 Bei Depression

Depression ist heutzutage nach der Angststörung die häufigste Stimmungserkrankung. 13,1% der Frauen und 6,4% der Männer zw. 18 - 64 Jahren sind innerhalb eines Jahres betroffen, die Zahlen wachsen seit Jahren. Es gibt wirksame Behandlungsmethoden bei Depression!

Anlaufstellen und Informationen:

Deutsche Depressionshilfe: 0800 33 44 533 www.deutsch-depressionshilfe.de Seite der Stiftung Depressionshilfe mit Informationen über Depression und Behandlung, auch für Angehörige, mit Neuigkeiten aus der Forschung und regionalen Veranstaltungen, Adressen von Krisenzentren, Kliniken und Selbsthilfegruppen. Kontaktmöglichkeit mit anderen Betroffenen über das Online- Forum Depression.

Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.: 0700 333 444 55 www.dgbs.de Gibt ausführliche Information über Diagnostik und Therapiemöglichkeiten für Betroffene und Angehörige über die Webseite und das Beratungstelefon sowie über regionale Selbsthilfegruppen.

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention www.suizidprophylaxe.de Diese Seite hat einen Link zu zahlreichen Angeboten, sowohl telefonisch als auch online, bei Lebenskrisen und Suizidgefahr für Betroffene und Angehörige.

Freunde fürs Leben www.frnd.de Angebot für Informationen und schnelle Hilfe bei Depression und Suizidgedanken mit Telefonnummern und Online-Hilfen.

Literatur:

Johnstone, M. & Johnstone, A. (2009): Mit dem schwarzen Hund leben. Wie Angehörige und Freunde depressiven Menschen helfen können, ohne sich dabei selbst zu verlieren.

München: A. Kunstmann

s. dazu auch das Video: [Ich hatte einen schwarzen Hund \(deutsche Übersetzung von Freunden fürs Leben\) - YouTube](#)

Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn (2013): Der achtsame Weg durch die Depression. Freiburg: Arbor

Hautzinger, M. (2018): Ratgeber Depression. Information für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe

s. auch das Video: [Depressionen - alles, was Du wissen musst #endthestigma | psychologeek - YouTube](#)

3.2 Angststörungen

Ängste zu haben, kennen wir alle. Eine Angststörung geht allerdings darüber hinaus, indem sie meist intensiver ist (bis hin zur Panikattacke), länger anhält sowie negative Auswirkungen auf die Berufstätigkeit, soziale Beziehungen und andere Aktivitäten hat. Gleichzeitig ist die Angststörung eine der häufigsten psychischen Störungen, 15,3% der Personen zw. 18 - 79 Jahren sind innerhalb eines Jahres in Deutschland betroffen, wobei Frauen mehr als doppelt so häufig betroffen sind als Männer.

Anlaufstellen und Informationen:

Deutsche Angst- Hilfe e.V. www.angstselbsthilfe.de: Ausführliche Informationen zum Thema, zur Selbsthilfe und zu Selbsthilfegruppen sowie Online-Beratung
Service der Bundesärztekammer und der Kassenärztlichen Vereinigung www.patinfo.org:
Patienteninformationen über viele Aspekte der Angststörungen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Forschung

Literatur:

Bandelow, B. (2013): Das Angstbuch - Woher Ängste kommen und wie man sie bekämpfen kann. Reinbek: Rowohlt

3.3 Psychose

Psychische Störung, bei der die Betroffenen die Realität vorübergehend verändert wahrnehmen oder verarbeiten, z.T. mit Halluzinationen und Wahnvorstellungen.

Anlaufstellen und Informationen:

Kompetenznetz Schizophrenie www.kompetenznetz-schizophrenie.info Dieser Forschungsverbund bietet Informationen für Betroffene und Angehörige
Webseite: www.psychose-wissen.de mit Lehrvideos, die Schritt für Schritt das komplexe Thema Psychosen erklären

Literatur:

Finzen, A. (2013): Schizophrenie. Die Krankheit verstehen, behandeln bewältigen. Bonn: Psychiatrie-Verlag



3.4 Substanzmissbrauch und -abhängigkeit

Nicht jede Person, die eine Substanz konsumiert, missbraucht diese oder ist abhängig. Allerdings ist der Weg in die Abhängigkeit häufig schleichend, gerade bei Alkoholkonsum. Unter Substanzmissbrauch versteht man, wenn der Konsum zu körperlichen oder psychischen Gesundheitsschädigungen führt. Eine Abhängigkeit dagegen ist schwieriger festzustellen, Warnhinweise für eine Abhängigkeit sind eine Toleranzentwicklung gegenüber der Wirkung der Substanz oder wenn eine Konsumreduktion nicht oder nur schwierig gelingt. Die mit Abstand am häufigsten konsumierte Substanz und am meisten verbreitete Abhängigkeit ist Alkohol.

Anlaufstellen und Informationen:

Schnelle Hilfe im Notfall: Unter 112 Rettungsdienst rufen!

Vergiftungs-Informationszentrale: 0761 19240 - Eine 24h Notfall- und Informationstelefonnummer für Menschen, die Informationen im Zusammenhang mit Vergiftungen, Drogen und Medikamentenwirkungen benötigen.

Anonyme Alkoholiker: 08731 32573 12 www.anonyme-alkoholiker.de

Selbsthilfeorganisation zur Bekämpfung von Alkoholismus

www.drugcom.de Anonyme Informations- und Beratungsmöglichkeiten v.a. für jugendliche Drogenkonsumenten

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. www.dhs.de Informationsportal u.a. mit einer Einrichtungssuche und Informationen zu Selbsthilfeangeboten vor Ort.

Literatur:

Schneider, R. (2017): Die Suchtfibel: Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Information für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Baltmannsweiler: Schneider

3.5 Problematisches Glücksspiel

Dieses Verhalten ist dadurch gekennzeichnet, dass eine Person über einen längeren Zeitraum Probleme hat, ihr Geld und ihre Zeit für ihre Glücksspielaktivitäten zu begrenzen. Dies kann schwerwiegende Folgeprobleme psychischer, sozialer und finanzieller Art haben.

Anlaufstellen und Informationen:

Telefonberatung zur Glücksspielsucht: 0800 1372 700 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Spielsucht-Therapie www.spielsucht-therapie.de beschreibt, wie Spielsucht erkannt werden kann sowie Behandlungsmöglichkeiten

Literatur:

Lutz, S. (2016): Glücksspielsucht (Basiswissen). Bonn: Psychiatrie Verlag



3.6 Essstörungen

Bei Essstörungen geht es nicht nur um Essen, Gewicht, Aussehen oder Willensstärke, sondern um ernst zu nehmende und potentiell lebensbedrohliche Störungen. Die meisten Essstörungen entwickeln sich, wenn eine Person eine verzerrte Wahrnehmung von ihrem Aussehen, ihrem Gewicht und ihrer Figur hat, was zu ausgeprägten Veränderungen des Essverhaltens und der sportlichen Aktivitäten führt, die das Leben beeinträchtigen.

Anlaufstellen und Informationen:

Waage e.V. www.essstoerungen-onlineberatung.de Das Projekt bietet Betroffenen, Angehörigen und Fachkräften bundesweit Beratung via Email und Chat.

Bundesfachverband Essstörungen e.V. www.bundesfachverbandessstoerungen.de
Umfassende Informationen zu den verschiedenen Essstörungen und deren Behandlungsmöglichkeiten, Vorstellung von Einrichtungen zur Behandlung von Essstörungen und freien Therapieplätzen.

Literatur:

Fichter, M.M. (2009): Magersucht und Bullimie: Mut für Betroffene, Angehörige und Freunde. Basel: Karger