

## ICH BRAUCHE HILFE! AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

Es ist ein großer Schritt, sich selbst einzugestehen, dass man psychisch erkrankt ist. Aber es ist der wichtigste Schritt, weil er der erste ist. Jetzt bist Du bereit dir Hilfe zu holen.

Die erste Anlaufstelle ist meist der Hausarzt. Viele Hausärzte kennen sich gut mit der Behandlung von Depressionen aus und können mit Dir den weiteren Weg zur Therapie bei einem Psychotherapeuten gehen.

Leider klappt das aber oft nicht. Die Anzahl an Betroffenen übersteigt in den meisten Regionen deutlich die Kapazitäten der vorhandenen Therapeuten. Und so muss man im Zweifel viele Monate auf eine Therapiestelle warten, obwohl eine schnelle Hilfe so sehr nötig wäre.

Wir möchten an dieser Stelle eine Auswahl alternativer Hilfestellen anbieten, die Du vielleicht in der Stadt oder Gemeinde findest und an die Du dich wenden kannst...

### Angebot in Deiner Gemeinde oder Stadt    Mögliche Leistungen, bzw. Weitervermittlung zu...

Kirchengemeinde	Seelsorge, lokale Selbsthilfegruppen
Wohlfahrtsverbände	Selbsthilfegruppen
Krankenhäuser	eigene Therapieangebote, Hilfenetze der Krankenhäuser oder Selbsthilfegruppen, Verweis auf die nächsten spezialisierten Krankenhäuser / Kliniken
Psychologische Tagesklinik	eigenes Programm
Betriebsarzt / Betriebsrat / Vertrauensperson / Arbeitgeber	Employee Assistance Program (EAP), oder Ähnliches (Ein EAP ist ein unabhängiges und ganzheitliches Unterstützungsprogramm für Unternehmen und ihre Beschäftigten. Es zielt darauf ab, Gesundheit, Gleichgewicht und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter zu fördern und die Stabilität der Menschen in der Organisation auch in kritischen Situationen zu gewährleisten. Das EAP steht, <u>sofern vorhanden</u> jederzeit und jeder Person im Unternehmen zur Verfügung)  Ein Betriebsarzt kann gegebenenfalls an Fachärzte oder Gruppen verweisen.
Hausarzt	Informationen über niedergelassene Therapeuten in der Umgebung, ggf. auch weitere Institutionen.  Der Hausarzt stellt eine Überweisung aus und kann einen Überweisungscode ("Dringlichkeitscode") ausgeben. Damit kann man über ärztlichen Bereitschaftsdienst (Tel. 116 117) kurzfristig einen Termin bei einem Therapeuten bekommen.
Universitäten, in der angehende Therapeuten, Psychologen, Psychiater studieren	Studierende höherer Semester benötigen oft Patienten, mit denen sie unter fachärztlicher Aufsicht Therapiegespräche führen können. Ob ein entsprechendes Angebot besteht, muss im Einzelfall erfragt werden. Eine Übersicht aller Studienorte findest du hier: <a href="#">DGPs - Studienorte</a>

# BLACK DOG

## ICH BRAUCHE HILFE! AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

### Online-Angebot

<https://psych-info.de/>

<https://www.wege-zur-psychotherapie.org/>

<https://www.gefuehle-fetzen.net/>

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

<https://depressionsliga.de/>

### Leistungen

Suchmaschine, um Therapeuten in der Nähe zu finden; Informationsdienst

Informationsdienst

Informationsdienst speziell für Kinder und Jugendliche

Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention. Informationsdienst und Hilfsangebote

Informationsdienst