



Angebote in Mannheim

Notfall am ZI

Notdienst für Menschen in psychischen Krisen, ist rund um die Uhr besetzt.

J 5, Therapiegebäude, Erdgeschoss, separater Eingang neben dem Haupteingang

Tel. 7:00 Uhr bis 17:00 Uhr: 0621 1703-2150

Tel. 17:00 Uhr bis 7:00 Uhr: 0621 1703-0

E-Mail: notdienst@zi-mannheim.de

Die Zuweisung von Notfällen erfolgt durch niedergelassene Ärzte, die Rettungsdienste sowie die Polizei. Im Ausnahmefall kann man sich auch selbst bei vorstellen. Der Notdienst ist vorrangig für Mannheimer Bürgerinnen und Bürger zuständig. Die Notfallversorgung von Betroffenen außerhalb Mannheims übernimmt das für den jeweiligen Wohnort zuständige regionale psychiatrische Krankenhaus.

Ambulanzen am ZI Zentralambulanz (K3, 21 und Außenstellen)

Montag bis Freitag, 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Telefonnummer: 0621 1703-2850 oder E-Mail: Zentralambulanz(at)zi-mannheim.de

- Psychiatrische Ambulanz (Angebote siehe Flyer) mit offener Sprechstunde zur Beratung Mittwoch 14 Uhr bis 16 Uhr
- Gedächtnisambulanz
- Psychosomatische/Neuropsychologische Ambulanzen
- Suchtmedizinische Ambulanz
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Ambulanz
- Spezialsprechstunde Sportpsychiatrie
- Flüchtlingssprechstunde Medizinisches Versorgungszentrum Mannheim-Mitte (MVZ) Terminvereinbarung: Tel.: 0621 76 13 67-0 E-Mail: www.mvz-mannheim-mitte.de

Psychotherapeutische Ambulanzen am ZI

Hochschulambulanz des Instituts für psychiatrische und psychosomatische Psychotherapie

Kontakt / Terminvereinbarung: Tel.: 0621 1703-2850, Fax: 0621 1703-4005

Mo-Do 8:30 Uhr bis 17:00 Uhr / Fr 8:30 Uhr bis 16:00 Uhr

- Allgemeine Psychiatrische und Psychosomatische Ambulanz
- Ambulanz für Borderline-Persönlichkeitsstörungen und Posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS)

Zentrum für Psychologische Psychotherapie Mannheim (ZPP Mannheim)

Kontakt / Sekretariat Tel.: 0621 1703-6152 Fax: 0621 1703-6155

ZPP Mannheim (Lehrambulanz)

Lange Rötterstraße 11-17

68161 Mannheim

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Otto-Selz-Institut Universität Mannheim

Ambulanzleitung: Prof. Dr. Georg W. Alpers

Die Räume der ZPP-Ambulanz am OSI befinden sich in L 13, 17, 68161 Mannheim.

Ambulanzsekretariat:

Tel.: 0621 181-3480

Fax: 0621 181-3405

Telefonische Sprechzeiten: Mo, Di, Do, Fr nachmittags, Mi vormittags

IVT Mannheim

Institut für Verhaltenstherapie gGmbH

Augustaanlage 7-11

68165 Mannheim

Sekretariat Institutsambulanz: Brigitte Unger

Mo-Fr: 8:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Tel.: 0621 415365

Fax: 0621 411805

E-Mail: ambulanz@ivt-kurpfalz.de

PSE Psychologische Erstberatung Mannheim

Richard-Wagner-Straße 18, 68165 Mannheim

Telefon: 0621 449223

Beratung über Therapieform, Überbrückung bis zum Beginn einer Therapie oder Gespräche in Krisensituationen

Sozialpsychiatrischer Dienst SPDI

C3 16, 68159 Mannheim

Telefon: 0621 397490

Die Leistungsangebote der Arbeitsgemeinschaft SpDi umfassen:

- Grundversorgung als Kernleistung des Dienstes
- Soziotherapie
- Betreutes Wohnen für psychisch kranke Wohnsitzlose
- Begleitetes Wohnen in Familien (BWF)
- Mannheimer Initiative Kinder psychisch kranker Eltern
- Betreutes Einzel- und Paarwohnen (BEUP)
- Sozialpsychiatrische Tagesstätte

AK Kind your Mind: Beratungs-/Behandlungsangebote

- Unterstützung von Selbsthilfeinitiativen

Der Dienst ist im Rahmen der Grundversorgung zentrale Anlauf- und Beratungsstelle bei der ambulanten psychosozialen Versorgung chronisch psychisch kranker Menschen und deren Angehörigen in Mannheim.

Offene Tür Mannheim Lebensberatung

F2 6, 68159 Mannheim

Telefon: 0621 16066

Die "Offene Tür Mannheim" ist eine Beratungsstelle für psychologische, soziale und seelsorgerliche Beratung und Begleitung. Sie wurde 1954 gegründet und ist im Netzwerk mit zurzeit 29 anderen Offenen Türen verbunden. Wir sind ein Team bestehend aus einer Psychologin, einer Sozialarbeiterin und einem Jesuiten. Im Einzelgespräch nehmen wir uns Zeit für Sie. Wir sind verschwiegen. Sie dürfen anonym bleiben. Die Beratung ist kostenlos. Träger der Offenen Tür ist der Jesuitenorden. Finanziert wird sie aus Kirchensteuermitteln der Erzdiözese Freiburg.

Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen

M1, 9a, 68161 Mannheim

Telefon: 0621 28000-280

team@pb.ekma.de

Psychologische Beratungsstelle Caritasverband

www.caritas-mannheim.de

D7 5, 68159 Mannheim

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:00 bis 12:00 Uhr, Mo-Mi 13:00 bis 16:00 Uhr, Do 13:00 bis 17:00 Uhr, Fr 13:00 bis 15:00

Uhr

Telefon: 0621 1250600

Drogenverein Mannheim

K3,11-14,Tel. 0621 159000, Info@drogenverein.de

Schwerpunkt illegale Drogen, Jugendberatung

Fachstelle Sucht des BaWü-Landesverbandes für Suchtprävention und Suchtrehabilitation

Moltkestr. 2, Tel. 0621 84250608, fs-mannheim@bw-lv.de

Schwerpunkt Alkohol, Medikamente, Glücksspiel

Suchtberatung von Caritas und Diakonie

D7,5, 68159 Mannheim, Tel. 0621 12506130, suchtberatung@cv-dw-mannheim.de

Schwerpunkte Alkohol, Internetabhängigkeit, Medikamente, Glücksspiel

Selbsthilfe Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

Max-Josef-Str. 1, 68167 Mannheim, Tel. 0621 3391818 www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de

Psychosoziale Beratung für Studierende in Heidelberg

Die Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS) bietet Studierenden in allen persönlichen Konfliktsituationen fachkundigen Rat, beispielsweise bei:

- Arbeitsschwierigkeiten
- Prüfungsängsten
- Entscheidungsproblemen
- Partnerschaftsproblemen
- Kontakt Schwierigkeiten
- Selbstwertproblemen
- Ängsten und Hemmungen
- depressiven Verstimmungen
- belastenden Lebensereignissen

Zudem bietet die PBS immer wieder Gruppen zu unterschiedlichen Themen an (Studiencoaching, Trauer, Übergänge nach stationären Aufenthalten). Sollte eine Psychotherapie notwendig sein, unterstützt die PBS Sie bei der Suche nach geeigneten TherapeutInnen. Es besteht auch die Möglichkeit, die anonyme Online-Beratung in Anspruch zu nehmen. Beratungsgespräche und Online-Beratungen sind streng vertraulich. Gebühren werden nicht erhoben.

Telefonische Terminvereinbarung: 06221 54-3750

Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr & 14.00 - 15.00 Uhr Fr 9.00 - 13.00 Uhr pbs@stw.uni-heidelberg.de

Psychologische Beratung des ZI Mannheim für Medizinstudierende

Für uns Studierende der Medizinischen Fakultät Mannheim bietet das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) unter Leitung von Prof. Dr. Bohus psychologische Beratung an. Unter Anderem umfasst dies ein Coaching in Krisensituationen mit bis zu 5 Beratungsgesprächen.

Flyer siehe letzte Seite.

Überregionale Hilfsangebote

Bundesweit einheitliche Rufnummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst

Telefon: 116117

Web: <https://arztsuche.116117.de/pages/arztsuche.xhtml>

Web: <https://www.therapie.de/psyche/info/>

Telefonnummer unterstützt auch bei der Suche von Psychotherapeuten

Info-Telefon Depression

Das bundesweite Info-Telefon Depression soll Betroffenen und Angehörigen kostenfrei den Weg zu Anlaufstellen im Versorgungssystem weisen.

Unter Telefonnummer 0800 3344533

zu folgenden Zeiten zu erreichen: Mo,Di, Do: 13:00 – 17:00 und Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Sorgentelefone

• **Telefonseelsorge:** anonymes ehrenamtliches Sorgentelefon, das rund um die Uhr an 7 Tagen die Woche erreichbar ist unter Tel: 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116123

• **SeeleFon:** Beratungstelephone für Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Unter der Telefonnummer: 0228 71 00 24 24 (Mo bis Do: 10:00-12:00 & 14:00-20:00 Uhr, Freitag 10:00-12:00 & 14:00-18:00 Uhr) oder per Mail seelefon@psychiatrie.de. Eine erste Antwort erfolgt wochentags (meist) innerhalb von 48 Std.

• **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche, Eltern):** Anonymes telefonisches Gesprächs- und Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche bei Fragen, Sorgen, Problemen und in kritischen Situationen. Kostenlos vom Handy- und Festnetz bundesweit erreichbar, Telefon: 116 111 (montags – samstags von 14 - 20Uhr) oder online unter www.nummergegenkummer.de

Beratung bei häuslicher/sexualisierter Gewalt

• **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:** bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

Unter der Nummer 08000 116 016 und via Online-Beratung unter www.Hilfetelefon.de unterstützen sie Betroffene, Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte anonym und 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

• **Opferhilfe des Weissen Rings:** Beratungsangebot für Opfer von Straftaten.

Beratung telefonisch unter 116006 (täglich von 7-22 Uhr) oder online unter www.weisser-ring.de. Kostenfrei und anonym.

• **Hilfetelefon sexueller Missbrauch:** bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte. Kostenfrei und anonym unter

Telefon: 0800 2255530. (Mo,Mi,Fr von 09:00-14:00 Uhr, Di, Do von 15:00-20:00 Uhr)

Das online Angebot für Jugendliche ist unter www.save-me-online.de erreichbar.

Unterstützung in besonderen Lebenslagen

• **Hilfetelefon „Schwangere in Not“:** Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr und kostenlos unter der Rufnummer 0800/ 40 40 020 oder online unter <https://www.schwanger-und-viele-fragen.de/> zu erreichen. Beratung erfolgt zu allen Themen rund um Schwangerschaft und Geburt.

• **ProFamilia:** Online-Beratung bei allen Fragen und Problemen zu Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft unter <https://www.profamilia.de/publikation-forum-onlineberatung/online-beratung.html>.

• **Pflegetelefon:** Schnelle Hilfe für Angehörige von pflegebedürftigen Menschen bei allen Anliegen rund um die Organisation, Durchführung und Unterstützungsmöglichkeiten bei der Pflege von Angehörigen. Das Pflegetelefon ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 20179131 und per E-Mail an info@wege-zur-pflege.de zu erreichen.

• **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:** online Beratung für Jugendliche: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html> und Eltern: <https://eltern.bkeberatung.de/views/home/index.html>

• **Suchtberatung:** anonym vom Baden-Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation online unter <https://www.bw-lv.de/beratungsstellen/alle-beratungsstellen-anzeigen/>

• **Ehe- und Familienberatungsstellen:** Online Beratung der katholischen Ehe- und Familienberatungsstellen unter <https://www.efl-onlineberatung.de/>

• **Psychosoziale Beratung:** Online Beratung der Caritas u.a. zu den Themen Psychosoziale Unterstützung, Ehe und Familie, Sucht, HIV, Schulden, Sucht, Leben im Alter und vielen anderen Themen unter <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

• **Schuldnerberatung:** Das zentrale Verzeichnis aller anerkannten Schuldnerberatungsstellen in Deutschland ist einzusehen unter <https://www.vz-schuldnerberatung.de/>

• **Hotline des Bundeswirtschaftsministeriums für allgemeine wirtschaftsbezogene Fragen zum Coronavirus:** Erreichbar Mo – Fr 9-17 Uhr unter Telefon: 030 12002-1031 / -1032

• **Infotelefon des Bundesgesundheitsministeriums zum Coronavirus:** Erreichbar Mo – Do 8 -18 Uhr, Fr 8 -12 Uhr unter Telefon: 030 346465100

Für Eltern in Not

Elterntelefon: Telefon: 0800 1110550 (Mo-Fr von 09.00-11.00 Uhr, Di & Do von 17.00-19.00 Uhr)

Für familiäre Konflikte

Kostenfreie Konflikt-Hotline vom Bundesverband MEDIATION e.V.

für familiäre Konfliktsituationen und Stress

Telefon: 0800 247 3676

Web: www.bmev.de

Narcoticus Anonymus

Telefon: 0800 445 33 62

Web: <https://narcotics-anonymous.de/>

PSU Helpline

Die HELPLINE bietet Beratung per Telefon oder Mail

bei besonderen Belastungssituationen und schwerwiegenden Ereignissen.

Die HELPLINE unterstützt Mitarbeiter*innen, Führungskräfte und Peers im Gesundheitswesen.

<https://psu-helpline.de/#about>

täglich von 9 bis 21 Uhr unter 0800 0 911 912

beratung@psu-helpline.de

Online Hilfsangebote

Onlineforum Depression

„Sie suchen **Kontakt** zu anderen Betroffenen und Angehörigen? Sie möchten ihre **Erfahrungen** weitergeben oder vom **Rat** anderer Betroffener profitieren? Wir helfen Betroffenen und Angehörigen, indem wir sie auf www.diskussionsforum-depression.de digital vernetzen und sie damit bei der Bewältigung ihrer Depression unterstützen.“

Web: [Regionale Angebote - Stiftung Deutsche Depressionshilfe \(deutsche-depressionshilfe.de\)](#)

iFightDepression® Tool

Das iFightDepression® Tool ist ein internet-basiertes Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichten bis mittelgradigen Depressionen, **das in seiner Durchführung von einem Arzt oder Therapeuten begleitet wird.** *

Es wurde basierend auf wissenschaftlichen Belegen, Best-Practice-Empfehlungen und mit Nutzer- und Expertenbeteiligung entwickelt. Das Tool ist kostenfrei nutzbar und soll Menschen beim Umgang mit Symptomen der Depression und bei der Genesung, mit Unterstützung von geschulten Hausärzten oder Psychotherapeuten, helfen. Die Inhalte basieren auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT), eine Art der Psychotherapie, für die es bei depressiven Erkrankungen viele Wirksamkeitsbelege gibt.

***Der Zugang zum Tool ist nur über einen Hausarzt, Facharzt für Psychiatrie oder Psychotherapeuten möglich.**

Web: <https://ifightdepression.com/de/selbstmanagement-ressourcen/ifightdepression-tool>

moodgym

Es wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt. Der Name bedeutet „Fitness für die Stimmung“. Das Online-Selbsthilfeprogramm bietet Ihnen zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von depressiven Symptomen. Es hilft Ihnen, aktiv erste Schritte zu gehen, um Ihre Depression zu überwinden. In fünf verschiedenen Bausteinen lernen Sie, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen.

Dadurch kann sich auch Ihr Befinden zum Positiven verändern.

- anonym und sicher
- kostenfrei
- flexibel von zu Hause oder unterwegs nutzbar
- von Experten empfohlen
- wissenschaftlich geprüft

Web: <https://moodgym.de/>

Selfapy

Selfapys Online-Kurse bieten effektive Hilfe bei psychischen Belastungen und sind kostenfrei auf **Rezept** erhältlich. Die Kosten werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Es handelt sich um ein zertifiziertes Medizinprodukt. (Depression und/ oder Angststörung und/oder Panikstörung)

Web: <https://www.selfapy.com/>

Invirto

Behandle jetzt deine Angst

Invirto ist das digitale Abbild einer Psychotherapie gegen Angsterkrankungen

Web: <https://invirto.de>

Studierendenspezifische Online-Angebote:

StudiCare:

Online-Training zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Online-Plattform für Studierende zur Teilnahme an kostenfreien wissenschaftlich fundierten Online-Trainings zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden mit einer Vielzahl an Themen.

Internet: Onlinetrainings für Studierende | StudiCare

Onlineberatung für Jugendliche und junge Erwachsene von 16-25 Jahren

Jederzeit, anonym und kostenlos. Vielzahl an Themen.

Internet: B2 Onlineberatung (b2-onlineberatung.de)

Professionelle Chatberatung rund um die Uhr.

Kostenlos und für alle unter 25 Jahren.

Internet: krisenchat | 24/7 Krisenberatung per Chat

Möglichkeiten zur Therapieplatzsuche:

1. Google (z.B. therapie.de): leicht gesagt, aber oft findet man hier schon verschiedene Therapeut*innen in der Region tlw. zB. auch mit eigenen Websites

2.116 117:

Termine für ein Erstgespräch/Behandlung, Termin muss nach einer Woche vermittelt werden, insgesamt **max. fünf Wochen Wartezeit bei nicht Akutbehandlung und max. 3 Wochen bei Akutbehandlung**. Man muss PTV 11 (Psychotherapievertrag) ausfüllen, es muss vermerkt werden, dass der Termin dringlich ist, erst damit kann man über die Nummer eine langfristige Therapie bekommen!-> alle Infos dazu findet man auf der Website: [https://www.116117.de/de/psychotherapie.php](http://www.116117.de/de/psychotherapie.php)

3. Ausbildungsinstitute (in Mannheim: ZPP Mannheim/Otto Selz): oft bekommt man hierüber schneller einen Termin. Die Psychotherapeut*innen sind meist noch in Ausbildung, allerdings unter Supervision also ist man hier auch super aufgehoben!

4. KVBW Arztsuche: Möglichkeit zu Filtern, Sprechzeiten werden direkt aufgelistet, PDF erstellbar & Karte-> gute Möglichkeit als Freund*in seine Unterstützung anzubieten!

5. Bei Krankenkasse anrufen/Website mit Therapeut*innen Suche/Infos (bei TK zB. super), manchmal haben die Krankenkassen intern auch noch Informationen

6. Kostenerstattungsverfahren: 5 Personen kontaktiert & länger als 5 Wochen Wartezeit, allerdings oft schwierig (auch hier ist ein PTV 11 (Psychotherapievertrag) erforderlich)-> am besten vorher bei der Krankenkasse erkundigen und/oder mit Therapeut*in besprechen



Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Institut für Psychiatrische und
Psychosomatische Psychotherapie (IPPP)
K 3, 21 · 68159 Mannheim

Leitung

Wissenschaftlicher Direktor
Prof. Dr. Martin Bohus

Anmeldung zur Diagnostik und Beratung unter:
Telefon: 0621 1703-2850
E-Mail: Zi-Ambulanz_Telefon@zi-mannheim.de

Anfahrt mit den Straßenbahnenlinien 1, 3, 4, 5 und 7
Haltestellen Abendakademie und Marktplatz



Stand 08/2018 · Titelfoto: fotolia.com / © auremar

Institut für Psychiatrische und
Psychosomatische Psychotherapie (IPPP)

**Diagnostik und Beratung
bei psychischen Problemen
von MedizinstudentInnen**

**Angebot für Studierende der
Medizinischen Fakultät Mannheim
der Universität Heidelberg**



Das Angebot

Unser Angebot richtet sich an alle MedizinstudentInnen der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg, die unter psychischen Belastungen leiden.

Wir bieten:

- ▶ Coaching in Krisensituationen mit bis zu fünf Beratungsgesprächen in unserer Ambulanz
- ▶ eine genaue und spezifische Diagnostik (ausführliche klinische Anamnese und Untersuchung sowie bei Bedarf psychometrische Testverfahren)
- ▶ eine persönliche Aufklärung über die erhobenen Befunde (inkl. Aushändigung des Arztbriefes)
- ▶ die Klärung der Indikation für weiterführende psychotherapeutische Behandlungen
- ▶ die Vermittlung zu ambulanten Therapeuten, Beratungsstellen oder ggf. stationären Behandlungsangeboten

Wie Sie zu uns kommen:

Melden Sie sich bei Interesse unter:

Telefon: 0621 1703-2850 oder

E-Mail: ZI-Ambulanz_Telefon@zi-mannheim.de

- ▶ Geben Sie immer das Stichwort „Beratung für MedizinstudentInnen“ sowie Ihre Postadresse an.
- ▶ Zur Vorbereitung des Gesprächs senden wir Ihnen einen Fragebogen zu.
- ▶ Sie erhalten dann zeitnah einen Gesprächstermin in unserer Ambulanz.

Was wir von Ihnen brauchen:

- ▶ Wir benötigen einen Überweisungsschein an die Psychosomatische Ambulanz des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI).
- ▶ Der Überweisungsschein kann von jedem Arzt ausgestellt werden (Sie müssen keinen Psychiater konsultieren).
- ▶ Kommen Sie bitte bei Ihrem ersten Termin mit Ihrer Krankenkassenkarte und dem Überweisungsschein zur Aufnahme Ihrer Daten **30 Minuten früher** zur Zentralambulanz in K 3, 21, 4. OG.