

# ÜBERSICHT ÜBER KOSTENLOSE HILFSANGEBOTE

Stand: April 2021

✓ trifft zu ✗ trifft nicht zu

NAME	ZIELGRUPPE		ANGEBOTE			ANONYMITÄT	STANDORT	ALTERSBEREICH	WARTEZEIT	LEISTUNGSSPEKTRUM	KONTAKT/WEBSITE
	Betroffene	Umfeld	Persönlich	Online	Telefon						
Telefonseelsorge	✓	✓	✗	✓	✓ (24 Stunden)	✓	deutschlandweit	alle Menschen	keine oder kurzfristige Termine	Beratung und Unterstützung bei verschiedensten Krisen und Problemen, z.B. Suizidalität, telefonisch, per Mail oder per Chat	<a href="https://www.telefonseelsorge.de/">https://www.telefonseelsorge.de/</a> Telefon: 0800.1110111 oder 0800.1110222 (rund um die Uhr)
Sozialpsychiatrischer Dienst	✓	✓	✓	✗	✓	✓	in fast jeder größeren Stadt	Ü18	kurzfristige Termine möglich	umfassendes und vielfältiges Leistungsangebot, z.B. Beratung, Begleitung und Vermittlung, Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen, Unterstützung im Kontakt mit Ämtern und Behörden, Hausbesuche	Für Dresden: <a href="https://www.dresden.de/de/rathaus/aemter-und-einrichtungen/oe/dborg/stadt_dresden_6630.php">https://www.dresden.de/de/rathaus/aemter-und-einrichtungen/oe/dborg/stadt_dresden_6630.php</a>
Psychozialer Krisendienst	✓	✗	✓	✗	✓	✓	z.B. Dresden, Berlin, Hamburg	Ü18	kurzfristige Termine möglich	Beraten in akuten Krisen, bis zu 5 Beratungssitzungen und gemeinsame Suche nach weiterführenden Angeboten Beratung bei Suizidgefährdung	Für Dresden: <a href="https://www.dresden.de/de/leben/gesundheits/beratung/seelische-gesundheit/psychozialer-krisendienst.php">https://www.dresden.de/de/leben/gesundheits/beratung/seelische-gesundheit/psychozialer-krisendienst.php</a>
Psychoziale Beratungsstelle (Uni)	✓	✓	✓	✓*	✓*	✗	an vielen Universitäten	eingeschriebene Studierende	3-6 Wochen	3-5 Termine, Erstgespräche, Unterstützung bei der Vermittlung an niedergelassene Psychotherapeut:innen *während Corona eingeführt, Weiterführung noch nicht geklärt	Für Dresden: <a href="https://www.studentenwerk-dresden.de/soziales/psychoziale-beratung.html">https://www.studentenwerk-dresden.de/soziales/psychoziale-beratung.html</a>
Früherkennungszentrum	✓	✗	✓	✗	✗	✓	Dresden	18-35 Jahre	1-2 Wochen	bei Verdacht auf das Vorliegen oder die Entwicklung einer psychischen Erkrankung, Erstkontakt ohne Chipkarte möglich, Diagnostik, Beratung, Behandlung, Empfehlung für weitere Behandlung wenn notwendig	<a href="https://www.ddfruehdran.de/">https://www.ddfruehdran.de/</a>
U25	✓	✗	✗	✓	✗	✓	deutschlandweit	bis 25 Jahre	2 Tage	Beratung Kinder und Jugendliche bei Krisen- und Suizidgedanken. Auf der Seite gibt die Möglichkeit anonym eine Helpmail zu Schreiben. U 25 bietet eine Mail-Begleitung über einen längeren Zeitraum. Ersetzt keine persönl. Beratung/Therapie	<a href="https://www.u25-deutschland.de/kontakt/">https://www.u25-deutschland.de/kontakt/</a>



Hinweis: Die Diagnose einer psychischen Erkrankung kann auch heute noch ggf. Folgen für die Verbeamtung (Lehramt, Polizei etc.) oder die Aufnahme in eine private Krankenversicherung und Berufsunfähigkeitsversicherung haben. Falls das für dich relevant ist, lass dich dazu am besten beim Erstkontakt bei deinem Hausarzt/deiner Hausärztin oder Psychotherapeut:in beraten.



# ÜBERSICHT ÜBER KOSTENLOSE HILFSANGEBOTE

Stand: April 2021

✓ trifft zu    ✗ trifft nicht zu

NAME	ZIELGRUPPE		ANGEBOTE			ANONYMITÄT	STANDORT	ALTERSBEREICH	WARTEZEIT	LEISTUNGSSPEKTRUM	KONTAKT/WEBSITE
	Betroffene	Umfeld	Persönlich	Online	Telefon						
Selbsthilfegruppen	✓	✓	✓	✗	✗	✗	in vielen Städten/Regionen	variierend	je nach Angebot	Austausch mit Gleichgesinnten, in der Regel Treffen wöchentlich für ein bis zwei Stunden	Übersichtsseite über verschiedene Selbsthilfegruppen in Dresden: <a href="https://www.dresden.de/de/leben/gesundheitsberatung/selbsthilfe/kiss.php">https://www.dresden.de/de/leben/gesundheitsberatung/selbsthilfe/kiss.php</a>
Blaubeuer	✓	✗	✓	✓	✓	✗	Region Köln, Berlin, Nürnberg	18-62, sozialversicherungspflichtig	kurzfristige Termine möglich	Niedrigschwelliges Angebot für Erwerbstätige in psychisch herausfordernden Situationen auf der Arbeit oder privat. Gemeinsam werden Ansatzpunkte für Verbesserung identifiziert/konkreter Plan für Lösung erarbeitet. Begleitung bis zu einem Jahr. Ggf. Vermittlung an weitere Angebote. Auch regional Hausbesuche möglich.	<a href="https://blaufeuer.info">https://blaufeuer.info</a>
Agus e.V.für Suizidtrauernde	✗	✓	✗	✓	✓	✓	in vielen Städten/Regionen	alle Menschen	kurzfristige Teilnahme möglich, in der Regel ein Treffen pro Monat	Austausch mit anderen Angehörigen, Anmeldung für Teilnahme an Treffen nötig (Anonymität kann gewahrt werden)	<a href="https://www.agus-selbsthilfe.de/">https://www.agus-selbsthilfe.de/</a>
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (Seelefon)	✓	✓	✗	✓	✓	✓	deutschlandweit	alle Menschen	keine oder kurzfristige Termine	Beratung und Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen psychisch Erkrankter; Berater:innen sind selbst Betroffene oder Angehörige	<a href="https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html">https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html</a>



Hinweis: Die Diagnose einer psychischen Erkrankung kann auch heute noch ggf. Folgen für die Verbeamtung (Lehramt, Polizei etc.) oder die Aufnahme in eine private Krankenversicherung und Berufsunfähigkeitsversicherung haben. Falls das für dich relevant ist, lass dich dazu am besten beim Erstkontakt bei deinem Hausarzt/deiner Hausärztin oder Psychotherapeut:in beraten.



# ÜBERSICHT ÜBER KOSTENLOSE HILFSANGEBOTE

Stand: April 2021

✓ trifft zu    ✗ trifft nicht zu

NAME	ZIELGRUPPE		ANGEBOTE			ANONYMITÄT	STANDORT	ALTERSBEREICH	WARTEZEIT	LEISTUNGSSPEKTRUM	KONTAKT/WEBSITE
	Betroffene	Umfeld	Persönlich	Online	Telefon						
Al Anon für Angehörige Alkoholabhängiger	✗	✓	✓	✗	✗	(✓) voller Name muss nicht genannt werden	in vielen Städten/ Regionen	Ü18  (Für U18; Al Ateen)	je nach Angebot	Austausch mit anderen Angehörigen, Teilnahme an Treffen ohne Anmeldung möglich	<a href="https://al-anon.de/">https://al-anon.de/</a>
Psychotherapie	✓	✓	✓	(✓)	✗	✗	deutschlandweit	alle Altersgruppen, spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche	variierend, Angebot zur Akutsprechstunde innerhalb von 14 Tagen möglich	Akutsprechstunden, Erstgespräch mit der/dem TherapeutIn, Probesitzungen im Umfang von bis zu 8 Stunden mit möglicher Diagnosestellung. Nach den Probeitzungen kann eine Kurz- oder Langzeittherapie eingeleitet werden.	Verschiedene Zugangswege  a) über die Kontaktangebote der/des jeweiligen Therapeuten b) über den kassenärztlichen Bereitschaftsdienst unter der Tel.-Nr. 116 117 c) über die zentrale Terminvergabe unter <a href="https://www.eterminservice.de/terminservice">https://www.eterminservice.de/terminservice</a>
Krisenchat	✓	✓	✗	✓ (24 Stunden)	✗	✓	deutschlandweit	bis 25 Jahre	keine Wartezeit	Sehr niedrigschwelliges Angebot im Chatformat (WhatsApp) mit Beratung und Unterstützung für Kinder und Jugendliche, insbesondere in akuten Krisensituationen wie Suizidalität und Kindeswohlgefährdung.	<a href="https://krisenchat.de">https://krisenchat.de</a>



Hinweis: Die Diagnose einer psychischen Erkrankung kann auch heute noch ggf. Folgen für die Verbeamtung (Lehramt, Polizei etc.) oder die Aufnahme in eine private Krankenversicherung und Berufsunfähigkeitsversicherung haben. Falls das für dich relevant ist, lass dich dazu am besten beim Erstkontakt bei deinem Hausarzt/deiner Hausärztin oder Psychotherapeut:in beraten.



# WEITERE SELBSTHILFEANGEBOTE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

Achtung: Onlineangebote, Apps und Selbsthilfeprogramme sind kein Ersatz für professionelle Hilfsangebote, z.B. bei akuten psychischen Krisen!

ONLINEPROGRAMME	SELBSTHILFE-SUCHPROGRAMME	APPS
<p><u>Familiencoach Depression - Hilfe für Angehörige und Freunde (AOK)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- nicht nur für AOK Versicherte</li> <li>- richtet sich an Angehörige von Erwachsenen mit unipolarer Depression</li> <li>- hilft Angehörigen gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme besser zu bewältigen und die Beziehung zum Erkrankten zu stärken</li> <li>- besteht aus 4 flexiblen Trainingsmodulen</li> <li>- Website: <a href="https://depression.aok.de/">https://depression.aok.de/</a></li> </ul> <p><u>Moodgym</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Online Hilfsangebot bei Depressionen</li> <li>- anonym und kostenfrei</li> <li>- wissenschaftlich geprüft</li> <li>- bietet zusätzliche Hilfe zur Vorbeugung oder Verringerung von Depressionen</li> <li>- KEIN Ersatz für eine psychotherapeutische Behandlung</li> <li>- gut anwendbar zur Überbrückung der Wartezeit für einen Therapieplatz</li> <li>- Website: <a href="https://moodgym.de/home">https://moodgym.de/home</a></li> </ul>	<p><u>Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) Dresden</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bietet Interessierten individuelle Beratung bei der Suche nach dem für sie geeigneten Selbsthilfeangebot</li> <li>- vermittelt Überblicksinformationen und konkrete Kontakte zu bestehenden Dresdner Selbsthilfegruppen aber auch zu regionalen und überregionalen Organisationen</li> <li>- Telefon <a href="tel:0351-2061985">0351-2061985</a> , E-Mail <a href="mailto:kiss@dresden.de">kiss@dresden.de</a></li> <li>- Website: <a href="https://www.dresden.de/de/leben/gesundheitsberatung/selbsthilfe/kiss.php">https://www.dresden.de/de/leben/gesundheitsberatung/selbsthilfe/kiss.php</a></li> </ul> <p><u>Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hat „Selbsthilfenetz Psychiatrie des BApK“ aufgebaut, über das sich Selbsthilfegruppen im Bereich seelische Gesundheit deutschlandweit vernetzen</li> <li>- Website zur Suche nach Selbsthilfegruppen mit Filter Region, Diagnose und Betroffenheit (Angehörige oder Selbst)</li> </ul> <p>Website: <a href="https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche.html">https://www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetz-psychiatrie/suche.html</a></p>	<p><u>KrisenKompass</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- App der Telefonseelsorge, Notfallkoffer für Krisensituationen mit Fokus auf Suizidalität</li> <li>- Richtet sich an Betroffene und das Umfeld und an Hinterbliebene von Suizid</li> <li>- verständlich und übersichtlich aufgebaut</li> <li>- Möglichkeit, selbst Ressourcen für schwere Zeiten zu sammeln</li> <li>- Kontaktmöglichkeiten zur Telefonseelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen</li> <li>- Für Android und iOS</li> <li>- <a href="https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/">https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/</a></li> </ul> <p><u>Achtung:</u> Zwar gibt es viele weitere Selbsthilfe- und Therapie-Apps im AppStore und PlayStore, die meisten sind noch nicht ausreichend wissenschaftlich geprüft und enthalten zum Teil fehlerhafte Informationen. Apps können keine professionellen Hilfsangebote ersetzen!</p>



Hinweis: Die Diagnose einer psychischen Erkrankung kann auch heute noch ggf. Folgen für die Verbeamtung (Lehramt, Polizei etc.) oder die Aufnahme in eine private Krankenversicherung und Berufsunfähigkeitsversicherung haben. Falls das für dich relevant ist, lass dich dazu am besten beim Erstkontakt bei deinem Hausarzt/deiner Hausärztin oder Psychotherapeut:in beraten.

