



# Externe Hilfsangebote

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| 1. Psychischer Notfall .....   | 2  |
| 2. Christliche Angebote .....  | 3  |
| 3. Beratungs- und Behandlungsangebote in Mannheim und Umgebung ..... | 5  |
| 3.1. Psychiatrische Kliniken.....                                    | 5  |
| 3.2. Ambulante Psychotherapie.....                                   | 5  |
| 3.3. Online-Hilfen Psychotherapie.....                               | 7  |
| 3.4. Suchtberatungsstellen .....                                     | 8  |
| 3.5. Unterstützung für Angehörige .....                              | 9  |
| 3.6. Selbsthilfegruppen .....  | 9  |
| 3.7. Kinder und Jugendliche .....                                    | 10 |
| 3.8. Weitere Beratungsstellen .....                                  | 11 |
| 4. Informationen für Angehörige und Betroffene .....                 | 13 |



## 1. Psychischer Notfall

Ein **psychischer Notfall** ist gegeben, wenn Menschen Situationen oder Lebensumstände erleben, die sie momentan nicht bewältigen können, und sie daraufhin ihr inneres Gleichgewicht verlieren. Ihre gewohnten Verhaltensstrategien greifen nicht oder sie brechen zusammen. In so einer Situation sind oft das Denken und das Fühlen gestört: Die Gedanken drehen sich ziellos im Kreis, die eigenen Gefühle nur schwer wahrnehmbar oder unkontrollierbar stark. Es können verschiedene Symptome mit unterschiedlicher Intensität auftreten, wie unter anderem Anspannung, Angst (Panikattacke), Aggressivität, Verwirrtheit oder auch eine Verengung der Wahrnehmung bis hin zu Wahn und Halluzinationen.

Quelle: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/krise-notfall/akute-psychische-krise/>, 31.08.2024

- Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung (insbesondere Suizidgefährdung) sofort einen **psychiatrischen Notdienst**, den **Rettungsdienst (112)** oder die Polizei zu verständigen.
  
- Kontakt mit einer **Klinik mit psychiatrischer Abteilung** aufnehmen. In größeren psychiatrischen Kliniken existieren Notaufnahmen mit Fachärztinnen und Fachärzten, die ähnlich funktionieren wie die körperliche Notfallmedizin. Diese sind wie auch der Rettungsdienst 24 Stunden täglich erreichbar.
  - Mannheim: Zentralinstitut für seelische Gesundheit:  
Adresse: J5, 68159 Mannheim  
Telefon: 0621 – 1703 7777 (bei Notfällen)
  
- zum **Hausarzt** gehen oder ihn anrufen!
  
- Kontakt mit dem **ärztlichen (psychiatrischen) Bereitschaftsdienst** aufnehmen.  
Bundesweite Tel.: 116 117



## 2. Christliche Angebote

### ICF Beratungszentrum Karlsruhe

Erfahre Unterstützung in Deiner Lebenslage – kompetent und unbürokratisch in einer wohlthuenden Atmosphäre.

Web: <https://icf-beratungszentrum.de>

E-Mail: [info@icf-beratungszentrum.de](mailto:info@icf-beratungszentrum.de)

### C-STAB – Das Werte-Netzwerk für Seelsorge

Ein bundesweite interdisziplinäre Hilfenetzwerk mit über 300 Expertinnen und Experten aus den Bereichen Coaching, Beratung, Therapie und Seelsorge.

Web: <https://c-stab.net>

### NEFESCH 52°13° e.V. - Verein für mentale Gesundheit

Angebote, um Stress abzubauen, emotionales Wohlbefinden zu fördern und psychische Gesundheit wieder herzustellen.

Web: <https://nefesch.org>

Erst-Beratungssprechstunden ab Oktober 2024 buchbar:

Web: <https://beratungssprechstunde.net>

### Nothing Hidden – Workshops für Ehepaare, Paare und Singles

Offenheit leben! – das ist das Motto von Nothing Hidden Ministries (NHM). Die Workshops sollen dazu beitragen, dass sich jeder Einzelne und jede Paarbeziehung geistlich, emotional und körperlich gesund entwickelt.

Durch Workshops sollen Alleinstehende oder verheiratete Paare durch die Hilfe des Heiligen Geistes eine tiefere Verbundenheit erfahren.

Die Überzeugung ist, dass nicht nur durch gute Vorträge, sondern vor allem durch die Erfahrung und praktische Anwendung des Gelernten wirkliche Veränderung kommen kann. Vor allem dann, wenn in allen Bereichen Gott mit einbezogen wird.

Web: <https://nothinghidden.de>



## Free!indeed e.V.

Überkonfessioneller und gemeinnütziger Verein hilft Menschen bei Pornografieabhängigkeit bzw. jeglichen Abhängigkeiten im Bereich Sexualität. Sie unterstützen Frauen und Männer mit Onlinekursen, Gruppenangeboten, Events und Gebet auf ihrem Weg.

Mail: [info@free-indeed.de](mailto:info@free-indeed.de)

Web: <https://free-indeed.de>

## Übersicht christlicher Lebenshilfen

Die Arbeitsgemeinschaft Christlicher Lebenshilfen ist ein freier Zusammenschluss von Beratungs-, Therapie-, Seelsorgeeinrichtungen, Kliniken und Initiativen, die auf der Grundlage des Evangeliums, hilfsbedürftige Menschen dienen und ihnen Lebenshilfen anbieten.

Web: <https://www.acl-deutschland.de/die-einrichtungen-der-acl/>



## 3. Beratungs- und Behandlungsangebote in Mannheim und Umgebung

### 3.1. Psychiatrische Kliniken

#### Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim (ZI)

Adresse: J5, 68159 Mannheim

Telefon: 0621 1703-0 oder 0621 1703-2850 (Information & Terminvergabe)

E-Mail: [zentralambulanz@zi-mannheim.de](mailto:zentralambulanz@zi-mannheim.de) (Zentrale Aufnahme)

Web: <https://www-zi-mannheim.de>

Öffnungszeiten: 08.30 bis 17.00 Uhr (Information & Terminvergabe)

#### Psychiatrisches Zentrum Nordbaden (PZN)

Tagesklinik, stationäre und ambulante Behandlung in Schwetzingen und Weinheim

Telefon: 06222 55-0

E-Mail: [info@pzn-wiesloch.de](mailto:info@pzn-wiesloch.de)

Web: <https://www.pzn-wiesloch.de/einrichtungen/schwetzingen>

<https://www.pzn-wiesloch.de/einrichtungen/weinheim>

### 3.2. Ambulante Psychotherapie

#### Psychotherapie bei Notfall / Krise in Mannheim

Liste von Therapeuten mit Schwerpunkt 'Notfall - Krise' in Mannheim

Web: <https://www.therapie.de/psychotherapie/-schwerpunkt-/akut/-ort-/mannheim/>

#### Zentralambulanz ZI

Ambulante Beratung, Diagnostik und Behandlung

Adresse: K3 21, 68159 Mannheim

Telefon: 0621 1703 2850

Web: <https://www.zi-mannheim.de/behandlung/ambulante-angebote-ambulanz.html>



## **ZPP-Ambulanz des ZI**

Verhaltenstherapie für Erwachsene im Rahmen der Ausbildungsambulanzen

Adresse: Lange Rötterstr. 11-17. 68167 Mannheim

Telefon: 0621 1703 – 6152

E-Mail: [zentralambulanz@zi-mannheim.de](mailto:zentralambulanz@zi-mannheim.de)

Web: <https://www-zi-mannheim.de>

## **IVT Kurpfalz Mannheim - Institut für Verhaltenstherapie gGmbH**

Ausbildungsinstitut für Verhaltenstherapie, das in seiner Institutsambulanz Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche psychotherapeutisch behandelt, außerdem Therapiegruppen anbietet.

E-Mail: [ambulanz@ivt-kurpfalz.de](mailto:ambulanz@ivt-kurpfalz.de)

Web: <https://www.ivt-kurpfalz.de/ambulanz/>

## **PSE – Psychologische Erstberatung: Beratungsstelle für Psychotherapie e.V.**

Unabhängige Beratungsstelle in freier Trägerschaft; Beratung durch Diplom-Psychologinnen und Therapeutinnen verschiedener Richtungen sowie Kursangebote rund um Stressbewältigung und vergleichbare Themen.

Adresse: Richard-Wagner-Str. 18; 68165 Mannheim

Telefon: 0621 449 223

Sprechzeiten: Mo: 11 bis 13.00 Uhr und Mi: 17.00 bis 19.00 Uhr

E-Mail: [psemannheim@web.de](mailto:psemannheim@web.de)

Web: <https://www.pse-beratungsstelle.de>



### 3.3. Online-Hilfen Psychotherapie

#### Psychotherapeutensuche

Hier wird der Weg beschrieben, eine/n Psychotherapeut/in zu finden.

Web: <https://www.wege-zur-psychotherapie.org/wie-finde-ich-einen-psychotherapeuten/>

#### Psychenet – Netz für psychische Gesundheit

Anlaufstellen, die kurzfristig persönliche Krisengespräche anbieten und bei Bedarf an weitführende Unterstützungsangebote vermitteln.

Web: <https://psychenet.de/de/hilfe-finden/schnelle-hilfe/krisenanlaufstellen.html>



### 3.4. Suchtberatungsstellen

#### **Fachstelle Sucht des Baden-Württembergischen Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH**

Beratung rund um Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Alkohol, Medikamenten, Tabak, Glückspiel und Mediensucht.

Adresse: Moltkestraße 2; 68165 Mannheim

Öffnungszeiten:

Telefon: 0621 8425068 0

E-Mail: [fs-mannheim@bw-lv.de](mailto:fs-mannheim@bw-lv.de)

Web: [www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)

#### **Suchtberatung Caritasverband Mannheim und Diakonisches Werk Mannheim**

Sie hilft suchtgefährdeten und abhängigen Menschen und ihren Angehörigen. Das Team berät bei Alkoholsucht, Medikamentensucht, Glücksspielsucht und Internetsucht.

Adresse: D7 5; 68159 Mannheim

Telefon: 0621 12506 130

E-Mail: [suchtberatung@cv-dw-mannheim.de](mailto:suchtberatung@cv-dw-mannheim.de)

Web: <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/sucht/suchtberatung/suchtberatung>

#### **Drogenverein Mannheim e.V.**

Beratung, Therapie, Prävention und Hilfe zum Überleben für Drogen Konsumierende und auch Angehörige: auf Straßen und Plätzen, im Gefängnis und in der Beratungsstelle am Rande der Quadrate.

Adresse: K3, 11-14; 68159 Mannheim

Telefon: 0621 159 00-0

E-Mail: [info@drogenverein.de](mailto:info@drogenverein.de)

Web: <https://drogenverein-mannheim.de/>

#### **Stark im Sturm**

Unterstützung für psychisch und suchtkranke Eltern und ihre Kinder: Hilfsangebote lokal, bundesweit, online

Web: <https://starkimsturm.de/hilfefinder/>



### 3.5. Unterstützung für Angehörige

#### Angehörige psychisch erkrankter Menschen (ApK)

Die Gruppe ist abwechselnd selbstorganisiert bzw. angeleitet durch den Sozialpsychiatrischen Dienst.

Adresse: C3 16; 68159 Mannheim

Telefon: 0621 397490

E-Mail: [h.aumueller@spdi-mannheim.de](mailto:h.aumueller@spdi-mannheim.de)

Web: <https://www.lvbwapk.de>

#### 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.

Telefon: 0228 71002424

Web: <https://www.bapk.de>

#### Stark im Sturm

Infoseite zu Unterstützungsangeboten für psychisch und suchtkranke Eltern und ihre Kinder lokal, bundesweit, online.

Web: <https://starkimsturm.de/hilfefinder/>

### 3.6. Selbsthilfegruppen

#### Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V.

Kontakt- und Informationsstelle: Übersicht von Selbsthilfegruppen für unterschiedliche Anliegen der Stadt Mannheim.

Ziel: Erfahrungsaustausch über Sorgen und Ängste, gegenseitige Unterstützung und Verknüpfung mit Menschen in ähnlichen Lebenslagen.

Adresse: Max-Jospeh-Str. 1; 68167 Mannheim

E-Mail: [gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de](mailto:gesundheitstreffpunkt-mannheim@t-online.de)

Web: <https://www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de>



## 3.7. Kinder und Jugendliche

### Psychologische Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche der Caritas

Adresse: D7 5, 68159 Mannheim

Telefon: 0621 12506 0

E-Mail: [Erziehungsberatung@caritas-mannheim.de](mailto:Erziehungsberatung@caritas-mannheim.de)

Web: <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/kinder-familien-und-frauen/psychologische-beratungsstelle/beratung/beratung>

### ZPP-Ambulanz des ZI – Kinder und Jugendliche

Verhaltenstherapie im Rahmen der Ausbildungsambulanzen

Adresse: L13, 68161 Mannheim

Telefon: 0621 1703 6180

E-Mail: [zentralambulanz@zi-mannheim.de](mailto:zentralambulanz@zi-mannheim.de)

Web: <https://www-zi-mannheim.de>

### Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer"

Kostenlose bundesweite Beratung von Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr

Telefon: 0800 - 111 0 333

Web: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Stark im Sturm

Infoseite zu Unterstützungsangeboten für psychisch und suchtkranke Eltern und ihre Kinder lokal, bundesweit, online.

Web: <https://starkimsturm.de/hilfefinder/>



### 3.8. Weitere Beratungsstellen

#### Psychologische Beratungsstelle der Diakonie

Beratungsstelle für Erziehungs-, Paar- und Lebensfragen des Diakonischen Werks Mannheim

Telefon: 0621- 28000-280

E-Mail: Hansjoerg.Tenbaum@diakonie.ekiba.de

Web: <https://pb.diakonie-mannheim.de>

#### Beratung, Therapie und Rehabilitation für psychisch erkrankte und behinderte Menschen der Caritas

Beratung für psychisch erkrankte und behinderte Menschen zu den Angeboten im Bereich Wohnen, Betreuung, Arbeit, Freizeit, Hauswirtschaft oder Spiritualität.

Web: <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/seelische-gesundheit/betreuung-und-therapie/betreuung-und-therapie>

#### Onlineberatung der Caritas

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

Web: [www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung)

#### Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge bietet kostenfreie Beratung per Telefon, Mail, Chat oder vor Ort. Sie ist für jeden da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Nicht-Berufstätige, Auszubildende, Rentner, 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 / 116 123

Web: <https://www.telefonseelsorge.de>



## Mut-Atlas

Der Mut-Atlas ist eine Online-Plattform, die deutschlandweit Unterstützungsangebote rund um die psychische Gesundheit vereint: Auf einer interaktiven Karte werden Angebote zur Selbsthilfe, Beratungsstellen sowie Therapie- und Freizeitangebote dargestellt. Der Mut-Atlas ist kostenfrei, datenschützend und wird laufend aktualisiert.

Web: <https://www.mut-atlas.de>

## Deutsche Depressionshilfe

Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung. Psychologen-Team informiert über das Info-Telefon zu Behandlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen im Versorgungssystem. Außerdem Mailberatung für Betroffene und Angehörige und ein online-Forum u.a.m.

Info-Telefon: 0800 / 33 44 533

Mail-Beratung: [bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de)

Online-Forum: [www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de)

Web: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>



## 4. Informationen für Angehörige und Betroffene

### MHFA-Guidelines

[Hier](#) werden Richtlinien zum Umgang mit Betroffenen bereitgestellt. Diese umfassen, was man unter den verschiedenen psychischen Störungen versteht, wie man Warnsignale erkennen kann und wie man sich idealerweise verhält und kommuniziert.

### Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie (DGPPN)

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie ist eine große wissenschaftlich-medizinische Fachgesellschaft für Fragen der psychischen Erkrankungen. Sie liefert tiefgehende, fachlich fundierte Informationen für Fachpersonen zu den verschiedenen Störungsbildern und deren Behandlung. Zum Teil wurden zusätzlich „Patientenleitlinien“ verfasst, z.B. für Angststörungen.

Web: <https://www.dgppn.de/leitlinien-publikationen/leitlinien.html>

### Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (BApK)

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. bereitet Informationen besonders aus der Perspektive der Angehörigen auf.

Web: <https://www.bapk.de>

### Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV)

Die Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung ist die größte Interessenvertretung Psychologischer Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendpsychotherapeuten in Deutschland. Hier finden sich vor allem wichtige Informationen rund um das Thema Psychotherapie.

Web: <https://www.dptv.de>



### **AOK Familiencoach Depression**

Infoseite: Das Onlineprogramm vermittelt fundiertes Wissen und lehrt, wie der Alltag mit einem an Depression erkrankten Angehörigen, Partner oder Freund gemeinsam bewältigt und wie der bzw. die Betroffene unterstützt werden kann. Außerdem wird vermittelt, wie man sich selbst vor einer chronischen Überlastung und möglichen negativen gesundheitlichen Folgen schützen kann. Kostenlos und anonym.

Web: <https://www.aok.de/pk/leistungen/kinder-familien/familiencoach-depression/>

### **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit vernetzt verschiedene seriöse Informations- und Hilfsangebote zur Enttabuisierung psychischer Erkrankungen in einem lockeren Zusammenschluss verschiedener Bündnispartner.

Web: <https://www.seelischegesundheit.net>

### **Stiftung Gesundheitswissen**

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet Basis- sowie weiterführende Informationen zu den häufigsten körperlichen und psychischen Krankheiten/Störungen.

Web: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen>

### **Neurologen und Psychiater im Netz**

Infoseite über Hilfen und Handlungsoptionen bei psychischen Krisen.

Web: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/krise-notfall/akute-psychische-krise>