

Als grundlegende Information empfehlen wir einen Artikel aus der Apotheken Umschau 4/2016, der online zu lesen ist: „Der Weg zum Therapieplatz“ von Silke Droll.

Psychotherapeuten-Suche

Krankenkasse

Die Krankenkassen beraten ihre Mitglieder über alle Fragen rund um eine psychologische Behandlung und führen oft eigene Psychologen-Listen.

Kassenärztliche Vereinigung Berlin

Psychotherapeuten-Verzeichnis aller ambulant tätigen ärztlichen und psychologischen sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten Berlins – mit Informationen zu ihrer Qualifikation und ihren Spezialgebieten, wie z. B. die Behandlung von Ess-Störungen oder Angsterkrankungen.

Servicetelefon: (030) 31 00 32 48 oder 31 00 32 22

Beratungszeiten: Mo. - Do 8.30 bis 16 Uhr, Fr. 8.30 bis 13 Uhr

Online-Psychotherapeuten-Suche: www.kvberlin.de/60arztsuche/

Psychotherapeutenkammer Berlin

Beratung zum Thema Psychotherapie und Therapeuten-Suche am Telefon oder online. Eingetragen sind die meisten Berliner psychologischen sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten. Es gibt verschiedene Suchfunktionen, wie die Suche nach „Post-leitzahl“, "Zielgruppen" oder "Tätigkeitsschwerpunkten". Man kann Psychotherapeuten suchen, die ein bestimmtes psychotherapeutisches Verfahren anwenden oder auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert sind.

Servicetelefon: (030) 887140-20

Beratungszeiten: Di 14 - 17 Uhr, Do. 10 - 13 Uhr

Online-Psychotherapeuten-Suche: www.psych-info.de

Deutsche Psychologen Akademie: Psychotherapie-Informations-Dienst

Beratung zur Wahl einer geeigneten Therapeutin oder eines geeigneten Therapeuten in der Online-Datenbank oder telefonisch.

Servicetelefon: (030) 209 16 63 30

Beratungszeiten: Mo, Di 10 -13 + 16 - 19 Uhr, Mi, Do. 13 - 16 Uhr

Online-Psychotherapeuten-Suche: www.psychotherapiesuche.de

Bundes Psychotherapeuten Kammer

Umfangreiche Informationen im Internet im Menü „Patientenseiten“ für Menschen, die noch nicht bei einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten waren und sich erst einmal informieren möchten, welche Hilfen es bei psychischen Erkrankungen gibt.

Online-Psychotherapeuten-Suche: www.bptk.de/service/therapeutensuche.html

Online-Allgemeininformationen: www.bptk.de/patienten/einfuehrung.html

Info-Telefon Depression

Berät Betroffene und Angehörige, bei welchen psychischen Problemen sie sich an welche Stelle wenden können. Nennt Ansprechpartner für akute Krisensituationen.

Servicetelefon 0800 3344533

Beratungszeiten: Mo, Di, Do: 13.00-17.00 Uhr, Mi, Fr: 08.30-12.30 Uhr

Internet: www.deutsche-depressionshilfe.de (wird bis ca. Mai 2017 überarbeitet)

Wegweiser "Psychiatrie in Berlin"

Erklärung und Überblick des Angebots psychiatrischer Hilfen in Berlin: Inhalte, Ziele und zentrale Begriffe in der Psychiatrie, Zusammenhänge und Erklärungen zu den einzelnen "Bausteinen" des Hilfesystems. Auflistung bezirklicher Einrichtungen und Dienste zur Behandlung, Betreuung, Pflege und Notfallversorgung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Suchterkrankung.

Auch in türkischer, russischer, serbisch/kroatisch/bosnischer, polnischer und englischer Sprache.

Als Druckversion oder als Datei aus dem Internet herunterladbar.

Landesbeauftragter für Psychiatrie, Oranienstraße 106, 10969 Berlin

Telefon Bestellung: (030) 9028 0

Download: www.berlin.de/lb/psychiatrie/ueber-uns/veroeffentlichungen/psychiatrie-in-berlin/

Depressionen Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Patientenbroschüre bestellen:

Deutsche DepressionsLiga e.V.

Postfach 1151, 71405 Schwaikheim

Tel.: 07144 / 7048950

Download: www.depressionsliga.de/patientenbroschuere.html

Online-Hilfe

Selfapy bei Depressionen, Burnout und Angst

In Kooperation mit Professoren an der Charité und dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wurden online-basierte Selbsthilfekurse entwickelt, die durch wöchentliche Gespräche mit Psychologen begleitet werden. Die Kurse sind wissenschaftlich fundiert und beruhen auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie. Das Ziel ist es, dass jeder, der psychologische Unterstützung benötigt, sofort, ohne Wartezeit, anonyme und wirksame Hilfe erhält.

Online-Soforthilfe: www.selfapy.de/

EnkeApp: Hilfe bei Depressionen

Die Robert-Enke-Stiftung hat für Smartphones eine App herausgebracht. Sie soll Menschen mit Depressionen helfen und die Krankheit enttabuisieren.

SOS-Knopf für Notfälle: Die App bietet Betroffenen in Notfällen einen SOS-Knopf, mit dem sie diskret Hilfe anfordern können - ohne dafür eine Nummer wählen oder sprechen zu müssen. Wer zwei Sekunden auf den Knopf drückt, schickt seinen Standort und ein vorher erstelltes Profil an eine Notrufzentrale.

Zudem ist rund um die Uhr eine **Beratungshotline** geschaltet, die über die App erreicht werden kann.

Außerdem gibt es einen so genannten **Moodtracker**, eine Funktion, die die aktuelle Stimmungslage des Nutzers abfragt.

Beim **Depression-Test** können Menschen herausfinden, ob sie gefährdet sind. Insgesamt stellt die App dem Nutzer fünf Fragen nach dem Wohlbefinden - zum Beispiel, wie "energisch und aktiv" man sich in den vergangenen zwei Wochen gefühlt habe. Wer auffallend oft negativ antwortet, bekommt empfohlen, einen Arzt zu kontaktieren.

Online-Soforthilfe: <http://enkeapp.appstor.io/>

Hilfe in akuten Krisen

66 In akuten Krisen können Sie sich an Ihren Arzt oder die nächste psychiatrische Klinik wenden.

Berliner Krisendienst

Hilft Betroffenen, Angehörigen und anderen Beteiligten, die mit Menschen in Krisen zu tun haben, in akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. Kostenlos. 24 Stunden am Tag. An 9 Berliner Standorten auch in Ihrer Nähe. Auf Wunsch anonym. Telefonisch, persönlich und in zugespitzten Situationen vor Ort.

Hilfe-Telefon: (030) 390 63 00 (oder neun weitere Endziffern 10, 20, 30 bis 90)

Internet: www.berliner-krisendienst.de

Telefon-Seelsorge

Für Menschen in Not an jedem Tag im Jahr rund um die Uhr

Hilfe-Telefon: 0800 111 0 111