

Hilfsnetzwerk in der Region Ulm

Psychologische Beratung vor Ort

Psychologische Beratungsstelle der Diakonie: www.diakonie-ulm.de/psychol-beratung

Fachdienst für Sozial- und Lebensfragen, Sozialberatung Neu-Ulm:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung>

Psychologische Familien- und Lebensberatung der Caritas: www.caritas-ulm-alb-donau.de/hilfe-und-beratung/hilfe-und-beratung

Ehe-, Familien- und Lebensberatung Neu-Ulm: <https://www.caritas-ulm-alb-donau.de/hilfe-und-beratung/familie-partnerschaft-ehe/familie-partnerschaft-ehe>

Psychosoziale Beratungsstelle der Drogenhilfe Ulm/Alb-Donau e.V.: www.drogenhilfe-ulm-alb-donau.de

Suchttherapiezentrum Ulm: www.stz-ulm.de

Jugendberatungsstelle Ulm: <https://www.ulm.de/leben-in-ulm/kinder,-jugend,-familie/jugendarbeit/jugendberatungsstelle>

(Für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14-17 Jahren, Beratung auch ohne Einverständnis der Eltern bei Minderjährigen möglich)

Psychologische Beratungsstelle Kinderschutzbund Ulm: <https://kinderschutzbund-ulm.de>

Weißer Ring für Kriminalitätsoffer: <https://weisser-ring.de/>

Kostenlose Online-Beratungsangebote für Erwachsene und Jugendliche

Onlineberatung der Caritas: www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung

Redezeit für Dich: <https://www.virtualsupporttalks.de>

[U25] Deutschland: <https://www.u25-deutschland.de/>

Jugendnotmail: <https://jugendnotmail.de/>

Krisenchat: <https://krisenchat.de/de/>

Onlineberatung des Weißen Rings e.V. für Kriminalitätsoffer: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung>

Ambulante Psychotherapie

Suche nach Psychologischen PsychotherapeutInnen

<https://www.dptv.de/psychotherapie/psychotherapeutensuche>

<https://www.bptk.de/patient-innen>

<https://lpk-bw.de/psychotherapeutensuche>

Suche nach Psychologischen/Ärztlichen PsychotherapeutInnen in Baden-Württemberg

<https://www.arztsuche-bw.de>

<https://arztsuche.116117.de>

Wegweiser in die Psychotherapie

Kurze Einführung „Was ist Psychotherapie & wie finde ich einen Platz?“

<https://www.youtube.com/watch?v=4ccbHL6w4qw&t=78s>

Antworten zum „Dschungel“ der Psychotherapie:

<https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/dschungel-psychotherapie>

Umfangreiche Broschüre rund um das Thema Psychotherapie

https://api.bptk.de/uploads/bptk_patientenbroschuere_2021_4b62a0d05f.pdf

Psychotherapie-Ambulanzen

Psychotherapeutische Hochschulambulanz (VT): <https://www.uni-ulm.de/in/phsa>

Systemica Ulm (ST): <https://systemica-ambulanz.de>

AWIP (VT): <https://www.uniklinik-ulm.de/awip/psychotherapie-ambulanz.html>

AVM (VT): <https://www.psychotherapie-ambulanzen.de/content/ambulanz-ulm>

Ambulanz der Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie sowie UPPI (TP/AP):

<https://www.uniklinik-ulm.de/psychosomatische-medizin-und-psychotherapie.html>

Ausschließlich für Kinder und Jugendliche – AZVT (VT): <https://www.uniklinik-ulm.de/weitere-bereiche/azvt.html>

Behandlungszentrum für Folteropfer Ulm: <https://bfu-ulm.de>

(Teil-)Stationäre Therapie in und um Ulm

Universitätsklinikum Ulm

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III:

<https://www.uniklinik-ulm.de/psychiatrie-und-psychotherapie-iii.html>

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie:

<https://www.uniklinik-ulm.de/psychosomatische-medizin-und-psychotherapie.html>

Klinik für Kinder und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie:

<https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatriepsychotherapie.html>

Bezirkskliniken Schwaben - Standort Günzburg Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik: <https://www.bezirkskliniken-schwaben.de/kliniken/bezirkskrankenhaus-guenzburg/klinik-fuer-psychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik>

Klinikverbund ZfP Südwürttemberg (<https://www.zfp-web.de/>), u.a.:

Station für Allgemeinpsychiatrie 1014 Ehingen: <https://www.zfp-web.de/fachgebiete/allgemeine-psychiatrie/ehingen/abteilung>

Allgemeinpsychiatrische Stationen 1011 und 1012 Bad Schussenried: <https://www.zfp-web.de/fachgebiete/allgemeine-psychiatrie/bad-schussenried/abteilung>

Kinder- und Jugendpsychiatrie Weissenau: <https://www.zfp-web.de/fachgebiete/kinder-und-jugendpsychiatrie/weissenau/klinik>

Klinik Dr. Schwarz, Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Ulm: <http://www.klinik-schwarz.de/>

SINOVA Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Aulendorf: <https://www.schussental-klinik.de/de/akut/sinova-klinik-aulendorf>

Soforthilfe per Telefon

Akute Krise - Rettungsdienst:	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:	116 117
Polizei:	110

TelefonSeelsorge ist eine bundesweite Organisation, die zu jeder Tages- und Nachtzeit eine kostenlose und anonyme Beratung per Mail, Chat oder Telefon anbietet: 0800 1110111 oder 0800 1110222 / www.telefonseelsorge.de

SeeleFon - bundesweite Telefon- und Mail-Beratung für Angehörige von psychisch erkrankten Menschen: 0228 71002424/ www.bapk.de

Muslimisches Seelsorgetelefon: 030 44 35 09 821

Nummer gegen Kummer: Für Personen, die Gewalt erleben oder erlebt haben, sowie deren FreundInnen, Angehörige und Verwandte gibt es das Hilfstelefon - ein kostenfreies, anonymes, rund um die Uhr Beratungsangebot in 17 Sprachen; Unter

116 111 oder für Männer (0800 1239900) und Frauen (0800 116 016) / www.hilfetelefon.de (Online-Beratung von 12.00 - 20.00 Uhr)

Infotelefon der **Deutschen Depressionshilfe:** 0800 33 44 533

Suchthotline: 01806 313031 (kostenpflichtig!)

Selbstfürsorge

Manchmal kann es vorkommen, dass HelferInnen von den Erlebnissen anderer sehr betroffen sind und einen die Schilderungen nicht mehr loslassen. Daher ist es wichtig, sich gut um sich selbst zu sorgen und die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Auch Sie dürfen und sollten sich ggf. Unterstützung holen!

„Was tut mir nach einem anstrengenden Tag gut, um meine Energiereserven aufzutanken?“

„In wessen Gegenwart kann ich zu Kraft kommen?“

„Was sind meine Warnsignale, die mich daran erinnern einen Gang herunterzuschalten und mir etwas Gutes zu tun?“