

Hilfe und Informationen finden






Wichtige Adressen



Inhalt

Arztsuche	S. 3
Psychotherapeutensuche / Informationen zu Psychotherapie	S. 4-5
Informationen zu Arzneimitteln	S. 6
Kliniksuche	S. 7
Suizidgedanken und Suizidprävention	S. 8
Selbsthilfe überregional	S. 9
Selbsthilfe regional	S. 10-13
Diskussionsforen im Internet	S. 14
Informations- und Wissensportale	S. 15
Angebote für Kinder und Jugendliche	S. 16
Angebote für junge Menschen	S. 17
Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa)	S. 18
Schwangerschaft und Wochenbett	S. 19
Hilfe für Angehörige	S. 20
Beratungsstellen	S. 21-22
Patientenrechte	S. 23
Verbände und Organisationen zu psychischen Erkrankungen	S. 24-25
Leitlinien	S. 26

Arztsuche

-  [Kassenärztliche Bundesvereinigung](#)
-  [Arzt-Auskunft - Arztsuche der Stiftung Gesundheit](#)
-  [Weißer Liste - Wegweiser im Gesundheitswesen](#)
-  [Techniker Krankenkasse - Ärzteführer](#)
-  [Ärzte mit homöopathischer Zusatzausbildung](#)



Psychotherapeutensuche / Informationen zu Psychotherapie |

- Therapeutensuche bei der [Kassenärztlichen Bundesvereinigung](#): Weiterleitung zur zuständigen regionalen KV - Datenbank umfasst alle Therapeuten und Ärzte mit Kassenzulassung
- [Therapeutensuche bei der Bundespsychotherapeutenkammer](#): Datenbank mit Angabe von Therapieverfahren und Schwerpunkten, jedoch sind nicht alle Therapeuten dort eingetragen
- [Arzt-Auskunft](#): Arzt- und Therapeutensuche der Stiftung Gesundheit
- [Patientenseiten der Bundespsychotherapeutenkammer](#)
- [Psychotherapieinformationsdienst](#): Informationen und telefonische Beratung rund um Psychotherapie, Therapeuten-Datenbank - jedoch nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben


Psychotherapeutensuche / Informationen zu Psychotherapie ||

- [🔗 Informationen und Therapeuten-Datenbank](#) des Vereins Pro Psychotherapie e.V. - jedoch nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben
- [🔗 Heilpraktiker- und Heilpraktiker für Psychotherapie-Datenbank](#) - nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben
- Beschwerdestellen Psychotherapie:
Psychotherapeutenkammern der jeweiligen Bundesländer, einige haben eigene Ombudsstellen eingerichtet, z.B. [🔗 Psychotherapeutenkammer Berlin](#)

Informationen zu Arzneimitteln

-  [Arznei-Kompass](#) - Informationen von Apothekern über Arzneimittel
-  [Unabhängige Patientenberatung - Arzneimittelberatung](#)




Kliniksuche

- Klinikdatenbank der Deutschen DepressionsLiga e.V. - online ab voraussichtlich Ende 2023
-  [Weiße Liste](#) - Wegweiser im Gesundheitswesen

Suizidgedanken und Suizidprävention

- [Telefonseelsorge](#) - anonyme und kostenlose Telefonberatung
0800/1110111 u. 0800/1110222, Mail- und Chatberatung
- [Krisendienste und Beratungsstellen](#) - Auflistung der Deutschen Depressionshilfe
- Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA) - an vielen psychiatrischen Kliniken
- [Arbeitskreis Leben AKL](#) - Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
(Baden-Württemberg)
- [Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention](#)
- [AGUS e.V.](#): Angehörige um Suizid – Informationen und Selbsthilfe-Angebote für Suizidtrauernde

Selbsthilfe überregional

-  [NAKOS](#): Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
-  www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de: Selbsthilfeportal für junge Menschen
-  [BAG SELBSTHILFE](#) von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen

Selbsthilfe regional |

Baden-Württemberg

- [LAG Landesvereinigung Selbsthilfe Baden-Württemberg](#)
- [Parität Baden-Württemberg](#): Selbsthilfe in Baden-Württemberg

Bayern

- [LAG Landesvereinigung Selbsthilfe Bayern](#)
- [SEKO Bayern](#): Selbsthilfekoordination Bayern

Berlin

- [SEKIS Berlin](#): Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

Selbsthilfe regional ||

Brandenburg

- [LAG Landesvereinigung Selbsthilfe Brandenburg](#)
- Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfeförderung Brandenburg e.V.:
www.selbsthilfe-brandenburg.de

Bremen

- Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.: www.selbsthilfe-wegweiser.de

Hamburg

- [KISS Hamburg](#): Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg

Hessen

- [LAG Landesverteidigung Selbsthilfe Hessen](#)
- Selbsthilfegruppen in Hessen: www.selbsthilfe-hessen.net

Selbsthilfe regional III

Mecklenburg-Vorpommern

- [📌 Online-Portal der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern](#)

Niedersachsen

- [📌 Selbsthilfe-Büro Niedersachsen](#)

Nordrhein-Westfalen

- [📌 LAG Landesvereinigung Selbsthilfe Nordrhein-Westfalen](#)
- Selbsthilfe-Portal NRW: [📌 www.selbsthilfenetz.de](http://www.selbsthilfenetz.de)
- [📌 KOSKON](#): Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW

Rheinland-Pfalz

- [📌 LAG Landesvereinigung Selbsthilfe Rheinland-Pfalz](#)
- [📌 Selbsthilfetreff Pfalz e.V.](#) Rheinland-Pfalz

Selbsthilfe regional V

Saarland

- o Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland: www.selbsthilfe-saar.de

Sachsen

- o Selbsthilfenetzwerk Sachsen: www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de

Sachsen-Anhalt

- o Selbsthilfe Sachsen-Anhalt: www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de

Schleswig-Holstein

- o [KIBIS](#): Selbsthilfe in den Landkreisen Schleswig-Flensburg und Nordfriesland

Thüringen

- o Selbsthilfegruppen in Thüringen: www.selbsthilfe-thueringen.de






Diskussionsforen im Internet

- Für Erwachsene:  www.diskussionsforum-depression.de
- Für Jugendliche ab 14 Jahren:  www.fideo.de







Informations- und Wissensportale

- [🔗 Glossar Depression](#): Wissensdatenbank der Deutschen DepressionsLiga e.V.
- [🔗 Psychiatrienetz](#) - ausführliche Informationen rund um psychische Erkrankungen
- [🔗 IQWiG](#) - Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen: untersucht u.a. die Wirksamkeit von Antidepressiva
- [🔗 www.gesundheitsinformation.de](#) - Informationen des IQWiG zu gesundheitlichen Fragen
- [🔗 Neurologen und Psychiater im Netz](#) - Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen
- [🔗 www.patienten-information.de](#) - Patienteninformation des Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Angebote für Kinder und Jugendliche

-  [ich-bin-alles.de](https://www.ich-bin-alles.de): Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
-  [Corona und Du](https://www.corona-und-du.de): Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche
-  [Nummer gegen Kummer](https://www.nummer-gegen-kummer.de): Telefon- und Mail-Beratung - nicht depressionsspezifisch
-  [Stiftung Achtung Kinderseele!](https://www.stiftung-achtung-kinderseele.de): verschiedene Aufklärungs- und Informationsangebote, Adressenlisten
-  [kindergesundheit-info.de](https://www.kindergesundheit-info.de): Infoportal u.a. zur Stärkung und Unterstützung der psychischen Gesundheit von Kindern im Alter bis 6 Jahre

Angebote für junge Menschen

-  www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de: Selbsthilfeportal für junge Menschen
-  [FIDEO](#): fighting depression online, Information und Diskussionsforum für junge Menschen ab 14
-  [Nethelp4you](#): Jugendliche beraten Jugendliche: Mailberatung - nicht depressionsspezifisch
-  [\[U25\] Freiburg Helpmail](#): Infos und Online-Beratung für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr
-  irrsinnig-menschlich.de: Was Dich stark macht - Tipps, wie man seine psychische Gesundheit stärken kann
-  [PEER4U](#): Online-Chat Beratung, die sich insbesondere an junge Menschen richtet, die eine nahestehende Person mit psychischen Problemen in ihrem Umfeld haben.

Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGa)

- 🔗 [Informationen zu zertifizierten “DiGa’s”](#): Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. Diese Online-Programme können von Ärzten und Therapeuten verschrieben werden, sodass die Kosten von der Krankenkasse übernommen werden.
- 🔗 [deprexis](#): interaktives onlinebasiertes Selbsthilfeprogramm zur Therapieunterstützung von Patienten mit Depressionen und depressiven Verstimmungen, die mindestens 18 Jahre alt sind.
- 🔗 [Selfapy](#): 12-wöchiges Programm, basierend auf den Methoden der Verhaltenstherapie
- 🔗 [DiGa-Verzeichnis](#)

Schwangerschaft und Wochenbett

- [📎 Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie](#), Charité -
Universitätsmedizin Berlin: Arzneimittelsicherheit in
Schwangerschaft und Stillzeit
- [📎 Schatten & Licht e.V.](#) - Selbsthilfe-Organisation zu peripartalen
psychischen Erkrankungen, z.B. Wochenbettdepression
- [📎 Stiftung Gesundheitswissen](#): Informationen zu Prävention und
Behandlung

Hilfe für Angehörige

- [Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker](#) (BApK) e.V. - Informationen und Beratung
- [SeeleFon](#) des BApK (telefonische und schriftliche Beratung für Angehörige und Betroffene): Tel. 01805 950 951 und 0228 71 00 24 24
- [AGUS e.V.](#) Angehörige um Suizid - Informationen und Selbsthilfe-Angebote für Suizidtrauernde





Beratungsstellen |

- Caritas: [!\[\]\(3da2b303d29c1ea489bbe26a3f5ac664_img.jpg\) Onlineberatung in Lebenskrisen](#)
- Diakonie: [!\[\]\(9421cea5a5b5319f79b58962509475ab_img.jpg\) Hilfeportal](#)
- [!\[\]\(17cce402a0380c36f25e02ecf91578f5_img.jpg\) Regionale Hilfs- und Beratungsangebote im Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.](#)
- [!\[\]\(1086da34995924f924c8e8e23387d139_img.jpg\) Info-Telefon Depression](#) der Stiftung Deutsche Depressionshilfe:
Tel. 0800 3344533

Beratungsstellen ||

- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.:
 🔗 [Online-Beratung für Jugendliche und Eltern](#)
- 🔗 [Sozialverband VdK Deutschland e.V.](#): u.a. Hilfe bei Antragstellungen,
 Sozialrechtsberatung
- 🔗 [SoVD - Sozialverband Deutschland](#): u.a. Hilfe bei Antragsstellungen,
 Sozialrechtsberatung
- 🔗 www.weisser-ring.de - Beratung von Kriminalitätsoptionen








Patientenrechte

-  www.patientenberatung.de: Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD
-  www.beschwerde-psychiatrie.de: Bundesnetzwerk unabhängiger Beschwerdestellen Psychiatrie
-  [Ratgeber für Patientenrechte](#) vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz
-  www.patientenbeauftragter.de: Patientenbeauftragter der Bundesregierung

Verbände und Organisationen zu psychischen Erkrankungen |

- [!\[\]\(cd3e54d951a9fb854f48e4697cf550f9_img.jpg\) Deutsche DepressionsLiga e.V.](#)
- [!\[\]\(cc729e263f29c0a76fbdc4cfe67fceb0_img.jpg\) Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#)
- [!\[\]\(90d36d418f8f7ab67431ba2525e00a5e_img.jpg\) Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.](#)
- [!\[\]\(f70e40faeec369ff477dbaef549ee05b_img.jpg\) Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#)
- [!\[\]\(ca68c0c79a5dc0026aa1d011fda2b676_img.jpg\) Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen](#)
- [!\[\]\(caba7331972dceb944f99aa56fee2f81_img.jpg\) Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.](#)
- [!\[\]\(c8a030d79816aa5f757cd6099c7d9a8e_img.jpg\) VSSP Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie gem. e.V.](#)

Verbände und Organisationen zu psychischen Erkrankungen ||

-  [Angst-Hilfe e.V.](#)
-  [Borderline ps e.V.](#)
-  [Bundes Fachverband Essstörungen e.V.](#)
-  [Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.](#)
-  [Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener \(BPE\) e.V.](#)
-  [Irrsinnig Menschlich e.V.](#)
-  [Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.](#)

Leitlinien

- [🔗 Nationale Versorgungsleitlinie unipolare Depression](#)

Haftungshinweis

Alle in diesem Dokument zur Verfügung gestellten Angaben wurden mit größter Sorgfalt recherchiert.

Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit dieser Informationen und Daten ist ausgeschlossen. Für den Inhalt dieser Seiten zeichnet sich die Deutsche DepressionsLiga e.V. nicht verantwortlich.

Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung dieser Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Letzte Aktualisierung: 21.02.2023