The background of the top half of the page is a vibrant, abstract composition. It features a dark, almost black base with numerous overlapping circles in various colors, including yellow, green, blue, red, and pink. Some of these circles are semi-transparent, creating a layered effect. Overlaid on this are several thin, white and pink lines that form a stylized, wireframe-like shape resembling a human head and neck. The lines are thick and have a slightly textured, hand-drawn appearance. In the top left corner, there is a solid magenta rectangular area containing the text 'Heidelberg' and a logo consisting of the letters 'HE' in a stylized, white font.

Heidelberg

HE

Voll die Krise?!?

Beratung, Hilfe, Anlaufstellen
in psychisch belastenden
Lebenssituationen

www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Vorwort Oberbürgermeister Prof. Dr. Würzner	7
Vorwort Kommunale Behindertenbeauftragte	8
Voll die Krise?!?	9

Ich schaff's nicht mehr (alleine) - Anlaufstellen in psychisch belastenden Lebenssituationen auf einen Blick	10
Für Erwachsene	10
Für Kinder und Jugendliche	11

Wichtige Begriffe - Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Menschen mit Behinderung“	12
Schwerbehinderung	13
Behinderungsarten	13
Psychische Gesundheit	14
Sogenannte „Wesentliche Behinderung“	15
Pflegebedürftigkeit	15

Hilfe für psychisch Kranke ist gesetzlich geregelt	16
Das Bundesteilhabegesetz (BTHG)	16
Das Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (Psych-KHG)	16

„So kann es nicht weitergehen“: Hilfe in psychisch belastenden Lebenssituationen	17
---	-----------

Verschiedene Therapiemöglichkeiten	20
Psychotherapie	20
Medikamente	20
Heilmittel	20

Beratung	21
Sozialpsychiatrischer Dienst	21
Soziale Dienste (Erwachsene)	22
Soziale Dienste des Kinder- und Jugendamtes	22
Unterstützung für Kinder- und Jugendliche mit Behinderung und ihren Eltern	23

Informations-, Beratungs- und Beschwerde- (IBB-) Stelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige sowie Patientenfürsprecherinnen	23
Kommunale Behindertenbeauftragte	24
BeKo	24
Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)	25
Psychoonkologische Beratung	25
LSBTIAQ+	25
EUTB	26
Seelsorge	26
Psychologische Beratungsstellen	26
Allgemeine Sozialberatung	27

Barrierefreiheit von Beratungs- und Unterstützungsangeboten	28
--	-----------

Selbst bestimmen – auch in Krisen	29
Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung ...	29

Diskriminierung	32
Antidiskriminierung: Beratungsangebote	33

Arbeit	34
Beratung	34
Arbeitsmöglichkeiten	35

Wohnen	37
Ambulant betreutes Wohnen (ABW)	37
Stationäres Wohnen	37
Tagesstätte für psychisch kranke Menschen	37

Angehörige	38
-------------------------	-----------

Kinder / Jugendliche mit seelischer Behinderung	41
--	-----------

Selbsthilfe / Selbstvertretung	42
Selbsthilfegruppen	42
Heidelberger Psychiatrie Erfahrene (HEIPER)	43
Psychose-Seminar	43
Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb)	43

Überregionale Verbände	44
Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg e.V. (LVPEBW)	44
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	44
Woche der seelischen Gesundheit	44
Suchthilfe	45
Gewalt	47
Hilfe für Frauen bei häuslicher Gewalt	48
Hilfe für Männer	49
Hilfe durch die Polizei bei Gewalterfahrungen	49
Gewaltambulanz	49
Pflege und Versorgung	50
Pflegeversicherung	50
Persönliche Assistenz	51
Begegnung, Teilhabe, Freizeitgestaltung	52
Inklusionsatlas	52
Kulturparkett Rhein-Neckar	52
Mehrgenerationenhaus Schweizer Hof	53
Stadtteile / Quartiere	53
Sport	53
FreiwilligenAgentur	53
Piktogramme für Barrierefreiheit	53
Sonstiges	54
Wo gibt's Hilfe, wenn ´s nicht reicht	54
Heidelberg-Pass	54
Demenz-Wegweiser	54
Anlagen	54

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

wir alle stehen im Leben immer wieder vor Herausforderungen und gehen durch schwere Zeiten. Zum Glück müssen wir diese nicht alleine meistern und können auf professionelle Unterstützung zurückgreifen. In Heidelberg gibt es viele und vielfältige Unterstützungsangebote für unterschiedlichste Lebenslagen und Krisensituationen.

Mit dem Ziel, die bestehenden Angebote sichtbarer, bekannter und so letzten Endes einfacher zugänglich zu machen, wurden sie nun in dieser Übersicht zusammengetragen. Ich hoffe, dass sie vielen Menschen helfen kann.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!



Ihr Eckart Würzner

Oberbürgermeister



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

immer wieder begegnen mir in meiner Tätigkeit Menschen, die sich in sehr schwierigen Situationen befinden und dringend Hilfe brauchen. Oft haben sie oder auch ihre An- und Zugehörigen keine Kenntnis darüber, welche Unterstützungsangebote es gibt und welche in Frage kommen. Die Landschaft der Beratungsstellen in Heidelberg ist äußerst vielseitig. Manchmal ist es jedoch mit einer Beratung nicht getan. Dann braucht es fachärztliche Behandlung, vielleicht sogar in einer Klinik. Und wie es mit Arbeit, Wohnen, Familie und der Teilhabe am Leben weitergehen kann, ist auch nicht immer klar – auch dafür gibt es Beratung und Unterstützung.

Es ist mir ein großes Anliegen, diese Angebote denjenigen bekannt zu machen, die sie brauchen. Das können Menschen sein, die sich in einer Krise befinden, oder auch deren An- oder Zugehörige sowie Fachleute.

Ich hoffe, dass es durch frühzeitige Inanspruchnahme von Hilfe gelingt, Krisen so abzufedern, dass daraus keine Krankheiten oder Behinderungen werden.

In diesem Sinne grüßt

Christina Reiß

Kommunale Behindertenbeauftragte der Stadt Heidelberg

An der Erarbeitung dieser Übersicht waren beteiligt: Gabriele Borchers (IFD), Eva Leichman (Stadt Heidelberg), Christina Reiß (Kommunale Behindertenbeauftragte Stadt Heidelberg), Melanie Schock (IBB-Stelle, Patientenförsprecherin, Beirat von Menschen mit Behinderungen)

Koordination und Redaktion: Kommunale Behindertenbeauftragte

Voll die Krise?!?

Psychische Krisen können jeden Menschen treffen. Manchmal wird eine Krise ausgelöst durch ein belastendes Ereignis, manchmal werden verschiedene Belastungsfaktoren in der Summe zu viel – da reicht dann der berühmte Tropfen, um das Fass zum Überlaufen zu bringen.

Eine akute seelische Notlage kann durch einen Verlust, traumatische Erlebnisse, Gewalterfahrungen, Konflikte im sozialen Umfeld, schwerwiegende Veränderungen oder auch Einsamkeit ausgelöst werden. Wenn bereits eine psychische Vorerkrankung wie Depression, Psychose oder Angststörung besteht, ist man oft anfälliger für Krisen.

Was bedeutet Krise denn eigentlich? Laut Duden ist eine Krise eine schwierige Lage oder Situation sowie eine Zeit des Gefährdetseins. In schwierige Lagen kommen wir alle immer wieder. Wenn die Kraft oder bewährte Strategien nicht mehr für die Bewältigung des Problems ausreichen, spitzt sich die Lage zu. Man verliert sein inneres Gleichgewicht. Denken und Föhlen können gestört sein. Viele Menschen beschreiben dann, dass sich ihre Gedanken im Kreis drehen, sie sich auf nichts konzentrieren können. Die Wahrnehmung der Geföhle kann sich verändern: man spürt nichts, ist wie betäubt. Oder im Gegenteil: Angst, Traurigkeit, Wut werden übermächtig.

Dann ist es wichtig, dass man sich Hilfe holt oder nahestehende Menschen sich darum kümmern. Es gibt ein breit gefächertes Hilfenetzwerk, das wir in dieser Übersicht vorstellen.

Ich schaff´s nicht mehr (alleine) - Anlaufstellen bei starken psychischen Notlagen auf einen Blick

Für Erwachsene:

Zentrum für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg:

Gebäude 44, Voßstraße 4,
69115 Heidelberg (Bergheim)

Telefon 06221 56-4466
(Notfallambulanz, erreichbar rund um die Uhr)

Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi):

Plöck 16 (Hinterhof),
69117 Heidelberg-Altstadt

Telefon 06221 7177060
E-Mail spdi@habito-heidelberg.de
Website www.habito-heidelberg.de/arbeitsfelder/spdi

montags bis freitags
(außer an Feiertagen)

Ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst:

**Bundesweite
Telefonnummer** 116 117

Telefonseelsorge: Bundesweite Telefonnummern

0800 1110111 oder
0800 1110222
oder online unter
www.telefonseelsorge.de
(rund um die Uhr)

Für Kinder und Jugendliche:

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am Universitätsklinikum Heidelberg

Blumenstraße 8,
69115 Heidelberg-Weststadt

Montag bis Donnerstag 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr und Freitag 9.00 – 13.00 Uhr und 14-15:30 Uhr unter
Telefon 06221 56-6914, außerhalb dieser Zeiten unter 06221 56-4466 (Dienstarzt /-ärztin steht rund um die Uhr zur Verfügung).

Schulpsychologische Beratungsstelle in Heidelberg:

ZSL-Regionalstelle Mannheim,
Friedrich-Ebert-Anlage 51c,
69117 Heidelberg

E-Mail poststelle.spbs-hd@zsl-rs-ma.kv.bwl.de

Telefon 06221 9764-0
Website www.zsl-bw.de/Lde/Startseite/beratung/spbs-heidelberg

„Nummer gegen Kummer“:

Eine kostenlose Beratung von Montag bis Freitag von 15.00 – 19.00 Uhr unter

Bundesweite Telefonnummer
0800 1110333

Website
www.nummergegenkummer.de



Sabine Hahn | Gesellschaftsbilder.de

Wichtige Begriffe

Was verbirgt sich hinter dem Begriff „Menschen mit Behinderung“ in Heidelberg?

In Heidelberg leben geschätzt 20.000 Menschen mit Behinderung. Menschen mit Behinderungen sind nach dem Gesetz zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (Behindertengleichstellungsgesetz – BGG) „Menschen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit einstellungs- und umweltbedingten Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können. Als langfristig gilt ein Zeitraum, der mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate andauert“ (§ 3 BGG).

Schwerbehinderung

Gesetzlich ist die Anerkennung einer Schwerbehinderung an einen Grad der Behinderung (GdB) von 50 und mehr gebunden. In Heidelberg leben über 16.000 Menschen mit einem GdB von 50 und mehr, davon über 200 Kinder und Jugendliche. Die größte Gruppe sind Menschen über 65 Jahre. Für die Eintragung im Schwerbehindertenausweis wird ein Gesamt-GdB ermittelt. Dafür werden nicht die einzelnen GdB der vorliegenden Beeinträchtigungen zusammengezählt – für die Festsetzung ist immer eine Gesamtsicht der tatsächlichen Beeinträchtigung entscheidend. Ab einem GdB von 50 wird ein Schwerbehindertenausweis ausgestellt. Auch psychische Erkrankungen können zu einer Anerkennung als Schwerbehinderte*r führen.

Das Versorgungsamt des Rhein-Neckar-Kreises ist auch für die Bürgerinnen und Bürger der Stadt Heidelberg zuständig. Der Schwerbehindertenausweis kann bei den Bürgerämtern der Stadt Heidelberg beantragt werden. Die städtischen Einrichtungen und Gesellschaften in Heidelberg bieten einen ermäßigten Eintrittspreis ab einem GdB von 50. Bei Vorliegen des Merkzeichens „B“ erhält die Begleitperson freien Eintritt.

Die Feststellung einer Schwerbehinderung basiert auf § 2 Sozialgesetzbuch IX.

Behinderungsarten

Auch wenn in der öffentlichen Wahrnehmung am ehesten Rollstuhlfahrende und sinneseingeschränkte Menschen unter dem Begriff „Menschen mit Behinderung“ verstanden werden, ist das Spektrum deutlich größer. Den meisten Menschen sieht man ihre Behinderung nicht auf den ersten Blick an.

So gibt es neben den Mobilitätseingeschränkten, zu denen auch Rollatoren-Nutzende – also meist alte Menschen gehören – weitere Gruppierungen:

- blinde und sehbehinderte Menschen
- hör- und sprachbehinderte Menschen
- Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung / Lernbehinderung
- langfristig psychisch Erkrankte
- Menschen mit chronischen Erkrankungen / Organschädigungen

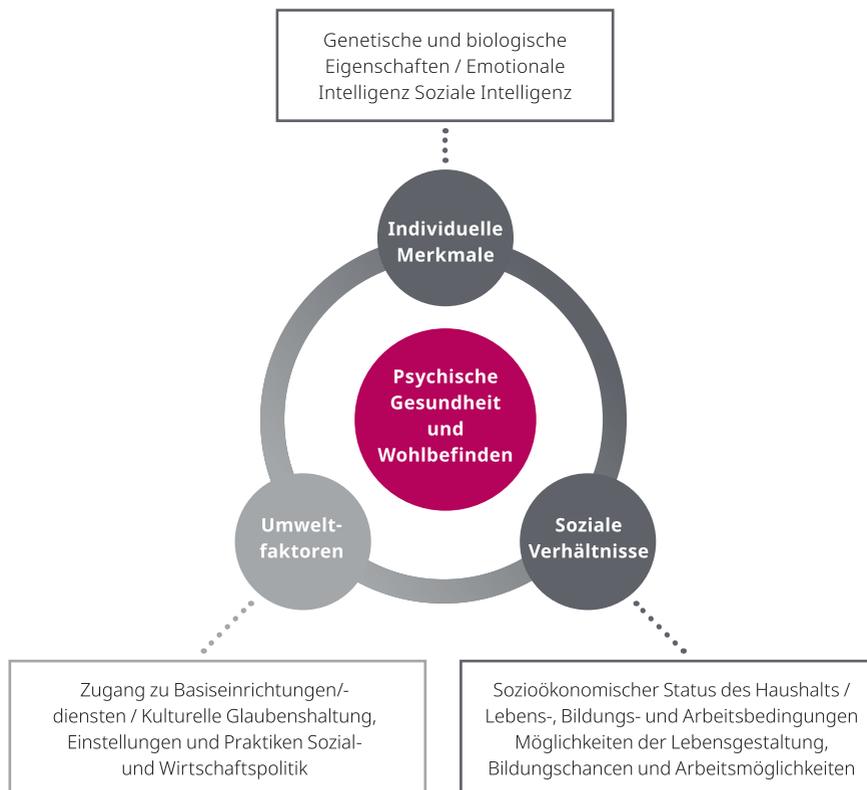
Psychische Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert dies folgendermaßen:

„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Psychische Störungen stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer

Person dar, die oft durch eine Kombination von belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.“

Quelle: Weltgesundheitsorganisation WHO/Europa | Faktenblatt – Psychische Gesundheit (2019) (squiz.cloud)



Sogenannte „Wesentliche Behinderung“

Bei Menschen mit geistiger, mehrfacher oder seelischer Behinderung kann eine sogenannte „wesentliche Behinderung“ festgestellt werden. Dann kann ein Anspruch auf Leistungen im Rahmen der Eingliederungshilfe bestehen. Für Erwachsene sowie für Kinder und Jugendliche mit geistiger, körperlicher oder Mehrfachbehinderung ist dafür das Amt für Soziales und Senioren zuständig, für Kinder und Jugendliche mit ausschließlich seelischer Behinderung das Kinder- und Jugendamt der Stadt Heidelberg. Zum 01.01.2028 sollen die Jugendämter für alle Kinder und Jugendlichen zuständig werden, ganz gleich ob bzw. welche Beeinträchtigung vorliegt (Gesamtzuständigkeit der Kinder- und Jugendhilfe).

Menschen mit seelischen Behinderungen können – neben den Leistungen aus anderen sozialen Sicherungssystemen – Leistungen der Eingliederungshilfe erhalten. Voraussetzung ist, dass das private, das medizinisch-therapeutische und niedrigschwellig zugängliche Unterstützungssystem nicht ausreicht, um die jeweils bestehende Behinderung auszugleichen. 2023 erhielten in Heidelberg 1337 Menschen Leistungen der Eingliederungshilfe, davon 337 Erwachsene und 436 Kinder und Jugendliche (2022) wegen einer seelischen Behinderung.

Pflegebedürftigkeit

Nach der Definition des Gesetzes sind damit Personen erfasst, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten aufweisen und deshalb der Hilfe durch andere bedürfen. Das sind Personen, die körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigungen oder gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht selbstständig ausgleichen oder bewältigen können. Die Pflegebedürftigkeit muss auf Dauer – voraussichtlich für mindestens sechs Monate – und mit mindestens der in § 15 SGB XI festgelegten Schwere bestehen. Durch das Pflegestärkungsgesetz II sind auch Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen unter bestimmten Voraussetzungen anspruchsberechtigt.

Zur Begutachtung, ob die Antragsstellenden tatsächlich pflegebedürftig sind, beauftragt die Pflegekasse den Medizinischen Dienst der Krankenkassen (MDK).

Beratung rund um das Thema Pflege bietet der **Pflegestützpunkt Heidelberg** Dantestraße 7, 69115 Heidelberg

E-Mail
 pflegestuetzpunkt@heidelberg.de
Telefon
 06221 58-49000 oder 5838390



Hilfe für psychisch Kranke ist gesetzlich geregelt

Das Bundesteilhabegesetz (BTHG)

Die seelischen Beeinträchtigungen werden im BTHG an zentraler Stelle genannt, nämlich bei der Definition des Behinderungsbegriffs: „Menschen mit Behinderungen sind Menschen, die körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, die sie in Wechselwirkung mit einstellungs- und umweltbedingten Barrieren an der gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate hindern können“ (§ 2 Abs. 1 SGB IX).

Das Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (Psych-KHG)

Das Land Baden-Württemberg hat mit dem Psychisch-Kranken-Hilfe-Gesetz (Psych-KHG) die wichtigsten Vorgaben der UN-Behindertenrechtskonvention mit Bezug zur Psychiatrie bereits umgesetzt und damit die Rechte psychisch kranker oder seelisch behinderter Menschen nachhaltig gestärkt. Dies ist die gesetzliche Grundlage für Hilfeleistungen und Schutzmaßnahmen.

„So kann es nicht weitergehen“: Hilfe in psychisch belastenden Lebenssituationen

Die größten Herausforderungen in einer akuten psychischen Krise sind wahrscheinlich:

- Festzustellen, dass man in einer Krise ist, die sich über einen längeren Zeitraum erstreckt.
- Die Einschätzung, ob man sie alleine bewältigen kann oder auf Unterstützung anderer Menschen angewiesen ist.
- Zu klären, welche Hilfsangebote es gibt und was davon in der aktuellen Situation hilfreich sein könnte.
- Hilfe anzunehmen.

Gerade, wenn man sich notfallmäßig in einer Klinik vorstellt, sollte man sich überlegen, welche nahestehenden Menschen man darüber informieren möchte. Auch sollte man sich überlegen, ob diese nur den Klinikaufenthalt als solchen oder auch den Grund erfahren sollen. Oft machen sich Angehörige große Sorgen, wenn sie nicht wissen, dass ein Familienmitglied in der Klinik ist. Am Ende dieser Broschüre befindet sich ein Vordruck, in dem man diese Informationen festhalten kann.

Manchmal kann es notwendig sein, sich an den Notdienst der Psychiatrischen Klinik zu wenden (genauere Angaben weiter unten).

Wenn man sich unsicher ist, empfiehlt es sich, zur Hausärztin oder zum Hausarzt zu gehen. Auch der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) kann eine erste Anlaufstelle sein.

Für Erwachsene:

Zentrum für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg:

Gebäude 44, Voßstraße 4,
69115 Heidelberg (Bergheim)

Telefon 06221 56-4466
(Notfallambulanz, erreichbar rund um die Uhr)

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi)

berät und unterstützt erwachsene Menschen in Krisensituationen und seelischen Notlagen mit einem vielfältigen Angebotsspektrum, z. B. sozialpsychiatrische Vor- und Nachsorge, Krisenintervention, Vermittlung von sozialen Hilfen und an andere Organisationen und Ämter. Die Beratung ist kostenlos und niederschwellig.

Kontakt:

Sozialpsychiatrischer Dienst,
Plöck 16 (Hinterhof),
69117 Heidelberg-Altstadt

Telefon 06221 7177060

E-Mail spdi@habito-heidelberg.de

Website www.habito-heidelberg.de/arbeitsfelder/spdi

Ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst:

Bundesweite Telefonnummer 116 117

Ein Erstgespräch in einer **psychotherapeutischen Praxis** vermittelt die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung unter der **bundesweiten Telefonnummer**: 116 117.

Telefonseelsorge:

Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den **bundesweiten Telefonnummern**: 0800 1110111 oder 0800 1110222 oder online unter www.telefonseelsorge.de

Das Muslimische Seelsorgetelefon MUTES

ist unter 030 443 509 821 für Seelsorgegespräche erreichbar, per **E-Mail** unter info@mates.de

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

(Träger: Katholische Gesamtkirchengemeinde Heidelberg) bietet Beratungsgespräche an, die Wartezeit dafür ist meist jedoch recht lange. Terminvereinbarung unter: **Telefon** 06221 24171

Für Studierende: Nightline - ein Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende

Telefon 06221 184708

Skype [nightline.heidelberg](https://nightline.heidelberg.de)

Website www.nightline-heidelberg.de

Die behandelnde Kinder- und Jugendärztin bzw. der behandelnde Kinder- und Jugendarzt ist auch bei seelischem Leid zentrale Ansprechperson für Familien.

Die **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie** am Universitätsklinikum Heidelberg ist im Notfall telefonisch erreichbar: Montag - Donnerstag von 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr und Freitag von 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 15.30 Uhr unter **Telefon**: 06221 56-6914, außerhalb dieser Zeiten unter 06221 56-4466 (Dienstarzt /-ärztin steht rund um die Uhr zur Verfügung). Die Klinik befindet

sich in der Blumenstraße 8 in 69115 Heidelberg-Weststadt.

Für Kinder und Jugendliche gibt es die **„Nummer gegen Kummer“**: Eine kostenlose Beratung von Montag bis Freitag von 15.00 – 19.00 Uhr unter der **bundesweiten Telefonnummer**: 0800 111 0 333

Website: www.nummergegenkummer.de

Krisenchat.de:

Der Krisenchat per WhatsApp steht 24 Stunden an 7 Tagen die Woche zur Verfügung. Dieser Dienst wird ausschließlich von psychologischen / therapeutischen / pädagogischen Fachkräften betrieben.

Hinweis: Die Nutzung von WhatsApp wird von Fachleuten unter Datenschutzaspekten als kritisch eingestuft. Das sollte man insbesondere bei sensiblen Themen wie psychischen Notlagen nicht unterschätzen.

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung

(Träger: Katholische Gesamtkirchengemeinde Heidelberg) bietet Beratungsgespräche an, die Wartezeit dafür ist meist jedoch recht lange. Terminvereinbarung unter:

Telefon: 06221 24171

Verschiedene Therapiemöglichkeiten

Psychotherapie

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden zurzeit folgende 4 Verfahren erstattet: Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, systemische Therapie (für Erwachsene) und analytische Psychotherapie. Welches Therapieverfahren in der jeweiligen Situation in Frage kommt, entscheiden die behandelnden Fachärztinnen und Fachärzte gemeinsam mit Patient*in. Nähere Informationen unter: **Website** www.psychotherapieuche.de/pid/therapie.

Auf der Seite der Landespsychotherapeutenkammer Baden-Württemberg gibt es einen Praxisfinder und weitere Informationen: www.lpk-bw.de

Für ein (kostenpflichtiges, selbst zu zahlendes) Erstgespräch kann man sich auch an die Psychologische Beratungsstelle der Psychosozialen Hilfe (PSH) e. V. wenden:
Psychologische Beratungsstelle der PSH e. V., Rohrbacher Straße 72, 69115 Heidelberg-Weststadt.

Die Terminvergabe erfolgt ausschließlich telefonisch: 06221 412481

Website www.psh-heidelberg.de

Medikamente

Medikamente, die bei psychischen Krisen oder Erkrankungen helfen können, nennt man Psychopharmaka. Besonders wichtig sind nach Einschätzung von Fachleuten Psychopharmaka bei der Behandlung schwerer psychischer Störungen wie Schizophrenie, bipolarer (manisch-depressiver) Erkrankungen, schwerer depressiver Störungen und starker Angst- und Zwangsstörungen. Viele dieser Erkrankungen werden durch Psychopharmaka besser behandelbar, weil dadurch eine psychotherapeutische Behandlung erst möglich wird. Psychopharmaka können einen stationären Klinikaufenthalt vermeiden oder verkürzen. Die Einnahme von Medikamenten ist Teil eines Gesamt-Behandlungsplans, der auch psychotherapeutische und weitere therapeutische Schritte beinhaltet.

Heilmittel

Neben einer psychotherapeutischen Behandlung und möglicherweise auch der Einnahme von Medikamenten können auch Heilmittel zur Behandlung und Stabilisierung beitragen. Diese sind medizinische Dienstleistungen, die von Vertragsärztinnen und -ärzten verordnet und von speziell ausgebildeten Therapeutinnen und Therapeuten er-

bracht werden können. Für Menschen mit psychischen Erkrankungen kommen dabei insbesondere Sozio- und Ergotherapie in Frage. Dies muss von der behandelnden Fachärztin / dem behandelnden Facharzt verordnet werden. Eine Praxensuche ist über das Portal des Spitzenverbands der Gesetzlichen Krankenversicherung möglich:

Website www.gkv-spitzenverband.de/service/heilmittelerbringer/heilmittelerbringer.jsp

ment der ambulanten Versorgung psychisch kranker Menschen und bieten als niedrigschwellig zugängliche Einrichtung die Möglichkeit zur frühzeitigen aufsuchenden Kontaktaufnahme ohne Antrag.

Dazu bieten sie, auch aufsuchend:

- Sozial- und gerontopsychiatrische Vor- und Nachsorge
- Psychosoziale Hilfen in Krisensituationen und Abwehr von Gefährdungen
- Klärung, Beratung und Hilfe bei psychischen Erkrankungen
- Unterstützung nach einem Klinikaufenthalt
- Vermittlung von weitergehenden ärztlichen, psychotherapeutischen, pflegerischen, begleitenden und sozialrechtlichen Hilfen

Beratung

Sozialpsychiatrischer Dienst

Sozialpsychiatrische Dienste (SpDi) bieten Klärung, Beratung und Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen, und zwar nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für deren Angehörige, Freundeskreis, Bekannte und Arbeitskolleginnen und -kollegen. Sie sollen Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Behinderung befähigen, eigenverantwortlich und selbstbestimmt außerhalb einer stationären oder teilstationären Einrichtung zu leben. Sie sind ein wesentliches Ele-

Kontakt:

Sozialpsychiatrischer Dienst,
Plöck 16 (Hinterhof),
69117 Heidelberg-Altstadt

Telefon 06221 7177060

E-Mail spdi@habito-heidelberg.de

Website www.habito-heidelberg.de/arbeitsfelder/spdi

Sprechzeiten: Montag von 14.00 – 16.00 Uhr, Dienstag von 10.00 – 12.00 Uhr, Donnerstag von 16.00 – 18.00 Uhr

Soziale Dienste (Erwachsene)

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sozialen Dienste beraten Erwachsene (ab 18 Jahren), die sich in einer persönlichen oder sozialen Notlage befinden und Unterstützung suchen. Ziel der Beratung ist es, im gemeinsamen Gespräch Perspektiven zu klären und Veränderungsprozesse anzustoßen. Hilfreich kann dabei die Vermittlung von weiteren Ansprechpartnern, Diensten oder Institutionen sein, die die Bewältigung des Alltags erleichtern oder wieder möglich machen.

Die Sozialen Dienste:

- sind Ansprechpersonen für Betroffene, Angehörige, Nachbarschaft, besorgte Mitmenschen, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Diensten und anderen Beratungsstellen, Ärztinnen und Ärzte, Pflegediensten und anderen.
- arbeiten stadtteilorientiert und sind Ansprechpartner für den jeweiligen Stadtteil.
- suchen Betroffene auf, bieten Erstberatung an und informieren über Hilfeangebote in der Umgebung.
- unterstützen bei der Klärung des Hilfebedarfs und ggfs. von Finanzierungsfragen.
- bieten die Vermittlung von Hilfen an.

- initiieren und begleiten Projekte.
- unterstützen das Betreuungsgeschehen bei der Klärung der Notwendigkeit einer rechtlichen Betreuung und der Fragestellung, ob diese durch andere Hilfen vermieden werden kann.

Die Beratung ist kostenlos und kann auf Wunsch auch zu Hause erfolgen.

Kontakt:

Amt für Soziales und Senioren der Stadt Heidelberg
Soziale Dienste
Bergheimer Straße 155
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-38900
Fax 06221 58-4637583
E-Mail sozialesdienste@heidelberg.de

Soziale Dienste des Kinder- und Jugendamtes

Das Jugendamt bietet Kindern, Jugendlichen, Eltern und anderen Erziehungsberechtigten Hilfestellung bei der Klärung und Bewältigung individueller familienbezogener Probleme. Themen sind beispielsweise die Beziehung zwischen Eltern und Kindern, schulische Probleme, Eingliederungshilfe für seelisch behinderte oder von seelischer Behinderung bedrohte Kinder und Jugendliche, Verhaltensauffälligkeiten oder Entwicklungsstörungen.

Das Jugendamt bietet auch Beratung für Menschen in besonderen Problem-

lagen, sofern diese Auswirkungen auf das Wohlergehen betroffener Kinder und Jugendlicher haben. Dieses kann beispielsweise der Fall sein, wenn Alkoholprobleme, psychische Probleme oder Gewalt in der Familie gegeben sind oder Misshandlung oder sexueller Missbrauch stattfinden.

Beratungen werden auch von anderen Erziehungsberatungsstellen durchgeführt, an die durch den Allgemeinen Sozialen Dienst (ASD) des Jugendamtes vermittelt werden kann. Die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und garantieren den Ratsuchenden vertraulichen Umgang mit Informationen.

Kontakt:

Kinder- und Jugendamt
Eppelheimer Straße 13
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-31510 und 58-31520
E-Mail jugendamt@heidelberg.de

Unterstützung für Kinder- und Jugendliche mit Behinderung und ihren Eltern

Kinder und Jugendliche mit Behinderungen (körperlich, geistig, seelisch) und deren Eltern bzw. Personensorge-/Erziehungsberechtigten, die Leistungen der Eingliederungshilfe nach SGB VIII (Kinder- und Jugendamt) oder Teil 2 SGB IX (Amt für Soziales und Senioren) in Anspruch nehmen (wollen), können auf Wunsch durch einen Verfahrenslotsen beraten und unterstützt werden. Die Beratung und Unterstützung durch

den Verfahrenslotsen kann vor der Beantragung möglicher Hilfen, bei der Beantragung und während bereits gewährter bzw. laufender Hilfen in Anspruch genommen werden.

Kontakt:

Kinder- und Jugendamt
Eppelheimer Straße 13
69115 Heidelberg
Telefon 06221 58-38404
E-Mail verfahrenslotsen@heidelberg.de

Informations-, Beratungs- und Beschwerde- (IBB-) Stelle für Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige sowie Patientenfürsprecherinnen

Die IBB-Stelle Heidelberg ist Anlaufstelle für Menschen mit psychischer Erkrankung und deren Angehörige.

Sie:

- informiert und berät über wohnortnahe Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten,
- ist Lotse im psychiatrischen Versorgungssystem,
- nimmt unvoreingenommen Beschwerden und Anregungen entgegen,
- vermittelt bei Konflikten und versucht, mit allen Beteiligten eine zufriedenstellende Lösung zu erarbeiten.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der IBB-Stelle sind Menschen mit unterschiedlichen Erfahrungen im psychiatrischen Bereich (Betroffene, Angehörige, Person mit professionellem Hintergrund) und sind ehrenamtlich tätig.

Kontakt:

IBB-Stelle Heidelberg
Hauptstraße 29, Hinterhof, 1. OG
69117 Heidelberg

E-Mail info@ibb-hd.de

Telefon 06221 3544428 (Anrufbeantworter, wird werktags abgehört)
Offene Sprechzeiten: jeweils am 1. Dienstag im Monat, 16.00 – 18.00 Uhr
Außerdem sind Termine nach vorheriger telefonischer Vereinbarung möglich.

Kommunale Behindertenbeauftragte

Die Kommunale Behindertenbeauftragte berät Politik und Stadtverwaltung in Fragen der Inklusion von Menschen mit Behinderungen. Sie ist außerdem Ombudsfrau für Menschen mit Behinderungen. In dieser Funktion kann sie Anliegen innerhalb der Stadtverwaltung weiterverfolgen oder als Lotsin an spezialisierte Beratungsangebote weiterverweisen. Auf ihrer Website gibt es Informationen zu vielen Themen, die regelmäßig an sie herangetragen werden: www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte > Beratung > Häufige Fragen (www.heidelberg.de/HäufigeFragenBehinderung).

BeKo

In der Beratungs- und Koordinierungsstelle Psychosoziale Notfallversorgung Rhein-Neckar finden Menschen Hilfe, die beispielsweise einen Wohnungseinbruch, Überfall, Betrug, Unfall, Suizid einer nahestehenden Person oder andere Unglücksfälle erlebt haben.

Im Beratungsgespräch können die belastenden Ereignisse zur Sprache kommen, auf Wunsch auch anonym. Das Ziel der Beratung liegt darin, individuelle Möglichkeiten der Entlastung zu besprechen und Sachinformationen zu geben, um damit für die Betroffenen eine hilfreiche Perspektive zu schaffen. Bei Bedarf vermittelt die BeKo Rhein-Neckar an weitere Fachstellen. Die Dauer der Beratungsgespräche hängt vom Bedarf der Betroffenen ab. Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass telefonische Kontakte oftmals ausreichen, um die Belastungssituation deutlich zu reduzieren. Aber auch persönliche Gespräche sind möglich. Die Angebote der BeKo Rhein-Neckar sind kostenfrei.

Kontakt:

BeKo Rhein-Neckar
Adlerstraße 1/5
69123 Heidelberg-Wieblingen

Telefon 06221 7392116

Website www.beko-rn.de

Sprechzeiten: montags von 10.00 – 13.00 Uhr, dienstags von 14.00 – 17.00 Uhr, donnerstags von 15.00 – 18.00 Uhr und freitags von 10.00 bis 13.00 Uhr. Außerhalb der Sprechzeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet.

Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS)

Die Psychosoziale Beratung für Studierende (PBS) des Studierendenwerks Heidelberg steht allen Studierenden der Universität und der Pädagogischen Hochschule offen. In persönlichen Konfliktsituationen, z.B. bei Partnerschaftsproblemen, Kontaktschwierigkeiten, Selbstwertkrisen, Ängsten, Hemmungen, bei Arbeitsstörungen und Examsängsten können Studierende in der PBS ein klärendes Gespräch führen. Die Beratungsgespräche sind streng vertraulich. Gebühren werden nicht erhoben.

Kontakt:

Studierendenwerk Heidelberg
Psychosoziale Beratung
für Studierende
Gartenstraße 2
69115 Heidelberg
E-Mail pbs@stw.uni-heidelberg.de
Telefon 06221 54-3750

Psychoonkologische Beratung

In der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nordbaden gibt es Hilfe bei psychoonkologischen und sozialen Fragen im Rahmen einer Krebserkrankung: Hilfe und Unterstützung bei der Verarbeitung der Krebs-Diagnose, Krankheitsbewältigung und den Folgen der Krebserkrankung, Vermittlung ambulanter Psychotherapie und Selbsthilfegruppen. Auch für Angehörige von Krebspatientinnen und -patienten.

Kontakt:

Im Neuenheimer Feld 110
69120 Heidelberg
E-Mail kontakt@kbs-nordbaden.de
Terminvereinbarung unter
Telefon 06221 56 22722

LSBTIAQ+

Lsbtiq+ steht für: lesbisch, schwul, bisexuell, transgeschlechtlich, intergeschlechtlich, asexuell, queer und andere sexuelle, romantische und geschlechtliche Minderheiten (+). Nicht alle Menschen fühlen sich als Mann oder Frau oder fühlen sich zum anderen Geschlecht hingezogen. Dies kann zu Diskriminierung, zu Problemen im Umfeld führen oder eigene Lebenspläne erschweren. Das LSBTIAQ-Beratungsangebot der Stadt Heidelberg wird durch PLUS Rhein Neckar e.V. durchgeführt und ist offen für alle LSBTIAQ Menschen und ihre Angehörigen sowie alle Fachkräfte, die Informationen und/oder Unterstützung suchen. PLUS bietet psychologische Beratung für Einzelpersonen, Paare und Familien an, z. B. in Krisen- und Konfliktsituationen, zu Coming-out, Partner*inenschaft und anderen Lebensthemen. Die PLUS-Beratungsstelle in Heidelberg befindet sich auf dem Landfried-Gelände in Heidelberg-Bergheim:
Postadresse Bergheimer Straße 147 C
Besuch Alte Eppelheimer Straße 50 A
69115 Heidelberg
Telefon 06221 18 005 43
Website <http://plus-rheinneckar.de/>

EUTB

Die „Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung“ Heidelberg ist beim Heidelberger Selbsthilfebüro, einer Einrichtung der Selbsthilfe- und Patientenberatung gGmbH, angegliedert. Die Beratungsstelle unterstützt und berät alle Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen im Vorfeld der Beantragung von Leistungen und zu allen Fragen rund um Rehabilitation und Teilhabe, z.B. an Bildung, Arbeit und Leben in der Gemeinschaft.

Die Beratung ist kostenfrei.

Kontakt:

EUTB® Heidelberg

Alte Eppelheimer Straße 40/1

69115 Heidelberg

Telefon 06221 16 13 31.

E-Mail info@eutb-heidelberg.de

Website www.eutb-heidelberg.de

Seelsorge

Für religiöse Menschen kann auch die Pfarrerin oder der Pfarrer ihrer Kirchengemeinde eine geeignete Ansprechperson sein. Diese sind als Seelsorger*in oft gut geschult in der Begleitung von Menschen in Krisen.

Psychologische Beratungsstellen

Psychologische Beratung unterstützt und begleitet bei der Überwindung von persönlichen und sozialen Konflikten. Sie ersetzt keine psychotherapeutische Behandlung. Meist finden einige Be-

ratungstermine in größeren Abständen statt. Eine Kostenbeteiligung kann anfallen.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Katholischen Gesamtkirchengemeinde Heidelberg:

Merianstraße 1

69117 Heidelberg

Telefon 06221 24171

E-Mail efl@kath-hd.de

Ehe-, Familien- und Lebensberatung:

Pro familia

Beratungsstelle Heidelberg

Hauptstraße 79

69117 Heidelberg

Telefon 06221 184440

E-Mail heidelberg@profamilia.de

Frauen Gesundheits Zentrum (FGZ):

Information für Frauen

Alte Eppelheimer Straße 38

69115 Heidelberg

E-Mail info@fgz-heidelberg.de

Telefon 06221 21317

Fax 06221 160706

Psychosoziale Erst(mal)-Beratung:

Psychosoziale Hilfe e.V. (PSH), Psychologische Beratungsstelle Heidelberg

Rohrbacher Straße 72

69115 Heidelberg

E-Mail beratung@psh-heidelberg.de

Telefon 06221 412481

Fax 06221 5860162

Allgemeine Sozialberatung

Die Allgemeine Sozialberatung ist ein niedrigschwellig zugängliches Angebot für Menschen, die in unterschiedlichsten Problemlagen Beratung, Hilfe und Unterstützung benötigen.

An jedem Wochentag finden Sie in Heidelberg eine Anlaufstelle für Allgemeine Sozialberatung. Die Allgemeine Sozialberatung steht allen Heidelbergern und Heidelbergerinnen offen.

Caritas

Turnerstraße 38

69126 Heidelberg

E-Mail caritas@caritas-heidelberg.de

Telefon 06221 3303-0

Fax 06221 3303-33

VbI e.V.

(im Auftrag von Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg)

Alte Eppelheimer Straße 38

(Hinterhaus, EG links)

69115 Heidelberg

E-Mail

sozialberatung@vbi-heidelberg.de

Telefon 06221 9703-66

Fax 06221 9703-22

Diakonie

Karl-Ludwig-Straße 6

69117 Heidelberg

E-Mail diakonie@dwhd.de

Telefon 06221 5375-0

Fax 06221 5375-75

Jüdische Kultusgemeinde Heidelberg

Häusserstraße 10-12

69115 Heidelberg

E-Mail

sozialdienst@jkg-heidelberg.org

Telefon 06221 9052414

Fax 06221/163008

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Rhein-Neckar / Heidelberg e.V

Langer Anger 2

69115 Heidelberg

E-Mail

servicezentrale@drk-rn-heidelberg.de

Telefon 06221 9010 0

Fax 06221 9010-60

Arbeiterwohlfahrt

Geschäftsstelle

Adlerstraße 1/5-1/6

69123 Heidelberg

E-Mail info@awo-heidelberg.de

Telefon 06221 73921-0

Fax 06221 73921-50

Die konkreten Sprechzeiten finden Sie hier: <https://www.heidelberg.de/hd/HD/Leben/Allgemeine+Sozialberatung.html>



Barrierefreiheit von Beratungs- und Unterstützungsangeboten

Im Online-Stadtführer www.heidelberg.huerdenlos.de sind umfangreiche Informationen zu öffentlich zugänglichen Gebäuden zusammengestellt, die wertvolle Informationen für Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen bieten.

Selbst bestimmen – auch in Krisen

Es kann passieren, dass man durch einen Unfall oder eine Erkrankung seine Wünsche nicht mehr äußern kann. Es gibt aber auch dann die Möglichkeit, dass man so behandelt wird, wie man sich das wünscht. Dafür sind Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht geeignete Mittel.

Die Betreuungsbehörde der Stadt Heidelberg hat eine „Vorsorgemappe“ zusammengestellt, in der man umfangreiche Informationen dazu findet. Die Mappe enthält auch Vordrucke zum Ausfüllen. Sie ist direkt bei der Betreuungsbehörde zu den Sprechzeiten oder bei allen Heidelberger Bürgerämtern zum Preis von zwei Euro erhältlich.

Kontakt Betreuungsbehörde:

Bergheimer Straße 155
69115 Heidelberg

E-Mail

betreuungsbehoerde@heidelberg.de

Allgemeine Öffnungszeit

Dienstag, Donnerstag und Freitag von 8.00 – 12:00 Uhr sowie Termine nach Vereinbarung

Rechtliche Betreuung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Seit 1992 ist das Betreuungsgesetz in Kraft. Seit dieser Zeit gibt es keine „Entmündigung“ mehr, denn das alte Vormundschafts- und Pflegschaftsrecht für Erwachsene wurde durch das Betreuungsgesetz abgelöst. Für Menschen, die z.B. krankheitsbedingt ihre finanziellen, gesundheitlichen oder sonstigen Angelegenheiten nicht regeln können, wird durch das Betreuungsgericht ein rechtlicher Vertreter bzw. eine rechtliche Vertreterin, der gesetzliche Betreuer/die Betreuerin bestellt.

Vorsorgevollmacht

Wer in gesunden Tagen einer Person des Vertrauens eine Vorsorgevollmacht erteilt, kann damit eine rechtliche Betreuung vermeiden. Eine Vollmacht ist auch erforderlich, wenn nahe Angehörige vorhanden sind, da diese nicht automatisch die rechtlichen Vertreter*innen sind. Auch Ehepartner*innen oder erwachsene Kinder müssen, falls keine Vollmacht ausgestellt wurde, vom Betreuungsgericht zum rechtlichen Betreuer/ zur rechtlichen Betreuerin bestellt werden.

Betreuungsverfügung

Ist eine entsprechende Vertrauensperson nicht vorhanden, empfiehlt sich die Betreuungsverfügung, denn dann wird in einem eventuellen Verfahren eine Betreuerin / ein Betreuer vom Betreuungsgericht eingesetzt und muss diesem gegenüber Rechenschaft (Bericht) ablegen. In einer Betreuungsverfügung kann man seine Wünsche und Lebensgewohnheiten festhalten. Das Betreuungsgericht überwacht dann, dass die betreuende Person die verfügbaren Wünsche berücksichtigt. Man kann sich bei Rechtsanwälten und Rechtsanwältinnen sowie Notarinnen und Notaren kostenpflichtig beraten lassen.

Beratung zum Thema leistet auch folgender Betreuungsverein im Stadtgebiet:

Kontakt: SKM Heidelberg - Katholischer Verein für soziale Dienste in Heidelberg e.V.

Bergheimer Straße 108, 69115 Heidelberg

Telefon 06221 436223

E-Mail

betreuung-hd@skm-heidelberg.de

Vollmacht

Sie können einer Vertrauensperson eine Vollmacht ausstellen. Nur wenn Sie Haus- oder Grundstückseigentum haben, müssen Sie dafür zum Notar / zur Notarin gehen. Man kann eine Vollmacht auch nur für bestimmte Bereiche ausstellen, beispielsweise um bei der Post Sendungen abholen zu lassen.

Ärztliche Schweigepflicht

Ärztliche Schweigepflicht bedeutet: Ärztinnen und Ärzte, Pflegepersonal, Krankenhäuser und Krankenversicherungen müssen Ihre Daten und Unterlagen vertraulich behandeln und dürfen sie ohne Ihre Zustimmung nicht an Dritte weitergeben. Die ärztliche Schweigepflicht gilt auch gegenüber anderen Ärztinnen und Ärzten.

Wenn es für Ihre weitere medizinische Behandlung notwendig ist, Ihre Patientendaten weiterzugeben, dann müssen Sie dafür Ihre Ärztin oder Ihren Arzt von der Schweigepflicht entbinden.

Es gibt eine Ausnahme: Diese Zustimmung ist nicht notwendig, wenn gesetzliche Bestimmungen die Einsicht in die Unterlagen oder Daten notwendig machen.

Wichtig: Wenn Sie möchten, dass Angehörige oder Vertrauenspersonen Informationen zu Ihrem Gesundheitszustand erhalten, sollten Sie vorsorglich eine Schweigepflichtentbindung erteilen.

Muster Schweigepflichtentbindung

Ich *[Name, Anschrift, Geburtsdatum]*

entbinde folgende Ärztinnen / Ärzte *[Name, Anschrift]*

Oder: *alle mich behandelnden Ärztinnen und Ärzte von der ärztlichen Schweigepflicht gegenüber [Name, Anschrift, Geburtsdatum der Vertrauensperson(en)]*

Ich bitte sie, oben genannten Personen Auskünfte über meinen gesundheitlichen Zustand [*] zu geben und ihnen auf Wunsch Einsicht in die Krankenakten zu ermöglichen.

Mir ist bekannt, dass ich diese Erklärung über die Entbindung von der Schweigepflicht jederzeit widerrufen kann.

Ort, Datum, Unterschrift

**Hier können Sie bestimmte Erkrankungen oder Fachgebiete nennen*



Diskriminierung

Diskriminieren heißt: jemanden schlechter behandeln oder benachteiligen wegen bestimmter Merkmale: „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ so steht es im Grundgesetz in Artikel 3.

Genauer regelt es das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz (AGG).

Antidiskriminierung:

Beratungsangebote

Man kann sich beraten lassen, wie man sich gegen Benachteiligung wehren kann. Man kann auch melden, wenn jemand benachteiligt wird.

Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg

Beauftragte*r für Antidiskriminierung
Bergheimer Straße 69
69115 Heidelberg

Telefon 06221 58-15550

E-Mail

antidiskriminierung@heidelberg.de

Antidiskriminierungsberatung für Heidelberg: Mosaik Deutschland e.V.

Es wird um Terminvereinbarung gebeten:

Telefon 06221 32-88652

E-Mail antidiskriminierung@mosaik-deutschland.de

Website www.mosaik-deutschland.de/projekte/antidiskriminierung/

Telefonische und Online-Beratung in Baden-Württemberg:

ADIS-online

Telefon 07071 14310410

Website www.adis-online.com

Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich.



Unter dem Titel „**Gemeinsam. Gleichberechtigt. Antidiskriminierungsberatung und Empowerment in Heidelberg**“ hat die Stadt Heidelberg eine Broschüre mit Angeboten aus diesem Bereich veröffentlicht. Sie ist erhältlich beim Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg sowie bei der Kommunalen.



Arbeit

Beratung

Agentur für Arbeit Heidelberg:

Arbeitsvermittlung für behinderte und schwerbehinderte Menschen
Kaiserstraße 69 - 71
69115 Heidelberg

Telefon 06222 524-444

E-Mail Heidelberg@arbeitsagentur.de

Website www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen/persoennliche-beratung

Integrationsfachdienst (IFD):

Der IFD unterstützt Menschen mit Behinderung und deren Arbeitgeber bei allen Fragen rund um das jeweilige Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis. Wichtige Themen sind z. B. die Gestaltung

individueller Arbeits-/Ausbildungsbedingungen, die Ermöglichung innerbetrieblicher Neuanfänge nach längerer Erkrankung und die Einleitung von medizinischen, kurativen oder rehabilitativen Maßnahmen.

Kontakt:

Integrationsfachdienst
Heidelberg-Mosbach
Hebelstraße 22, Eingang A
69115 Heidelberg

Telefon 0711-25038-1200

E-Mail

info.heidelberg-mosbach@ifd.3in.de

Website www.bw-lv.de/beratung/integrationsfachdienste-und-einheitliche-an-sprechstelle-fuer-arbeitgeber/

Arbeitsmöglichkeiten

Inklusive Unternehmen

Inklusionsunternehmen sind rechtlich und wirtschaftlich selbständige Unternehmen zur Beschäftigung und Qualifizierung schwerbehinderter Menschen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Sie bieten schwerbehinderten Menschen Beschäftigung und arbeitsbegleitende Betreuung an, soweit erforderlich auch Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung.

AQB gGmbH:

Arbeit und Qualifizierung für Menschen mit Behinderung
Fabrikstraße 28
69126 Heidelberg

Telefon 06221 97030

E-Mail kontakt@aqb-online.de

Website <https://aqb-heidelberg.de/>

IFA Heidelberg:

Fabrikstraße 28
69126 Heidelberg

Telefon 06221 363130

E-Mail post@ifa-heidelberg.de

Website www.ifa-heidelberg.de

Werkstätten für Menschen mit Behinderungen (WfbM)

WfbM sind Einrichtungen, der beruflichen Rehabilitation für Menschen mit Behinderungen, die nicht, noch nicht oder noch nicht wieder auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sein können. Sie bieten berufliche Bildungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten an. Zur Be-

treuung der behinderten Menschen sind begleitende Fachdienste (Sozialarbeiter*innen, Psycholog*innen) vorhanden.

Kontakt:

Rhein-Neckar-Werkstätten gGmbH
Hatschekstraße 40
69126 Heidelberg

Telefon 06221/ 349640

E-Mail info@rnw.de

Website www.rnw.de

Weitere Beschäftigungs- und Qualifizierungsangebote

EX-IN Rhein-Neckar:

EX-In bietet Qualifizierungsmaßnahmen für Menschen an, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind und Erfahrung mit dem psychosozialen Hilfesystem haben. Ziel ist es, diese Menschen nach den geltenden Standards und dem Curriculum von EX-IN Deutschland e.V. zu GenesungsbegleiterInnen auszubilden.

Kontakt:

EX-IN Rhein-Neckar e.V.
c/o Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 38
69115 Heidelberg

Telefon 0176 25550583

E-Mail kontakt@ex-in-rhein-neckar.de

Website www.ex-in-rhein-neckar.de

Heidelberger Dienste gGmbH:

Die Heidelberger Dienste gGmbH ist ein soziales Dienstleistungsunternehmen der Stadt Heidelberg und beschäftigt junge Arbeitslose, Langzeitarbeitslose, Schwerbehinderte und dauerhaft

Leistungsgeminderte. Sie werden teilfinanziert aus Fördermitteln der Bundesagentur für Arbeit und Zuwendungen der Sozialverwaltung. Vorhanden sind Arbeitsplätze in den folgenden Bereichen: Recycling, Stadtreinigung und Verkauf.

Kontakt:

Heidelberger Dienste gGmbH
Hospitalstraße 5
69115 Heidelberg

Telefon: 06221 14100

E-Mail info@hddienste.de

Website soziale-dienste-heidelberg.de

Ikarus Rhein-Neckar:

Ikarus Rhein-Neckar verfügt über einen Berufsbildungsbereich sowie einen Arbeitsbereich für Menschen, die aufgrund ihrer psychischen Beeinträchtigung aktuell nicht am allgemeinen Arbeitsmarkt tätig werden können und sich für den kaufmännischen Bereich oder die Lagerlogistik interessieren. Im Arbeitsbereich unterstützt Ikarus Menschen mit psychischer Behinderung, eine passende Aufgabe im Bereich Dienstleistungen für die Industrie und den Handel zu finden. Darüber hinaus gibt es Angebote zur Tagesstruktur und im Förderbereich.

Kontakt:

Ikarus Rhein-Neckar
Römerstraße 135
69126 Heidelberg

Telefon 06221 3370540

E-Mail kontakt@ikarus-rhein-neckar.de

Website www.ikarus-rhein-neckar.de

Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V. (VbI e.V.):

Der VbI ist ein Beschäftigungsträger und sozialer Dienstleister, dessen Ziel es ist, Menschen nach langer Arbeitslosigkeit und Menschen mit Behinderungen auf dem Weg in die Arbeit und Beschäftigung zu begleiten.

Kontakt:

Verein zur beruflichen Integration und Qualifizierung e.V. (VbI e.V.)
Fabrikstraße 28, 69126 Heidelberg

Telefon 06221 97030

E-Mail kontakt@vbi-heidelberg.de

Website www.vbi-heidelberg.de



Hinweis:

Unter dem Titel „**Hätten Sie's gedacht?!?**“ hat die Kommunale Behindertenbeauftragte mit der Filmemacherin Sia Friedrich-Eisenlohr ein Filmprojekt zum Thema Vielfalt am Arbeitsplatz mit mehreren Filmporträts umgesetzt. In einem Kurzfilm und einzelnen Porträts sind interessante Menschen mit Behinderungen aus Heidelberg zu sehen, die auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt tätig sind. Unter anderem auch Claudia Richter, die mit der Diagnose „schizoaffektiv“ lebt. Weitere Informationen und die einzelnen Filme unter: www.heidelberg.de/hd/HD/Leben/haetten+sie_s+gedacht_.html

Wohnen

Ambulant betreutes Wohnen (ABW)

Im ABW leben die Bewohner/innen in einem Privathaushalt allein, zu zweit oder in einer Wohngemeinschaft und erhalten regelmäßig eine professionelle Unterstützung. Dies ist in Heidelberg möglich bei:

Heidelberger Werkgemeinschaft:

Sozialtherapeutischer Verein für psychisch Kranke e.V.

Kaiserstraße 6

69115 Heidelberg

Telefon 06221 474843

Fax 06221 472035

E-Mail info@hwg-hd.de

Habito e.V.:

Heinrich-Fuchs-Straße 83

69126 Heidelberg

Fax 06221 4299021

E-Mail info@habito-heidelberg.de

Stationäres Wohnen

Wenn Menschen mit chronischer psychischer Erkrankung und wesentlicher seelischer Behinderung aufgrund ihrer Erkrankung umfangreichere Unterstützung benötigen und daher (noch) nicht oder nicht mehr in einem Privathaushalt wohnen können, gibt es in Heidelberg die Möglichkeit, stationär

in einem Wohnheim von St. Thomas zu wohnen.

Kontakt:

St. Thomas
Neue Schlossstraße 1
69117 Heidelberg

Telefon 06221 1465-0

Fax 06221 7787237

E-Mail info@st-thomas.de

Tagesstätte für psychisch kranke Menschen

Die Tagesstätte für psychisch kranke Menschen ist ein niedrighwelliges, offenes Angebot zur Unterstützung bei der Tagesstruktur- und Freizeitgestaltung.

In der Tagesstätte stehen insbesondere die Begegnung und der Kontakt im Vordergrund.

Kontakt:

Tagesstätte für psychisch kranke Menschen

Plöck 16

69117 Heidelberg

Montag bis Freitag, 10. 00 – 15.00 Uhr



Angehörige

Wenn Eltern eine psychische Erkrankung haben, kann diese auch eine Belastung für die Kinder, egal welchen Alters, darstellen. Kinder von psychisch kranken Eltern haben ein deutlich höheres Risiko, selbst eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Deshalb kann es sinnvoll sein, dass auch Kinder unterstützende Angebote erhalten. Dies gilt auch für erwachsene Kinder.

Für minderjährige Kinder psychisch kranker oder suchtkranker Eltern gibt es folgende Angebote:

Balance - Beratungsangebot für Kinder und Angehörige psychisch kranker Eltern (Gemeinschaftsprojekt der Allgemeinen Psychiatrie und der Kinder- und Jugendpsychiatrie im ZPM, Klinik für Allgemeine Psychiatrie) Termine nach Vereinbarung.

Kontakt:

In den Räumen der Psychiatrischen Klinik des Universitätsklinikum Heidelberg

Voßstraße 2, 69115 Heidelberg

Telefon 06221 56 4414

Franziskus Kinder und TRAMPOLIN

(nur bei Sucht):

Suchtberatungsstelle der evangelischen Stadtmission - Blaues Kreuz Heidelberg
Plöck 16-18

69117 Heidelberg

Telefon 06221 149820

Website www.heidelberger-suchtberatung.de

Angehörige, ob erwachsene Kinder, Partner*in, Eltern, Geschwister oder sonstige Bezugspersonen, können in den Beratungsstellen für Betroffene ebenfalls Unterstützung erhalten. Außerdem gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen, die speziell für Angehörige zur Verfügung stehen. Eine Übersicht finden Sie beim Heidelberger Selbsthilfebüro (www.selbsthilfe-heidelberg.de).

de). Eine Auswahl von Gruppen finden Sie auch über folgende Kontakte:

Landesverband Baden-Württemberg: der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.

(LVBWAPK)

Hebelstraße 7

78448 Durmersheim

Telefon 07245 916615

E-Mail lvbwapk@t-online.de

Website www.lvwapk.de

Angehörige Alkoholkranker Al-Anon:

Website www.al-anon.de/gruppe-finden

Der Kreuzbund ist ein katholischer Verband, Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen.

Website www.kreuzbund.de

Bipolare Erkrankung für Betroffene und Angehörige:

Website www.ja-ich-bin-bipolar.de

Wenn psychisch kranke Eltern ein Kind erwarten oder ein Kleinkind haben, gibt es Unterstützungsangebote über die „Frühen Hilfen“:

Anlaufstelle "Frühe Hilfen" - Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin

Marsilius Arkaden Turm West

Im Neuenheimer Feld 130.3

69120 Heidelberg

E-Mail Fruehe.Hilfen@med.uni-heidelberg.de

Telefon 06221 56-38030

Angebote der Psychiatrischen Klinik für Angehörige:

Informationen erhalten Angehörige durch Aushänge in der Klinik oder auf der Website des Zentrums für Psychosoziale Medizin.

Zentrum für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg:

Gebäude 44, Voßstraße 4,
69115 Heidelberg (Bergheim)

Telefon 06221 56-4466

Website www.klinikum.uni-heidelberg.de/zentrum-fuer-psychosoziale-medizin-zpm

Spezielle Angebote an der Psychiatrischen Klinik:

Familienlotsin: Wenn ein oder mehrere Familienmitglieder an einer psychischen oder körperlichen Erkrankung leiden, kann dies die gesamte Familie beeinflussen. Leben und Wohlbefinden einer Familie ändern sich erheblich und meist sind enorme Anpassungen und Anstrengungen aller Familienmitglieder erforderlich. Dies kann wiederum zu Belastungsreaktionen und Erkrankungen bei den Angehörigen führen. Die Familienlotsin kann dabei beraten und unterstützen.

Telefon 06221 56-311845

Mutter-Kind-Einheit für Patientinnen, bei denen im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt psychische Krisen auftreten:

Klinik für Psychiatrie, Mutter-Kind-Einheit -Station Jaspers:

Die Station Jaspers ist eine offene Station zur Behandlung von Menschen mit monopolen affektiven Störungen (nur Depression oder Manie) und bipolaren affektiven Störungen (z. B. manisch-depressive Erkrankungen) sowie schizoaffektiven Erkrankungen, bei denen die affektive Symptomatik im Vordergrund steht. Integriert in das Stationskonzept ist eine fachspezifische Mutter-Kind- und Schwangerentherapie. Das Angebot richtet sich an Frauen mit Kindern im Alter von 0-2 Jahren. Daran angehängt besteht ein mobiles Bezugssystem mit weiteren Angeboten. Dazu gehört u.a. auch:

„**Zwickmühle**“, Selbsthilfegruppe für Frauen v.a. mit peripartalen psychischen Erkrankungen.

Das Leuchtturm-Elternprogramm am Institut für psychosoziale Projekt am Zentrum für psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg



Kinder / Jugendliche mit seelischer Behinderung

Wenn Kinder oder Jugendliche von einer länger andauernden seelischen Erkrankung betroffen sind, stellt sich die Frage, ob sie über Maßnahmen der Eingliederungshilfe (Kapitel „Wichtige Begriffe“) unterstützt werden können. Dafür ist eine Begutachtung notwendig. Der Bedarf und die Leistungen werden dann nach dem Bundes-Teilhabegesetz (BTHG) festgelegt und erbracht. Bei Kindern oder Jugendlichen mit seelischer Behinderung liegt die Zuständigkeit beim Kinder- und Jugendamt. Durch das Kinder- und Jugendstärkungsgesetz (2021) wird in einem Stufenplan die grundlegende Zuständigkeit der Kinder- und Jugendämter für alle Kinder mit wesentlicher Behinderung bis 2028 geregelt.

Beratung bieten die Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatungsstellen (www.teilhabeberatung.de) sowie die unabhängigen Verfahrenslotsinnen am Kinder- und Jugendamt (verfahrenslotsen@heidelberg.de).



Selbsthilfe / Selbstvertretung

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige, meist lose Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie - entweder selber oder als Angehörige - betroffen sind. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder und nicht auf Außenstehende; darin unterscheiden sie sich von anderen Formen des Bürgerengagements. Selbsthilfegruppen werden nicht von Profis geleitet; manche ziehen jedoch gelegentlich Fachleute zu bestimmten Fragestellungen hinzu.

Abgegrenzt werden Selbsthilfegruppen von sogenannten angeleiteten Gruppenangeboten oder der Gruppentherapie, bei denen eine professionelle therapeutische Begleitung gegeben ist.

In Heidelberg ist das zentrale Organ für die Selbsthilfe das **Heidelberger Selbsthilfebüro**. Es ist immer auf dem aktuellen Stand, welche Selbsthilfegruppen es gerade gibt. Auch bei der Gründung neuer Gruppen unterstützt das Heidelberger Selbsthilfebüro.

Kontakt:

Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Straße 40/1
69115 Heidelberg

Telefon 06221 184290

Website www.selbsthilfe-heidelberg.de

Angesiedelt beim Heidelberger Selbsthilfebüro gibt es seit 2022 auch das Projekt **„Seelisch fit – gegen Ausgrenzung und für Akzeptanz“**, das sich für die Entstigmatisierung psychisch Kranker einsetzt.

Website www.selbsthilfe-heidelberg.de/seelisch_fit

Heidelberger Psychiatrie Erfahrene (HEIPER)

HEIPER ist ein loser Zusammenschluss von Menschen mit Psychiatrie- oder/ und mit Psychose Erfahrung. Zentral ist der Dialoggedanke: Betroffene, Angehörige und Profis sollen sich in Psychiatriefragen auf gleicher Augenhöhe treffen.

Website www.heiper.de

Psychose-Seminar

Ein Psychose-Seminar bietet Psychiatrie-Erfahrenen und Betroffenen, Angehörigen, in der Psychiatrie Tätigen und Interessierten ein Forum für den gleichberechtigten offenen Dialog. Hier treffen sich alle Teilnehmer*innen auf gleicher Ebene, um sich über ihre Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und Beeinträchtigungen wie Psychosen, Depressionen, Ängsten oder Zwängen und anderen seelischen Ausnahmezuständen auszutauschen und wechselseitig fortzubilden.

Psychose-Seminare/Trialogforen sind Orte gemeinsamen Erzählens und offenen Diskutierens. Die gleichzeitige Anwesenheit der voneinander unabhängigen Gruppen wirkt ausgleichend, entkräftet Vorurteile und öffnet neue Perspektiven.

Seit 2001 gehört Heidelberg zu den über 120 deutschen Städten, in denen es ein Psychose-Seminar oder Trialogforum gibt. Die Treffen finden 14-tägig von 18.30 – 20.30 Uhr im Gemeindehaus der Providenzgemeinde, Karl-Ludwig-Straße 1,

69117 Heidelberg-Altstadt statt. Termin können erfragt werden unter HeidelbergTrialog@web.de Oder beim Heidelberger Selbsthilfebüro, **Telefon** 06221 184290 **E-Mail** info@selbsthilfe-heidelberg.de **Website** www.trialog-psychoseseminar.de/seminare/heidelberger-psychose-seminar/

Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb)



Heidelberg hat bereits seit 2008 einen Beirat von Menschen mit Behinderungen (bmb), der als politische Interessenvertretung gewählt wird und ein beratendes Gremium des Gemeinderates ist. Der bmb wird bei Gemeinderatsvorlagen beteiligt und hat in verschiedenen Gemeinderatsausschüssen einen Sitz als beratendes Mitglied. Er erhält die Möglichkeit, Stellungnahmen zu städtischen Vorhaben abzugeben, so z. B. bei großen Bauvorhaben. Die Mitglieder des bmb sind ehrenamtlich tätig.

Kontakt:

Geschäftsstelle des Beirats von Menschen mit Behinderungen
c/o Amt für Soziales und Senioren
Eppelheimer Str. 13, 69115 Heidelberg
E-Mail geschaeftsstelle@bmb-heidelberg.de

Telefon 06221 58-38190

Website www.heidelberg.de/1304169.html

Überregionale Verbände

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener Baden-Württemberg e.V. (LVPEBW)

Geschäftsstelle
Yorkstraße 27
89077 Ulm

Vorsitz Rainer Höflacher,

Telefon 07641 9621511

WhatsApp Seelenchat 0176 72986355

E-Mail kontakt@lvpebw.de

Website www.lvpebw.org

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Goedelerring 9
04109 Leipzig

Telefon 0341 223874 0

Fax 0341/223874 99

E-Mail

info@deutsche-depressionshilfe.de

Info-Telefon Depression

0800 33 44 533

Website

www.deutsche-depressionshilfe.de

Woche der seelischen Gesundheit

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ist eine bundesweite Initiative zur Förderung der seelischen Gesundheit sowie für einen offenen und toleranten Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen. Zu den rund 100 Mitgliedsorganisationen zählen die Selbsthilfeverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik. Initiiert wurde das Bündnis 2006 von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gemeinsam mit Open the doors als Partner des internationalen Antistigma-Programms.

Die Aktionswoche findet jährlich im Oktober statt. In Heidelberg gibt es ein Netzwerk, das sich mit Veranstaltungen an der Aktionswoche beteiligt.



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Suchthilfe

Der (riskante) Konsum von Substanzen wie z.B. Alkohol, Cannabis, Medikamenten und Zigaretten kann zu einer Abhängigkeitserkrankung führen. Auch bestimmte Verhaltensweisen können zu einer Abhängigkeit führen, z. B. Glücksspiel und Computerspiele. Eine Abhängigkeitserkrankung ist eine anerkannte psychische Erkrankung und bedarf einer Behandlung. Geeignete Ansprechpartner*innen sind neben den Hausarzt*innen die Mitarbeitenden einer psychosozialen Suchtberatungsstelle (im Nachfolgenden PSB genannt). Die PSB informieren auch Angehörige oder Menschen, die nicht abhängig sind, sich jedoch Gedanken über ihren Konsum machen.

In Heidelberg gibt es diese drei PSB. Diese sind:

Suchtberatung Heidelberg AGJ

Bergheimer Straße 127/1

69115 Heidelberg

Telefon 06221 29051

Website

www.suchtberatung-heidelberg.de

Fachstelle Sucht BW LV

Unterer Fauler Pelz 1

69117 Heidelberg

Telefon 06221 23432

Website www.bw-lv.de

Suchtberatungsstelle der evangelischen Stadtmission - Blaues Kreuz Heidelberg

Plöck 16-18

69117 Heidelberg

Telefon 06221 149820

Website www.heidelberger-suchtberatung.de

Über einen geeigneten Kostenträger, z. B. Rentenversicherung oder Krankenkasse, kann eine stationäre, eine teilstationäre oder eine ambulante Rehabilitation beantragt werden. Im Anschluss kann bei Bedarf eine Nachsorge-Phase angeschlossen werden. Es gibt auch Möglichkeiten des Betreuten Wohnens. Die PSB unterstützt beim Finden des passenden Weges bzw. bietet auch ambulante Behandlung oder Nachsorge an. Zusätzlich gibt es folgende Einrichtungen in Heidelberg:

Tagesklinik in der Plöck

Evangelische Stadtmission Heidelberg
Plöck 31

69117 Heidelberg

Telefon 06221 432 2780

Fax 06221 432 27822

E-Mail info@klinikinderploeck.de

Website: www.kraichtal-kliniken.de/kliniken/klinik-in-der-ploeck-heidelberg/

Vor einer therapeutischen Maßnahme oder bei akuten Problemen kann ein körperlicher Entzug indiziert sein. Dieser erfolgt im Krankenhaus. Hier benötigen Sie die Überweisung durch einen Arzt / eine Ärztin. Die klinische Entgiftung von Alkohol oder Medikamenten kann in verschiedenen Krankenhäusern in Heidelberg durchgeführt werden.

Ein qualifizierter Drogenentzug von illegalen Substanzen kann im **Psychiatrischen Zentrum in Wiesloch** durchgeführt werden.

Website www.pzn-wiesloch.de/einrichtungen/kliniken/suchttherapie-u-entwöhnung

Der qualifizierte Entzug von Alkohol oder Cannabis kann von Heidelberger Bürgerinnen und Bürgern auch in der **Universitätsklinik Heidelberg auf Station Roller** über die zentrale Aufnahme erfolgen.

Website www.klinikum.uni-heidelberg.de/einrichtungen/zentrales-patientenmanagement-der-klinik-fuer-allgemeine-psychiatrie-1590/

Ein weiterer wichtiger Teil der Suchthilfe ist die Selbsthilfe.

Es gibt, je nach Form der Abhängigkeit, verschiedene Selbsthilfegruppen. Diese finden Sie beim **Heidelberger Selbsthilfebüro**.

Website www.selbsthilfe-heidelberg.de



Gewalt

Gewalterfahrungen sind psychisch belastend. Unterstützungsangebote können helfen, Gewalterfahrungen zu verarbeiten, sich aus häuslichen Gewaltsituationen zu befreien oder verhindern, dass man selbst gewalttätig wird.

Hilfe für Frauen bei häuslicher Gewalt



Guide4you

GUIDE4YOU richtet sich an Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Ziel ist es, betroffenen Frauen aus Heidelberg und dem Rhein-Neckar-Kreis, besonders in der Akutphase nach einem Übergriff, den Zugang zu Hilfe zu erleichtern und sie individuell zu unterstützen. Lotsinnen unterstützen und begleiten dabei.

Website www.heidelberg.de/hd/HD/Rathaus/guide4you.html

Courage - Beratungsstelle für Frauen / Frauen helfen Frauen e.V.

In der Frauenberatungsstelle Courage erhalten Frauen Beratung bei körperlicher und/ oder seelischer Gewalt in Beziehungen. Durch eine Unterbringung in einem Frauenhaus kann eine akute Gewaltsituation beendet werden. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich, Dolmetscherinnen können bei Bedarf hinzugezogen werden.

Auch Angehörige und Unterstützer*innen von gewaltbetroffenen Frauen können sich an die Beratungsstelle wenden.

Mannheimer Straße 226
69123 Heidelberg

Telefon 06221 840740

Fax 06221 705605

E-Mail
courage@frauenhaus-heidelberg.de

HIM - Heidelberger Interventionsmodell gegen Gewalt in Beziehungen/ Interventionsstelle für Frauen und Kinder Frauen helfen Frauen e. V.

Beratung zum Platzverweis und zum Gewaltschutzgesetz und Unterstützung bei weiteren Schritten.

Mannheimer Straße 226
69123 Heidelberg

Telefon 06221 750135

Fax 06221 750136

E-Mail info@interventionsstelle-heidelberg.de

Website www.interventionsstelle-heidelberg.de

Frauennotruf gegen sexuelle Gewalt an Frauen und Mädchen e.V.

Bergheimer Straße 135
69115 Heidelberg

Telefon 06221 183643

Fax 06221 181622

E-Mail
info@frauennotruf-heidelberg.de

Website
www.frauennotruf-heidelberg.de

Frauen-Nachttaxi

Mit dem Frauen-Nachttaxi kommen Heidelberger Frauen und Mädchen seit 1992 sicher durch die Nacht. Die Fahrscheine können laufend in allen Bürger-

ämtern der Stadt sowie beim Bürgerservice im Rathaus gekauft werden. Der Pauschalpreis liegt bei 6 Euro. Fahrberechtigt sind Frauen ab 14 Jahren mit Hauptwohnung in Heidelberg.

Website www.heidelberg.de/frauen-nachttaxi

Hilfe für Männer

Fairmann e.V. bietet seit über 20 Jahren Beratung für Jungen und Männer zum Thema Gewalt an. Dabei richtet sich das Beratungsangebot an:

- Männer und Jungen, die Probleme mit Gewalt haben oder an Paare, die zu diesem Thema Hilfe benötigen.
- Männer, die der Gewalt ausgeliefert sind oder waren, erhalten Beratungen und therapeutische Unterstützung.
- Die Beratung kann selbstverständlich auch anonym erfolgen.

Weitere Angebote von Fairmann e.V.: soziales Kompetenztraining für Männer, Fortbildungen, Präventionsangebote



Hilfetelefon Gewalt an Männern

Männer erleben Gewalt. Erleiden Gewalt. In der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder auch in der Partnerschaft. Deshalb gibt es das Hilfetelefon Gewalt an Männern.

Auch Angehörige oder Fachpersonal

können sich beim Männerhilfetelefon über Hilfsmöglichkeiten für gewaltbetroffene Männer informieren.

Website www.maennerhilfetelefon.de

Hilfe durch die Polizei bei Gewalterfahrungen

Das Polizeipräsidium Mannheim ist auch für Heidelberg zuständig. Dort gibt es eine Opferschutzkoordinatorin: Kriminalhauptkommissarin Tanja Kramper.

Telefon 06221 5195683

Im Heidelberger Polizeirevier Mitte gibt es Fachleute zum Thema häusliche Gewalt und Stalking. Ein Thema ist dabei, die Täter der Wohnung zu verweisen.

Telefon 06221 5195684

Bei akuter Gefahr: Polizei-Notruf 110

Gewaltambulanz

Kostenlose rechtsmedizinische Untersuchung zur Sicherung von Spuren bei Gewalttaten. Keine Anzeigepflicht. 24 Stunden erreichbar.

Gewaltambulanz am Uniklinikum Heidelberg, Institut für Rechtsmedizin und Verkehrsmedizin

Voßstraße 2

69115 Heidelberg

Telefon 0152 54648393

Website www.aktionswoche.seelische-gesundheit.net/



Pflege und Versorgung

Pflegeversicherung

Das neue Pflegestärkungsgesetz I weitet den Kreis der Leistungsberechtigten insbesondere auf Personen mit demenzbedingten Funktionsstörungen, geistigen Behinderungen oder psychischen Erkrankungen aus, bei denen der Medizinische Dienst der Krankenkasse oder die von der Pflegekasse beauftragten Gutachterinnen bzw. Gutachter Krankheiten oder Behinderungen festgestellt haben, die dauerhaft zu einer erheblichen Einschränkung ihrer Alltagskompetenz geführt haben. Für die Bewertung sind folgende Schädigungen und Fähigkeitsstörungen maßgebend:

1. unkontrolliertes Verlassen des Wohnbereiches (Weglauftendenz);
 2. Verkennen oder Verursachen gefährdender Situationen;
 3. unsachgemäßer Umgang mit gefährlichen Gegenständen oder potenziell gefährdenden Substanzen;
 4. tötlich oder verbal aggressives Verhalten in Verkennung der Situation;
 5. im situativen Kontext inadäquates Verhalten;
 6. Unfähigkeit, die eigenen körperlichen und seelischen Gefühle oder Bedürfnisse wahrzunehmen;
 7. Unfähigkeit zu einer erforderlichen Kooperation bei therapeutischen oder schützenden Maßnahmen als Folge einer therapieresistenten Depression oder Angststörung;
 8. Störungen der höheren Hirnfunktionen (Beeinträchtigungen des Gedächtnisses, herabgesetztes Urteilsvermögen), die zu Problemen bei der Bewältigung von sozialen Alltagsleistungen geführt haben;
 9. Störung des Tag-Nacht-Rhythmus;
 10. Unfähigkeit, eigenständig den Tagesablauf zu planen und zu strukturieren
 11. Verkennen von Alltagssituationen und inadäquates Reagieren in Alltagssituationen;
 12. ausgeprägtes labiles oder unkontrolliert emotionales Verhalten;
 13. zeitlich überwiegende Niedergeschlagenheit, Verzagtheit, Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit aufgrund einer therapieresistenten Depression.
- Die Alltagskompetenz ist erheblich eingeschränkt, wenn wenigstens in zwei Bereichen, davon mindestens einmal aus einem der Bereiche 1 bis 9, dauerhafte und regelmäßige Schädigungen oder Fähigkeitsstörungen festgestellt werden.
(Quelle: Bundesgesundheitsministerium.de)
- ### Persönliche Assistenz
- Für manche Menschen ist persönliche Assistenz der Schlüssel zu gesellschaftlicher Teilhabe. Der Assistent oder die Assistentin unterstützt und begleitet bei den Dingen, die wegen der Behinderung nicht selbstständig erledigt werden können. Dies ist unter besonderen Umständen auch bei Menschen mit seelischen Erkrankungen hilfreich und möglich.
- Nähere Informationen unter:** www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/selbstbestimmt-leben/assistentz.php
Beratung dazu gibt es bei der Ergänzenden unabhängigen Teilhabeberatung (EUTB),
Website www.teilhabeberatung.de



Begegnung, Teilhabe, Freizeitgestaltung

Gerade für Menschen mit psychischen Erkrankungen ist der Kontakt mit anderen Menschen wichtig und stabilisierend. Manchmal führt die Erkrankung aber auch zu Problemen genau in diesem Bereich. Dann ist es gut zu wissen, dass man dennoch willkommen ist.

Inklusionsatlas

Der Inklusionsatlas hilft dabei, ohne große Mühe und Zeitaufwand ein individuell passendes Freizeitangebot zu finden. Ob man eine neue Sportart ausprobieren, eine Museumsführung machen, im Chor singen oder einfach nur neue Kontakte mit Gleichgesinnten knüpfen möchte: Im Inklusions-Atlas sind ganz verschiedene Aktivitäten zusammengestellt.

Website

www.heidelberg.de/inklusionsatlas

Kulturparkett Rhein-Neckar

Mit dem Kulturpass des Kulturparketts Rhein-Neckar können viele Kulturveranstaltungen in der Rhein-Neckar-Region besucht werden.

Der Kulturpass kann in einem der Bürgerämter der Stadt Heidelberg ausgestellt werden. Für den Kulturpass in Heidelberg muss man den Heidelberg Pass oder den Heidelberg Pass+ vorlegen. Dieser ist direkt im Bürgeramt erhältlich.

Telefon 06221 3219174

Website kulturparkett-rhein-neckar.de

Mehrgenerationenhaus Schweizer Hof

Im Mehrgenerationenhaus „Schweizer Hof“ lautet das Motto: „Offen für alle und alles!“. Es gibt vielfältige Begegnungsangebote, Veranstaltungen und die Möglichkeit, sich ehrenamtlich einzubringen.

Heinrich-Fuchs-Straße 85
69126 Heidelberg

Telefon 06221 4299020

Fax 06221 4299021

E-Mail info@habito-heidelberg.de

Website www.mgh-heidelberg.de

Stadtteile / Quartiere

In einigen Stadtteilen gibt es ein Quartiersmanagement. Das Quartiersmanagement soll Anlaufstelle im Quartier sein. Zu seinen Aufgaben gehört es, Menschen vor Ort in Kontakt zu bringen, von Armut betroffene Menschen aus Isolation und Ausgrenzung herauszuholen, Angebote zur gesellschaftlichen Teilhabe zu unterbreiten, zur Selbsthilfe und zu bürgerschaftlichem Engagement zu ermutigen und bei Problemen auf Beratungs- und Unterstützungsangebote zu verweisen oder weitergehende Hilfen zu vermitteln.

Sport

Körperliche Aktivitäten tragen auch zu seelischem Wohlbefinden bei. Insbesondere bei Depressionen ist der positive Effekt von Sport nachgewiesen. Informationen zu Sportangeboten der Heidelberger Sportvereine unter: www.sportkreis-heidelberg.de. Auch in der

Volkshochschule gibt es vielfältige Sportangebote: www.vhs-hd.de.

Wer nichtorganisiert Sport an der frischen Luft treiben möchte, kann die Alla-Hopp-Sportanlage im Harbigweg 11 kostenfrei nutzen.

FreiwilligenAgentur Heidelberg des Paritätischen

Die FreiwilligenAgentur ist die lokale Anlaufstelle zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements in Heidelberg. Sie berät und vermittelt Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten.

Forum am Park, Poststraße 11 (Ecke Kurfürstenanlage), 69115 Heidelberg

Telefon 06221 7262-172

E-Mail freiwilligenagentur@paritaet-hd.de

Piktogramme für Barrierefreiheit

Bei Veranstaltungen in Heidelberg weisen verschiedene Piktogramme auf Aspekte der Barrierefreiheit hin.



Das Piktogramm „Rückzugsraum“ weist darauf hin, dass ein ruhiger Rückzugsraum vorhanden ist. Für Menschen

mit einer psychischen Beeinträchtigung oder in anstrengenden Krankheitsbehandlungsphasen ist es beruhigend zu wissen, dass sie sich zurückziehen können, wenn viel Lärm und Eindrücke auf sie einströmen. Dafür wird ein Raum benötigt, in dem Ruhe herrscht und ein bequemer Sitz oder eine Liege vorhanden ist.

Website

www.heidelberg.de/piktogramme

Sonstiges

Wo gibt's Hilfe, wenn's nicht reicht

Krankheitsbedingt können finanzielle Probleme auftreten. Im Ratgeber „Wo gibt's Hilfe, wenn's nicht reicht“ sind viele hilfreiche Tipps und Anlaufstellen wie beispielsweise Schuldenberatung aufgeführt. Der Ratgeber ist auf der Website der Stadt Heidelberg abrufbar:

Website www.heidelberg.de

Heidelberg-Pass

Der „Heidelberg-Pass“ bietet Vergünstigungen bei verschiedenen Angeboten. Informationen zur Anspruchsberechtigung, Antragsstellung und Art der Vergünstigungen unter: www.heidelberg.de/heidelbergpass

Demenz-Wegweiser

„Leben mit dem Vergessen“ – ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige informiert umfangreich zum Thema Demenz.

Online unter: www.heidelberg.de/demenz

Anlagen

Krisenpass von HEIPER

Informationen in Leichter Sprache:
Was tun bei einer seelischen Krise?

Stimmungsänderungen:

- Anspannung, Nervosität
- Niedergeschlagenheit
- Depression
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Interessenverlust
- Energieverlust
- Überdrehtheit
- Gereiztheit
- Ängste
- Eigene

Veränderungen des Allgemeinzustands:

- Schlafstörungen
- Alpträume
- Appetitlosigkeit
- Müdigkeit
- Allgemeines Unwohlsein
- Erhöhte Lärmempfindlichkeit
- Eigene

Veränderungen im Denken oder der Wahrnehmung:

- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Gedankenkreisen
- Entscheidungsschwäche
- Gefühl, dass sich die Realität um einen herum verändert
- Gefühl, dass etwas Unheimliches in der Luft liegt, irgendetwas im Gange ist
- Gefühl, dass man sich über mich lustig macht
- Gefühl, dass über mich gesprochen wird

- Vermehrte Beschäftigung mit religiösen Dingen (im Gegensatz zu früher)
- Eigene

Verhaltensänderungen:

- Unruhezustände
- Ungewöhnliches Verhalten
- Ziehe mich von Angehörigen und Freunden zurück
- Nicht mehr aus dem Bett kommen
- Eigene

Aktuelle Medikation vom:
Medikament: Dosierung:

Folgende Personen sollen im Krisenfall benachrichtigt werden:

- Name: _____
- Telefon: _____
- Im Krisenfall ist erfahrungsgemäß folgende Medikation hilfreich: _____
- Schlechte Erfahrung mit folgenden Medikamenten: _____
- Maßnahmen, die beim Auftreten von Warnzeichen ergriffen werden sollen: _____

Mein Krisenpass

- Name: _____
- Geburtsdatum: _____
- Anschrift: _____
- Telefon: _____
- Krankenkasse: _____
- Behandelnder Arzt: _____

Aktuelle Medikation vom:
Medikament: Dosierung:

Unterschrift Arzt
(Stempel)

Initiative Psychiatrie Erfahrener / HEIPER
© Psychiatrisches Zentrum Nordbaden 2009

Unterschrift Arzt
(Stempel)

Informationen in Leichter Sprache:

Hilfe bei Krisen

Manchmal haben Menschen große Probleme. Sie fühlen sich alleine gelassen mit Ihren Problemen. Und sie können keine Lösung finden. Sie sind verzweifelt. Und es geht ihnen sehr schlecht. In schwerer Sprache heißt das: Diese Menschen haben eine Krise.

Wenn Sie eine Krise haben, dann können Sie zu einer Krisen-Kontakt-Stelle gehen. Oder Sie können bei einem Krisen-Dienst anrufen. Dort sind Menschen, die Ihnen helfen können.

Aber auch andere Menschen können bei den Krisen-Diensten Hilfe holen. Zum Beispiel:

- Familien-Angehörige,
- Freunde
- oder Nachbarn.

Wenn sie Menschen helfen wollen, die eine Krise haben.

Warum Menschen eine Krise bekommen können

In vielen Familien gibt es manchmal Probleme. Zum Beispiel:

- Wenn ältere Menschen gepflegt werden müssen.
- Oder Menschen mit Behinderung unterstützt werden müssen.

Dann ist das Leben für die Familien oft sehr schwer.

Und es gibt noch viele andere Sachen, warum ein Mensch eine Krise bekommt. Zum Beispiel:

- Ein Familien-Mitglied ist gestorben.
- Ein Paar trennt sich.
- Oder ein Familien-Mitglied nimmt Drogen.

Das sind besondere Erlebnisse, die für viele Menschen sehr schwer sind.

Was bedeutet es, wenn Menschen eine schwere seelische Krise haben

Manchmal erleben Menschen Sachen, die sie sehr traurig machen. Oder in ihrem Leben verändern sich Dinge, die sie nicht wollen. Dann geht es manchen Menschen oft sehr schlecht.

- Sie sind traurig.
- Sie sind verzweifelt.
- Und fühlen sich oft sehr alleine.

Manche Menschen denken dann: Dass sie sterben wollen. Sie wollen sich dann vielleicht umbringen. Weil sie nicht wissen: Wie sie ihre Probleme lösen können. Diese Menschen haben dann eine schwere Krise.

Hilfe-Angebote für Menschen, die eine Krise haben

Es gibt verschiedene Hilfe-Angebote:

- Für Menschen, die eine Krise haben,
- für die Familie-Angehörigen,
- für die Freunde
- oder die Nachbarn.

Die Hilfe-Angebote sind zum Beispiel:

- Die Telefon-Seelsorge,
- Krisen-Telefone,
- oder Krisen-Kontakt-Stellen.

Dort können Menschen anrufen. Oder sie können dort hingehen.

Bei den Krisen-Diensten können die Menschen

- Beratung
- und Unterstützung bekommen.

Wenn sie eine Krise haben. Oder wenn sie Menschen helfen wollen, die eine Krise haben. Dabei ist es besonders wichtig: Dass die Menschen sich anonym beraten lassen können. Sie brauchen ihren Namen nicht zu sagen.

Aber auch andere Menschen können bei den Krisen-Diensten Informationen bekommen.

Zum Beispiel:

- Ärzte,
- Therapeuten
- oder Mitarbeiter von Kliniken.

Viele Krisen-Dienste arbeiten am Tag und in der Nacht.

Und sie arbeiten am Wochenende und an den Feiertagen.

Damit die Menschen immer anrufen können. Oder damit sie immer kommen können.

Wenn sie eine Krise haben.

Wenn es in Ihrer Nähe keinen Krisen-Dienst gibt.

Zum Beispiel:

- In Ihrer Stadt
- oder in Ihrer Klinik.

Dann können Sie auch in der Not-Aufnahme von einem Krankenhaus anrufen. Oder Sie können dort hinfahren.

Wenn sie eine Krise haben.

Und es Ihnen sehr schlecht geht.

Seit dem Jahr 2017 müssen Psycho-Therapeuten eine Sprech-Stunde für neue Patienten machen.

Dort können sie Patienten dann mit dem Psycho-Therapeuten darüber sprechen: Ob sie eine Psycho-

Therapie machen sollen.

Und ob die helfen kann.

Wenn Sie einen Psycho-Therapeuten suchen, Dann rufen Sie bei Ihrer Kranken-Kasse an.

Mehr Informationen

Die Kirchen machen auch Beratung für Menschen, die eine Krise haben.

Dort können Sie bei der Telefon-Seelsorge anrufen.

Die gibt es in jeder Stadt.

Die Stiftung Deutsche Depressions-Hilfe hat eine Internet-Seite.

Dort können Sie die Krisen-Dienste in ganz Deutschland finden.

Das Angebot ist nicht in Leichter Sprache.

www.deutsche-depressionshilfe.de

(Quelle: Familienratgeber.de)

Büro der Kommunalen Behindertenbeauftragten

Stadt Heidelberg
Eppelheimer Straße 13,
Z1 U2.21 (2.UG)
69115 Heidelberg

Telefon 06221 58-15592
Telefax 06221 58-49160
behindertenbeauftragte@heidelberg.de
www.heidelberg.de/behindertenbeauftragte

Die Arbeit der Kommunalen
Behindertenbeauftragten
wird gefördert vom

