

Jede und jeder von uns macht im Laufe des Lebens Krisen durch. Die Ursachen dafür sind unterschiedlich. Wie stark es uns mitnimmt, auch. Manchmal kommen wir alleine mit den Problemen klar, manchmal helfen Familie und Freunde. Doch es kommt auch vor, dass wir Hilfe von außen brauchen.

An wen kann man sich in einem solchen Fall wenden und welches ist das richtige Angebot?

Dieser Flyer ist auf Anregung von Teilnehmenden Duisburger Selbsthilfegruppen entstanden, die sich mit psychischen Problemen beschäftigen. Sie wissen aus eigener Erfahrung, wie nötig es ist, in Krisen schnell Hilfe zu finden, ein erstes, entlastendes Gespräch zu führen und eine Idee davon zu bekommen, wie es langfristig mit der Hilfe weitergehen kann.

In diesem Flyer haben wir Einrichtungen aus Duisburg zusammengestellt, die für Menschen in psychischen Krisen wichtige Ansprechpartner sein können.

Her birimizin yaşamında krizler oluşabilir. Bunların farklı kaynakları olabilir ve bu krizler herkesi farklı şekilde etkileyebilir. Bazen sorunları kendi başımıza halledebiliriz, bazen de ailemiz ve arkadaşlarımız yardımcı olur. Ama aynı zamanda dışarıdan yardıma da ihtiyaç duyabiliriz.

Peki böyle bir durumda kime başvurabilir ve doğru yardımı nasıl bulabiliriz?

Bu el ilanı, Duisburg'da psikolojik sorunlar ile ilgilenen kendi kendine yardım gruplarına katılan kişilerin önerisi üzerine hazırlandı. Bu kişiler kendi edindikleri tecrübelerden, krizlerde hızlı bir şekilde yardım bulmanın, ilk kez biriyle konuşarak rahatlatmanın ve yardım alarak uzun vadede nasıl devam edilebileceği hakkında bir fikir edinmenin ne kadar gerekli olduğunu biliyorlar.

Bu el ilanında, ruhsal kriz yaşayan insanlar için Duisburg'da önemli birer irtibat noktası olabilecek kuruluşların bir listesini hazırladık.

DUISBURGER SELBSTHILFE-GRUPPEN ZUM THEMA PSYCHISCHE BELASTUNGEN

- Angehörige von psychisch Erkrankten
- Bipolare Selbsthilfegruppe
- Borderline und Depression
- Burnout
- DBT Selbsthilfegruppe Duisburg für Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung
- Depression 50+
- Depri-Hilfe-Gruppe
- Elternkreis Duisburg e.V. (Eltern von Kindern, die psychisch belastet und süchtig sind)
- Gemeinsam stark (Depression 50+)
- Gesprächsgruppe Depression, Angst, Panik
- Grenzgänger (Betroffene und Angehörige vom Borderline-Syndrom)
- Horizonte (Angst, Panik, Depression)
- Junge Grenzgänger (Borderline SHG für Menschen von 18-25 Jahre)
- Selbsthilfegruppe Angst I & II
- Selbsthilfegruppe Angst für junge Menschen (18-35 Jahre)
- Selbsthilfegruppe Angst und Panikattacken
- Selbsthilfegruppe Depression
- Selbsthilfegruppe für ehemalige Patienten der psychosomatischen Tageskliniken Duisburg
- Selbsthilfegruppe mit Depressionen und sozialen Ängsten
- Selbsthilfegruppe posttraumatische Belastungsstörung (Männer und Frauen)
- Selbsthilfe nach Psy-RENA
- SHG-BA Borderline Angehörige
- SHG D16 (Depression)
- SHG Soziale Phobie
- Türkische Frauen & psychische Erkrankungen „Hisler Aynasi“
- Wege aus der Depression und weitere.

Dieser Flyer entstand durch die finanzielle Unterstützung der Novitas BKK.

NOVITAS BKK

HERAUSGEBER:



Musfeldstraße 161 – 163
47053 Duisburg

REDAKTION:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Duisburg
www.selbsthilfe-du.de
Telefon: 0203 / 60 99 041
E-Mail: selbsthilfe-duisburg@paritaet-nrw.org

STAND:

November 2019

AG Selbsthilfegruppen
„Psychische Belastungen“

Beratung und Orientierung
für Menschen in
psychischen Krisen



■ SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST

Beratung und Betreuung von Personen mit psychischen Erkrankungen

Telefon: 0203/283 2547

E-Mail: spdi@stadt-duisburg.de

Web: www.stadt-duisburg.de

Erreichbar: 8.00 – 16.00 Uhr

■ DIAKONIEWERK DUISBURG GmbH FACHBEREICH SOZIALPSYCHIATRIE

Beratung zum Umgang mit einer psychischen Erkrankung für Betroffene und Angehörige. Wo kann ich Hilfe bekommen?

RUHRORT

Telefon: 0203/80 02 50

E-Mail: susanne.volk@diakoniewerk-duisburg.de

Internet: www.diakoniewerk-duisburg.de

Bürozeiten: 9.00 – 17.00 Uhr;
ansonsten auch 24 Stunden erreichbar

■ PHG DUISBURG gGmbH

Beratung bei psychischer Erkrankung, psychischen Krisen für betroffene Menschen und Angehörige, Freunde oder auch Nachbarn.

E-Mail: geschaeftsstelle@phg-du.de

Internet: www.phg-du.de

Sprechzeiten: täglich von 8.30 – 16.30, freitags bis 15.30 Uhr

HOMBERG:

Telefon: 0203/34 876-12 30

MEIDERICH

Telefon: 0203/34 876-12 40

NEUMÜHL

Telefon: 0203/34 876-0

■ REGENBOGEN DUISBURG gGmbH, KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLE

Beratung in seelischen Krisensituationen, unterstützende, entlastende Einzel- und Familiengespräche, Beratung der Angehörigen von seelisch kranken Menschen, Beratung über interne und externe Hilfsangebote

Internet: www.regenbogen-duisburg.de

Erreichbar: Mo – Do 9.30 – 17.00 Uhr, Fr 9.30 – 15.00 Uhr

DUISBURG MITTE/SÜD

Telefon: 0203/70 81 88

E-Mail: spz.duisburg@regenbogen-duisburg.de

RHEINHAUSEN

Telefon: 02065/30 68 80

E-Mail: spz.rheinhausen@regenbogen-duisburg.de

Beratung ist auch in türkischer Sprache möglich

■ TELEFONSEELSORGE

In schwierigen Situationen hilft es, mit jemanden zu sprechen. Ausgebildete Ehrenamtliche führen Gespräche mit Menschen, die Krisen erleben, einsam sind u.ä. Die Gespräche bleiben anonym und gebührenfrei.

Erreichbar: 24 Stunden am Tag

Telefon: 0800/111 0 111

0800/111 0 222

E-Mail: buero@telefonseelsorge-duisburg.de

Internet: www.telefonseelsorge-duisburg.de

■ KRISENBEGLEITUNG DER TELEFONSEELSORGE

Beratung bei Suizidgedanken und bei Krisen

Erreichbar: Mo – Fr 9.00 – 16.00 Uhr
(oder über Anrufbeantworter)

Telefon: 0203/22 656

E-Mail: kriseduisburg@aol.com
kriseduisburg@telefonseelsorge-duisburg.de

Internet: www.telefonseelsorge-duisburg.de

■ ALEXIANER BÜRGERHAUS DUISBURG

Psychotraumatologische Ambulanz
Betroffene von Traumafolgestörungen

RHEINHAUSEN

Erreichbar: Di 10.00 - 11.00 Uhr

Telefon: 02151/33 47 200 und 02065/255 69-0

E-Mail: psychotraumatologie.krefeld@alexianer.de

Internet: www.alexianer-krefeld.de

■ HILFE IM INTERNET

THERAPEUTENSUCHE

Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein

Internet: www.kvno.de/arztuche

Bundespsychotherapeutenkammer

Internet: www.bptk.de/service/therapeutensuche.html