

Adressen und Anlaufstellen

Diese von der Deutschen DepressionsLiga e.V. zusammen gestellte Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchte als erste Einstiegshilfe die Informationssuche zu verschiedensten Themenbereichen erleichtern.

Arztsuche

- Kassenärztliche Bundesvereinigung: <http://www.kbv.de/html/arztsuche.php>
- Arzt-Auskunft (Arztsuche der Stiftung Gesundheit): <http://arzt-auskunft.de/>
- Weiße Liste (Wegweiser im Gesundheitswesen): <https://arzt.weisse-liste.de/>
- Techniker Krankenkasse –Ärzteführer: <http://www.tk.de/tk/krankheiten/arzt-und-therapeutensuche/tk-aerztefuehrer/352916>
- Ärzte mit homöopathischer Zusatzausbildung: <https://www.dzvhae.de/homoeopathie-fuer-patienten/wie-finde-ich-einen-homoeopathischen-arzt/>

Psychotherapeutensuche / Informationen zu Psychotherapie

- Therapeutensuche bei der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (Weiterleitung zur zuständigen regionalen KV - Datenbank umfasst alle Therapeuten und Ärzte mit Kassenzulassung): <http://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

- Therapeutensuche bei der Bundespsychotherapeutenkammer (Datenbank mit Angabe von Therapieverfahren und Schwerpunkten, jedoch sind nicht alle Therapeuten dort eingetragen): <http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>
- Arzt-Auskunft (Arzt- und Therapeutensuche der Stiftung Gesundheit): <http://www.arzt-auskunft.de/>
- Patientenseiten der Bundespsychotherapeutenkammer: <http://www.bptk.de/patienten>
- Psychotherapieinformationsdienst (Informationen und telefonische Beratung rund um Psychotherapie, Therapeuten-Datenbank - jedoch nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben): <http://www.psychotherapiesuche.de/>
- Informationen und Therapeuten-Datenbank des Vereins Pro Psychotherapie e.V. - jedoch nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben: <http://www.therapie.de/psyche/info/fragen/>
- Heilpraktiker- und Heilpraktiker für Psychotherapie-Datenbank – nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben: <http://www.theralupa.de/>
- Beschwerdestellen Psychotherapie:
 - Psychotherapeutenkammern der jeweiligen Bundesländer, einige haben eigene Ombudsstellen eingerichtet, z.B. <http://www.psychotherapeutenkammer-berlin.de/patienteninfo/beschwerdestellen/index.html#37>
 - Gesundheitsladen Köln e.V. (Bundesweite telefonische Beschwerdeberatung – dienstags 12 Uhr bis 14 Uhr, Tel. 0221/ 169 52 149): <http://www.gesundheitsladen-koeln.de/index.php?pg=19>

Informationen zu Arzneimitteln

- Arznei-Kompass – Informationen von Apothekern über Arzneimittel: <http://www.arzneikompass.de/ak-start.html>
- Unabhängige Patientenberatung – Arzneimittelberatung: <http://www.patientenberatung.de/arzneimittelberatung/>
- Arzneimittelberatungsdienst Dresden: http://tu-dresden.de/die_tu_dresden/fakultaeten/medizinische_fakultaet/inst/arzneimittelberatungsdienst

Kliniksuche

- Klinikdatenbank der Deutschen DepressionsLiga e.V.: <http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/klinik-suchen.html>
- Weiße Liste (Wegweiser im Gesundheitswesen): <http://krankenhaus.weisse-liste.de/>

Suizidgedanken und Suizidprävention

- Telefonseelsorge (anonyme und kostenlose Telefonberatung 0800/1110111 u. 0800/1110222, Mail- und Chatberatung): <http://www.telefonseelsorge.de/>
- Sozialpsychiatrische Dienste in Deutschland (ggfs. beim örtlichen Gesundheitsamt nachfragen): <http://www.psychiatrie.de/bapk/prof-hilfen/spdis/>
- Krisendienste und Notfallnummern: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/erste-hilfe.php>
- Psychiatrische Institutsambulanzen (PIA) - an vielen psychiatrischen Kliniken
- Arbeitskreis Leben AKL - Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr (Baden-Württemberg): <http://www.ak-leben.de>
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: <http://suizidprophylaxe.de/>
- AGUS e.V. (Angehörige um Suizid – Informationen und Selbsthilfe-Angebote für Suizidtrauernde): <http://www.agus-selbsthilfe.de/>

Selbsthilfe

Überregional

- NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): <http://www.nakos.de/site/datenbanken/>
- Selbsthilfegruppen-Datenbank der Deutschen DepressionsLiga e.V.: <http://www.depressionsliga.de/unser-angebot/selbsthilfe-bei-depressionen/selbsthilfegruppen/gruppe-suchen.html>
- Selbsthilfeportal für junge Menschen: <http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>
- BAG SELBSTHILFE von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen: <http://www.bag-selbsthilfe.de/>

Regional

- **Baden-Württemberg:**
 - <http://www.lag-selbsthilfe-bw.de/>
 - Selbsthilfe in Baden-Württemberg: <http://www.parietaet-bw.de/selbsthilfe/content/e153/>
- **Bayern**
 - <http://www.lag-selbsthilfe-bayern.de/>
 - Selbsthilfe-Navigator der AOK in Bayern: <http://www.aok.de/portale/bayern/selbsthilfenavigator/html/suche>
 - Selbsthilfekoordination Bayern: <http://www.seko-bayern.de/>

- **Berlin**

- Berliner Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle: <http://www.sekis-berlin.de/>

- **Brandenburg**

- <http://www.lag-selbsthilfe-bb.de/>
- Landesarbeitsgemeinschaft für Selbsthilfeförderung Brandenburg e.V.: <http://www.selbsthilfe-brandenburg.de/>

- **Bremen**

- Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V.: <http://www.selbsthilfe-wegweiser.de/>

- **Hamburg**

- Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen in Hamburg (KISS): <http://kiss-hh.de/>

- **Hessen**

- <http://www.lagh-selbsthilfe.de/>
- Selbsthilfegruppen in Hessen: <http://www.selbsthilfe-hessen.net/>

- **Mecklenburg-Vorpommern**

- Online-Portal der Selbsthilfekontaktstellen in Mecklenburg-Vorpommern: <https://www.selbsthilfe-mv.de/>

- **Niedersachsen**
 - Selbsthilfe-Büro Niedersachsen: <http://www.selbsthilfe-buero.de/>

- **Nordrhein-Westfalen**
 - <http://lag-selbsthilfe-nrw.de/>
 - Selbsthilfe-Portal NRW: <http://www.selbsthilfenetz.de>
 - KOSKON (Koordination für die Selbsthilfe-Unterstützung in NRW): <http://www.koskon.de/>

- **Rheinland-Pfalz**
 - <http://www.lag-sb-rlp.de/>
 - Selbsthilfetreff Pfalz e.V. (Rheinland-Pfalz): http://www.kiss-pfalz.de/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=66

- **Saarland**
 - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland: <http://www.selbsthilfe-saar.de/php/index.php>

- **Sachsen**
 - Selbsthilfenetzwerk Sachsen: <http://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de/>

- **Sachsen-Anhalt**
 - Selbsthilfe Sachsen-Anhalt: www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de/

- **Schleswig-Holstein**

- Selbsthilfe in den Landkreisen Schleswig-Flensburg und Nordfriesland: <http://www.kibis-sl.de/selbsthilfe.html?&L=0>

- **Thüringen**

- Selbsthilfe in Thüringen: <http://www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfegruppen.html>

Diskussionsforen im Internet

- Für Erwachsene: <http://www.diskussionsforum-depression.de/>
- Für Jugendliche ab 14 Jahren: <http://www.fideo.de/>

Informations- und Wissensportale

- Wissensdatenbank der Deutschen DepressionsLiga e.V.: <http://www.depressionsliga.de/wissensdatenbank.html>
- Wissensplattform - Fachwissen Gesundheit der Universität Hamburg: <http://patienteninformation.de/>
- Glossar der Universität Hamburg: http://www.gesundheit.uni-hamburg.de/cgi-bin/newsite/index.php?page=page_57
- Psychiatrienetz - ausführliche Informationen rund um psychische Erkrankungen: <http://www.psychiatrie.de/>
- IQWiG - Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (untersucht u.a. die Wirksamkeit von Antidepressiva): <https://www.iqwig.de/>

- Informationen des IQWiG (Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen) zu gesundheitlichen Fragen: <http://www.gesundheitsinformation.de/>
- SINDBAD (Sozialmedizinische Informationsdatenbank für Deutschland): http://sindbad-mds.de/infomed/Sindbad.nsf/Infomed_1.xsp?OpenXPage
- Neurologen und Psychiater im Netz (Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen): <http://www.neurologen-und-psiater-im-netz.org/>

Angebote für Jugendliche

- Selbsthilfeportal für junge Menschen: <http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>
- FIDEO - fighting depression online, Information und Diskussionsforum für junge Menschen ab 14: <http://www.fideo.de/home/>
- Nummer gegen Kummer (Telefon- und Mail-Beratung – nicht depressionsspezifisch): <https://www.nummergegenkummer.de/cms/website.php>
- Kinder- und Jugendtelefon 116 111 und 0 800 111 0 333 (anonym und kostenlos)
- Jugendnotmail - Anonyme und kostenlose Online-Beratung durch qualifizierte Experten: <https://www.jugendnotmail.de/>
- Nethelp4you - Jugendliche beraten Jugendliche (Mailberatung – nicht depressionsspezifisch): <http://www.nethelp4u.de/>
- Informations- und Unterstützungsangebote für Kinder psychisch kranker Eltern: <http://www.kipsy.net/9.0.html>
- [U25] Freiburg (Infos und Online-Beratung für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr: <http://www.u25-freiburg.de/>

Schwangerschaft und Wochenbett

- Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie, Charité - Universitätsmedizin Berlin (Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit): <https://www.embryotox.de/>
- Schatten & Licht e.V. (Selbsthilfe-Organisation zu peripartalen psychischen Erkrankungen, z.B. Wochenbettdepression): <http://www.schatten-und-licht.de/>

Hilfe für Angehörige

- Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker (BAPK) e.V. - Informationen und Beratung: <http://www.psychiatrie.de/bapk>
- SeeleFon des BAPK (telefonische und schriftliche Beratung für Angehörige und Betroffene): Tel. 01805 950 951 und 0228 71 00 24 24;
<http://www.psychiatrie.de/bapk/seelefon/>
- Angehörigen-Selbsthilfegruppen in den Landesverbänden des BAPK: <http://www.psychiatrie.de/bapk/top/kontakt/gruppen>
- AGUS e.V. (Angehörige um Suizid - Informationen und Selbsthilfe-Angebote für Suizidtrauernde): <http://www.agus-selbsthilfe.de/>
- Sozialpsychiatrische Dienste in Deutschland (ggfs. beim örtlichen Gesundheitsamt nachfragen): <http://www.psychiatrie.de/bapk/prof-hilfen/spdis/>

Beratungsstellen

- das-beratungsnetz.de (Datenbank von Beratungsstellen zu gesundheitlichen und sozialen Themen): <http://das-beratungsnetz.de/>

- Caritas: <http://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung>
- Diakonie: <http://www.evangelische-beratung.info/>
- Sozialpsychiatrische Dienste in Deutschland (ggfs. beim örtlichen Gesundheitsamt nachfragen): <http://www.psychiatrie.de/bapk/prof-hilfen/spdis/>
- Regionale Hilfs- und Beratungsangebote im Deutschen Bündnis gegen Depression e.V.: <http://www.buendnis-depression.de/depression/regionale-angebote.php>
- Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Tel. 0800 3344533; <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (online-Beratung für Jugendliche und Eltern): <https://www.bke-beratung.de/~run/>
- Sozialverband VdK Deutschland e.V. (u.a. Hilfe bei Antragsstellungen, Sozialrechtsberatung): <http://www.vdk.de/deutschland/>
- SoVD – Sozialverband Deutschland (u.a. Hilfe bei Antragsstellungen, Sozialrechtsberatung): <http://www.sovd.de/>
- Beratung von Kriminalitätsoptionen: <https://www.weisser-ring.de>

Patientenrechte

- Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD: <http://www.patientenberatung.de/>
- Bundesnetzwerk unabhängiger Beschwerdestellen Psychiatrie: <http://beschwerde-psychiatrie.de/>
- Unterbringung gegen den Willen des Patienten: <http://www.psychiatrie.de/bapk/rat/recht/unterbringung>
- Ratgeber für Patientenrechte vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz:
http://www.bmjv.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/DE/Ratgeber_fuer_Patientenrechte.html
- Patientenbeauftragter der Bundesregierung: <http://www.patientenbeauftragter.de/>
- Arztauskunft - Medizinrecht (Anwälte- und Beratungsangebot): <http://www.arzt-auskunft.de/de/fuer-patienten/medizinrecht-patienten.htm>

Verbände und Organisationen zu psychischen Erkrankungen

- Deutsche DepressionsLiga e.V.: www.depressionsliga.de
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: <http://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.: <http://www.buendnis-depression.de/>
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: <http://seelischegesundheit.net/>
- Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen: <http://dgbs.de/>
- Deutsche Gesellschaft Zwangserkrankungen e.V.: <http://zwaenge.de/>
- VSSP Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie gem. e.V.: <http://www.vssp.de/>
- Angst-Hilfe e.V.: <https://www.angstselbsthilfe.de/>
- Borderline ps e.V.: <http://www.borderline-plattform.de/>
- Bundes Fachverband Essstörungen e.V.: <http://www.bundesfachverbandessstoerungen.de/>
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.: <http://www.dhs.de>
- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener (BPE) e.V.: <http://www.bpe-online.de/>
- Irrsinnig Menschlich e.V.: <http://www.irrsinnig-menschlich.de/>
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.: <http://www.deutsche-alzheimer.de/>

Leitlinien

- Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression: <http://www.leitlinien.de/nvl/depression>