

# Hilfe und Informationen finden – Wichtige Adressen

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): <https://www.arzt-auskunft.de/>
- Weiße Liste (Wegweiser im Gesundheitswesen): <https://arzt.weisse-liste.de/>
- Techniker Krankenkasse - Ärzteführer: <https://www.tk.de/techniker/service/leistungen-und-mitgliedschaft/alle-prozesse-anwendungen-services/services-bei-krankheit/tk-aerztefuehrer-2020994>
- 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): <https://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>
- Arzt-Auskunft (Arzt- und Therapeutensuche der Stiftung Gesundheit): <https://www.arzt-auskunft.de/>
- Patientenseiten der Bundespsychotherapeutenkammer: <https://www.bptk.de/patienten>
- Psychotherapieinformationsdienst (Informationen und telefonische Beratung rund um Psychotherapie, Therapeuten-Datenbank - jedoch nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben): <https://www.psychotherapiesuche.de/>
- Informationen und Therapeuten-Datenbank des Vereins Pro Psychotherapie e.V. - jedoch nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben: <https://www.therapie.de/psyche/info/fragen/dschungel-psychotherapie/>
- Heilpraktiker- und Heilpraktiker für Psychotherapie-Datenbank - nur Therapeuten, die selbst einen Eintrag veranlasst haben: <https://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>

## Informationen zu Arzneimitteln

- Arznei-Kompass - Informationen von Apothekern über Arzneimittel: <https://www.arzneikompass.de/>
- Unabhängige Patientenberatung - Arzneimittelberatung: <http://www.patientenberatung.de/arzneimittelberatung/>

## 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/>
- Krisendienste und Notfallnummern: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen>
- 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/>
- 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: <https://paritaet-bw.de/selbsthilfe/startseite.html>

- **Bayern**

- <http://www.lag-selbsthilfe-bayern.de/>
- Selbsthilfe-Navigator der AOK in Bayern: <https://portale.bayern.aok.de/selbsthilfe/html/>
- 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](http://www.kiss-pfalz.de/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=66)

- **Saarland**

- Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland: <https://www.selbsthilfe-saar.de/>

- **Sachsen**

- Selbsthilfenetzwerk Sachsen: <http://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de/>
- Selbsthilfedatenbank der AOK Sachsen-Thüringen: <https://portale.aok.de/plus/selbsthilfe/>

- **Sachsen-Anhalt**

- Selbsthilfe Sachsen-Anhalt: [www.selbsthilfekontaktstellen-lsa.de/](http://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>
- Selbsthilfedatenbank der AOK Sachsen-Thüringen: <https://portale.aok.de/plus/selbsthilfe/>

## 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.: <https://www.depressionsliga.de/wissensdatenbank.html>
- Glossar der Universität Hamburg: <https://www.rrz.uni-hamburg.de/beratung-und-hilfe/anleitungen/glossar.html>
- 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/>
- Neurologen und Psychiater im Netz (Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen): <http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/>
- Patienteninformation des Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ): <https://www.patienten-information.de/>

## 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/>
- 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: <https://www.bapk.de/startseite.html>
- SeeleFon des BApK (telefonische und schriftliche Beratung für Angehörige und Betroffene): Tel. 01805 950 951 und 0228 71 00 24 24; <https://www.bapk.de/angebote/seelefon.html>
- AGUS e.V. (Angehörige um Suizid - Informationen und Selbsthilfe-Angebote für Suizidtrauernde): <http://www.agus-selbsthilfe.de/>

## Beratungsstellen

- das-beratungsnetz.de (Datenbank von Beratungsstellen zu gesundheitlichen und sozialen Themen): <https://www.das-beratungsnetz.de/>
- Caritas: <http://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung>
- Diakonie: <http://www.evangelische-beratung.info/>
- 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/stiftung/info-telefon.php>
- 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 Kriminalitätsopfern: <https://www.weisser-ring.de>

## Patientenrechte

- Unabhängige Patientenberatung Deutschland UPD: <https://www.patientenberatung.de/de>
- Bundesnetzwerk unabhängiger Beschwerdestellen Psychiatrie: <http://beschwerde-psychiatrie.de/>
- Ratgeber für Patientenrechte vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz:  
[https://www.bmju.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Ratgeber\\_Patientenrechte.html](https://www.bmju.de/SharedDocs/Publikationen/DE/Ratgeber_Patientenrechte.html)
- Patientenbeauftragter der Bundesregierung: <https://www.patientenbeauftragter.de/>

## Verbände und Organisationen zu psychischen Erkrankungen

- Deutsche DepressionsLiga e.V.: <https://www.depressionsliga.de/>
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>
- Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/ueber-uns/das-buendnis>
- Aktionsbündnis Seelische Gesundheit: <https://seelischegesundheit.net/>
- Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen: <https://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.: <https://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.: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/>
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.: <https://www.deutsche-alzheimer.de/>

## Leitlinien

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

## Haftungshinweis

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

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

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

Letzte Aktualisierung: 03.06.2019