

Wegweiser für seelische Gesundheit

Thüringer Psychiatrie-Wegweiser



Informationen in Leichter Sprache



Sehr geehrte Damen und Herren,

psychische Krankheiten und Probleme gehen uns alle an.
Fast jeder Zweite wird einmal im Leben psychisch krank.
Wer nicht selbst erkrankt, kennt wahrscheinlich betroffene Menschen.
In der Familie, auf der Arbeit oder im Freundes-Kreis.

Der Umgang mit psychischen Krankheiten ist
in den letzten Jahren besser geworden.
Heute gilt es eher als Stärke, wenn man sich rechtzeitig Hilfe sucht.
Man sorgt damit gut für sich.



Es gibt in Thüringen viele sehr gute Hilfs-Angebote.
Ich freue mich, dass so viele Menschen den psychisch Kranken helfen:
Fachkräfte, Angehörige und Betroffene in Selbsthilfe-Gruppen.

Wir arbeiten intensiv daran, die Angebote gut zu vernetzen.
Sie sollen überall gut erreichbar sein.
Die Wartezeiten sollen so kurz wie möglich werden.



Der Wegweiser für seelische Gesundheit ist
eine Übersicht von Angeboten in Thüringen.
Wer Hilfe braucht, soll verständliche Infos bekommen.
Es gibt im Heft Tipps, wie man die Angebote nutzen kann.
Und Infos darüber, welche Beratungs-Angebote barrierearm sind.

Ich bedanke mich besonders bei allen,
die mit uns den Wegweiser überarbeitet haben:
bei den Landkreisen, Städten und allen Einrichtungen.
Und ich wünsche Hilfe-Suchenden und ihren Angehörigen,
dass Sie hier die passende Unterstützung finden.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Schenk'.

Katharina Schenk

Thüringer Ministerin für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Hinweise

Wir benutzen im Text die weibliche und männliche Form.

Wenn es möglich ist.

Zum Beispiel: Ärztin und Arzt.

Damit sind immer alle Menschen gemeint.

Manchmal benutzen wir nur die männliche Form.

Sonst ist es an manchen Stellen zu schlecht lesbar.

Zum Beispiel: Psychiaterinnen und Psychiater oder
Psycho-Therapeutinnen und Psycho-Therapeuten.

Dann sind mit der männlichen Form auch alle Menschen gemeint.

Im Text stehen schwierige Worte.

Am Ende vom Text werden diese Worte erklärt.

Die Worte sind **xxxx** markiert.

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 2 |
| 1. Einleitung und Übersicht | 6 |
| Kontakte und Beratung | 7 |
| Selbsthilfe | 8 |
| Wohnen | 8 |
| Arbeit und Ausbildung | 9 |
| Planung und Gestaltung des Tages | 9 |
| Pflege und persönliche Unterstützung | 10 |
| Behandlung | 10 |
| Barriere-Freiheit | 11 |
| 2. Die passende Beratung | 12 |
| Welche Hilfen bieten die Beratung-Stellen an? | 12 |
| Wie finden Sie die passende Beratung? | 13 |
| So suchen Sie bei DAJEB nach Beratungs-Stellen | 13 |
| 3. Behandlung | 16 |
| Wer behandelt Menschen mit psychischen Problemen? | 16 |
| Was passiert in der Psycho-Therapie? | 17 |
| Wie findet man eine Psycho-Therapie oder eine psychiatrische Behandlung? | 18 |
| Was bedeutet ambulant, teil-stationär oder stationär? | 22 |
| Selbsthilfe | 24 |

| | |
|---|-----------|
| 4. Ansprech-Partner in Krisen | 28 |
| Psychische Krisen und Notfälle | 28 |
| Angebote im Internet und am Telefon | 32 |
| Online-Beratung und Beratung am Telefon für Kinder und Jugendliche | 38 |
| 5. Spezielle Beratung und Hilfe | 42 |
| Hilfen bei Demenz für Betroffene und Angehörige | 42 |
| Geflüchtete | 46 |
| Beratung und Behandlung für LSBTIQ*-Menschen | 50 |
| Hilfe für Menschen mit Gewalt-Erfahrungen | 56 |
| Opfer von Kriminalität | 63 |
| Sucht | 63 |
| Begriffserklärungen | 64 |
| Kontakt und Impressum | 67 |

1. Einleitung und Übersicht

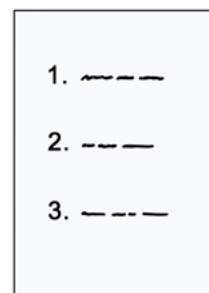
Im Wegweiser für seelische Gesundheit finden Sie viele Infos über Einrichtungen und Angebote in Thüringen. Dort bekommen Sie Hilfe und Unterstützung, damit Sie wieder gesund werden.

Die Infos sind für Menschen mit **psychischen Krankheiten** und für ihre Angehörigen.



Am Anfang stehen Infos:

- über Beratung und Behandlung
- allgemeine Infos über psychische Krankheiten
- wie man über Suchen im Internet Beratung und Therapie finden kann.



Dann kommt eine Liste mit Ansprech-Personen für Krisen.

In der Liste stehen auch die Kontakt-Daten.

Sie können Tag und Nacht eine Mail schreiben oder anrufen.

Das kostet nichts.

Es ist anonym und geht schnell.

Die Liste ist für ganz Thüringen.

Sie finden Infos zu besonderen Beratungen und Hilfen:

- über **Demenz**
- für geflüchtete Menschen
- für Menschen, die Gewalt erlebt haben
- für alle Geschlechter und **sexuellen Orientierungen**
- für Opfer von Kriminalität



Im Wegweiser stehen auch Infos über Hilfen in den einzelnen Landkreisen und Städten. Die Infos sind nach Regionen sortiert.

Diese Infos finden Sie im Wegweiser in Alltags-Sprache. Klicken Sie hier: www.tmasgff.de/gesundheits/der-mensch/seelische-gesundheit

Die Adressen stehen unter: Angebote in Ihrer Region.



Diese Angebote gibt es:

- Kontakt und Beratung
- Angebote für Selbsthilfe
- Angebote zur Tages-Struktur und Tages-Gestaltung
- Angebote für Arbeit und Ausbildung
- Angebote zum Wohnen
- Angebote über Pflege und persönliche Unterstützung
- Angebote zur Behandlung in Kliniken, getrennt nach Erwachsenen, Kindern- und Jugendlichen

Kontakte und Beratung

Hier finden Sie Ihren Sozial-Psychiatrischen Dienst vor Ort. Der Dienst kümmert sich um die Vorsorge und Nachsorge.

Und er ist bei Krisen zuständig.

Er arbeitet eng mit anderen Einrichtungen zusammen.

Die passenden Hilfen für Sie werden dann gemeinsam geplant.

Hilfe-Plan

Ziele: 1. _____
2. _____
3. _____

 ? _____

 ? _____
Wer hilft?

Auch andere Einrichtungen können Ihnen helfen.

Dafür gibt es viele verschiedene Angebote.

Sie können mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sprechen.

Wenn Sie Hilfe brauchen und wünschen.

Und Sie bekommen auch Infos über Selbsthilfe-Gruppen.

Selbsthilfe

Es gibt Selbsthilfe-Gruppen zu verschiedenen Themen.
Die Menschen dort haben ähnliche Erfahrungen gemacht.
Man kann sich in den Gruppen dazu austauschen.
Das hilft vielen Menschen.
Manche Gruppen werden von Sozialarbeiterinnen
und Sozialarbeitern unterstützt.
Andere Gruppen treffen sich allein.



Es gibt in Thüringen sehr viele Selbsthilfe-Gruppen
Sie finden hier Ansprech-Personen für Selbsthilfe-Gruppen.
Und konkrete Angebote für die Landkreise und Städte.
Wir konnten nicht alle Selbsthilfe-Gruppen in den Wegweiser schreiben.
Sie brauchen dazu mehr Infos?
Dann wenden Sie sich an Ihren Sozial-Psychiatrischen Dienst
oder an die Selbsthilfe-Kontakt-Stellen.
Dort werden Sie weitervermittelt.



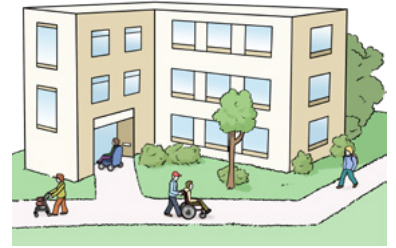
Wohnen

Im Kapitel Wohnen stehen mögliche Wohnformen
für psychisch kranke Menschen in Thüringen.
Im betreuten Wohnen bekommen die Menschen Hilfen,
um den Alltag zu bewältigen.
Oder bei sozialen Kontakten und Kontakten in der Arbeit.
Und beim Umgang mit Ämtern.

Im ambulant betreuten Wohnen werden Menschen zuhause betreut.
So können sie trotzdem noch weitgehend selbständig leben.
Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen zu den Menschen
nach Hause.



In Wohnheimen werden die Menschen meistens Tag und Nacht versorgt.
Es gibt auch Wohnheime für den Übergang.
Dort werden Menschen unterstützt,
damit Sie bald wieder in eine eigene Wohnung ziehen können.



Arbeit und Ausbildung

Arbeit und Beschäftigung sind für jeden Menschen wichtig.
Manchmal verliert man seine Arbeit, wenn man psychisch krank ist.
Weil man nicht mehr so viel leisten kann.
Oder weil man so lange krankgeschrieben ist.
Hier finden Sie viele Angebote.
Zum Beispiel für Werkstätten für psychisch kranke Menschen.
Oder Hilfen zur Eingliederung.



Planung und Gestaltung des Tages

Tages-Stätten haben viele Angebote für psychisch kranke Menschen.
Die Angebote helfen dabei, den Tag gut zu planen.
Es gibt viele Angebote für die Freizeit.
Man kann dort Fähigkeiten für den Alltag üben.
Und es wird Beratung angeboten.



Tages-Stätten sind ein wichtiges Angebot für psychisch kranke Menschen.
Sie bekommen hier Unterstützung,
um ihre private und berufliche Zukunft zu planen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen mit vielen verschiedenen Angeboten.

Dabei ist wichtig:

Die Menschen müssen bereit sein, daran mitzuarbeiten.



Pflege und persönliche Unterstützung

Diese Angebote sind für Menschen mit psychischen Krankheiten oder Behinderungen.

Oder für Menschen mit einem Pflegegrad.

Die Angebote sind für Menschen in Einrichtungen.

Und für Menschen, die zuhause leben.

Die Angebote bieten psychiatrische Betreuung.

Sie unterstützen in der Pflege.

Und sie unterstützen dabei, den Alltag zu bewältigen.

Zum Beispiel durch Freizeit-Aktivitäten.

Oder durch Kontakte zu anderen Menschen.



Behandlung

In Thüringen gibt es 12 psychiatrische Krankenhäuser für Erwachsene.

6 Krankenhäuser haben eine Klinik für

Kinder- und Jugend-Psychiatrie.

Alle Kliniken haben die nötigen Angebote für

Menschen mit psychischen Krankheiten.

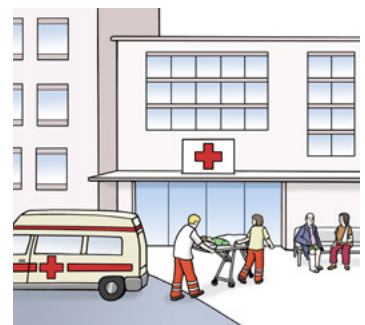
Hier finden Sie auch Kliniken mit besonderen Angeboten.

Es gibt stationäre Kliniken.

Dort können Sie rund um die Uhr behandelt werden.

In Tages-Kliniken werden Sie nur ein paar Stunden am Tag behandelt.

Sie übernachten zu Hause.



Psychiatrische Instituts-Ambulanzen sind für die psychiatrische Betreuung von Notfall-Patienten. Sie sind auch für plötzlich auftretende Krankheiten oder chronische Krankheiten. Und Sie bieten Nachsorge für entlassene Patienten an. Sie können dort Einzel-Therapie oder Gruppen-Therapie machen.



Die Ambulanzen ergänzen die Versorgung außerhalb von Kliniken:

- bei Psycho-Therapeutinnen und Psycho-Therapeuten
- bei Psychologinnen und Psychologen
- und bei Ärztinnen und Ärzten



Die Infos zu den Kliniken sind getrennt für Erwachsene und für Kinder und Jugendliche aufgeführt.

Barriere-Freiheit

Im Wegweiser stehen Infos über die Barriere-Freiheit von den Angeboten. Und darüber, wo Dolmetscher unterstützen können.

Hier kommen Sie im Rollstuhl ohne Hilfe in die Räume.



Es gibt ein barrierefreies WC.



Es gibt einen Parkplatz für Menschen mit Behinderungen.



Wir hoffen, dass Sie die passenden Angebote und Hilfen finden.

2. Die passende Beratung

Beratungs-Stellen gibt es in ganz Thüringen.

Manche Beratungs-Stellen beraten über bestimmte Themen.

Zum Beispiel:

- Erziehungs-Beratung
- Beratung für Menschen mit Schulden
- Beratung für Schwangere
- Sucht-Beratung



Andere Beratungs-Stellen machen allgemeine Beratung.

Zum Beispiel:

- Lebens-Beratung für Menschen
- Psychologische Beratung

Welche Hilfen bieten die Beratung-Stellen an?

Die Beratungs-Stellen helfen bei psychischen Krisen.

Sie können auch bei speziellen Problemen unterstützen.

Beratungs-Stellen sind oft eine gute 1. Anlaufstelle.

Und sie können bei chronischen psychischen Krankheiten langfristig unterstützen.

Die Beratung ist meistens kostenfrei.



Sie bekommen dort schneller einen Termin.

Sie können damit die Wartezeit bis zur Psycho-Therapie überbrücken.

Und Sie lernen diese besondere Gesprächs-Situation kennen.

Sie können in der Beratung Ihre Probleme und Ziele erkennen.
 Und merken, welche Veränderungen möglich sind.
 Manche Probleme lassen sich in einer Beratung sehr gut lösen.
 Dann brauchen Sie vielleicht keine weitere Behandlung.
 Beratung kann auch eine gute Ergänzung sein bei
 psychiatrischen oder psycho-therapeutischen Behandlungen.



Wie finden Sie die passende Beratung?

Im Kapitel Beratung stehen die Beratungs-Stellen für psychische Krankheiten.

Beratungs-Stellen in Ihrer Nähe finden Sie in der Datenbank von der Deutschen Arbeits-Gemeinschaft für Jugend- und Ehe-Beratung.

Die Infos stehen im Internet auf dieser Seite:

www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe



So suchen Sie bei DAJEB nach Beratungs-Stellen

Beratung in Ihrer Nähe

"Beratungsführer online" der DAJEB
(14.297 Beratungsstellen abfragbar - Stand: 13. November 2024 / Aktualisierung erfolgt 14-tägig)

Hier können Sie sich **entweder**

- **sämtliche Beratungsstellen** innerhalb eines bestimmten Postleitzahlen-Bereichs **oder** in einem Ort **oder**
- **Beratungsstellen mit einem ausgewählten Beratungsschwerpunkt** in diesem Bereich anzeigen lassen.

Sie können den PLZ-Bereich Ihrer Suchanfrage erweitern, indem Sie nur die ersten 4, 3 oder 2 Ziffern der PLZ eingeben.

PLZ **ODER** Ort

Wählen Sie aus folgender Liste entweder **"Alle Beratungsstellen..."** oder eine Zielgruppe bzw. einen Beratungsschwerpunkt.

Ort oder Beginn der Postleitzahl

Auswahl des Beratungsschwerpunktes aus einer Liste, z. B. „Alleinerziehende Mütter und Väter“, „Eheberatung“, „Frauen“, „Gewalt“, „HIV-Beratung“, „Krisenintervention“, „LSBTIQ“, „Migration“, „Psychische Erkrankungen“, „Sozialberatung“, „Suchtberatung“.

DAJEB ist eine Datenbank im Internet.

Hier können Sie nach Beratungs-Stellen suchen.

Geben Sie den Namen des Ortes oder der nächsten Stadt ein.

Oder geben Sie den Anfang ihrer Postleitzahl ein.

Zum Beispiel die ersten 2 oder 3 Zahlen.

Die Postleitzahl müssen Sie **nicht** ganz eingeben.

Dann werden Beratung-Stellen in dem Ort und in der Nähe angezeigt.

Hier können Sie wählen: Alle Beratungs-Stellen.

Dann werden alle Beratungs-Stellen angezeigt.

Oder Sie suchen direkt nach einem Thema für die Beratung.

Zum Beispiel:

- Alleinerziehende Mütter und Väter
- Ehe-Beratung
- Frauen
- Gewalt
- Beratung über AIDS
- Beratung in Krisen
- LSBTQ
- Migration
- Psychische Erkrankungen
- Sozial-Beratung
- Sucht-Beratung

Klicken Sie auf Suche starten.

Dann werden Ihnen die passenden Beratungs-Stellen angezeigt.



3. Behandlung

Wer behandelt Menschen mit psychischen Problemen?

Psychiater

Psychiater haben Medizin studiert und dann eine Ausbildung zum Facharzt gemacht. Sie können psychische Krankheiten mit Medikamenten behandeln. Wenn es nötig ist und wenn Sie es möchten. Psychiater bieten auch Gespräche an. Man kann gleichzeitig bei einem Psychiater und einem Psycho-Therapeuten in Behandlung sein.



Psychologen

Psychologen haben Psychologie studiert. Sie haben ein Fachwissen über psychische Störungen. Psychologen arbeiten oft in Kliniken. Dort bieten sie Gespräche an. Und sie machen Untersuchungen, zum Beispiel mit Tests und Fragebögen. Psychologen dürfen keine Medikamente verschreiben.



Psycho-Therapeuten

Psycho-Therapeuten haben Medizin oder Psychologie studiert. Oder sie haben Pädagogik oder Sozial-Pädagogik studiert. Nach dem Studium haben sie eine Weiterbildung gemacht. Psycho-Therapeuten behandeln durch Gespräche und Übungen. Sie können in einer Praxis arbeiten. Die Therapie wird meistens von der Krankenkasse bezahlt.



Heilpraktiker für Psycho-Therapie

Auch Heilpraktiker können eine Psycho-Therapie anbieten.
Heilpraktiker für Psycho-Therapie machen eine Ausbildung und werden dann vom Gesundheits-Amt überprüft.

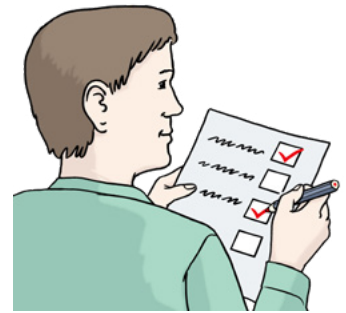
Die Ausbildung ist viel kürzer als die Ausbildung für Psycho-Therapeuten.

Heilpraktiker für Psycho-Therapie können Beratungen und Gespräche anbieten.

Aber Sie dürfen keine Diagnosen für psychische Krankheiten stellen.

Eine Diagnose ist die Bestimmung einer Krankheit.

Man muss die Therapie selbst bezahlen.



Was passiert in der Psycho-Therapie?

Psycho-Therapeuten behandeln durch Gespräche und Übungen.

Die Methoden sind wissenschaftlich untersucht.

Manchmal braucht man nur ein paar Sitzungen.

Therapien können aber auch länger als 1 Jahr dauern.

Das richtet sich danach, was Sie brauchen.

Sie werden erst beraten.

Dann entscheiden Sie, woran Sie in der Therapie arbeiten möchten.



Im Ratgeber für Psycho-Therapie stehen viele wichtige Infos zur Behandlung und zur Suche nach Therapeuten.

Die Infos stehen im Internet auf dieser Seite:

www.wege-zur-psychotherapie.org

Wie findet man eine Psycho-Therapie oder eine psychiatrische Behandlung?

Sie vermuten, dass Sie eine psychische Krankheit haben?

Und Sie möchten sich behandeln lassen?

Dann sprechen Sie zuerst mit Ihrem Hausarzt.

Hausärzte kennen **psychische Krankheiten**

und können vielleicht bei der Suche nach einer Behandlung helfen.

Dann machen Sie einen Termin bei einem Psychiater.

Oder einen Termin für eine psycho-therapeutische Sprechstunde.



Hier finden Sie Adressen von Psycho-Therapeuten:

Arzt- und Psychotherapeuten-Suche von der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen

Hier stehen Adressen von Psycho-Therapeuten, die über die Krankenkasse bezahlt werden.

Sie finden dort Psycho-Therapeuten in Ihrer Nähe.

Und Sie können auch nach einem Termin

für die psycho-therapeutische Sprechstunde fragen.

Die Adressen stehen im Internet auf dieser Seite:

www.kv-thueringen.de/arztsuche



Datenbank von der Kassen-Ärztlichen Vereinigung Thüringen

So suchen Sie hier nach Psychiatern und Psycho-Therapeuten:

Wenn Sie auf die Seite kommen, sehen Sie diese Ansicht.

Suche nach:

Arzt oder Fachgebiet

Standort (PLZ/Ort) Umkreis

+ weitere Filter anzeigen

Suche

Unter **Suche nach** geben Sie ein,
bei wem Sie behandelt oder beraten werden wollen.
Zum Beispiel: Psychiater oder Psycho-Therapeut.
Im Feld **Standort** geben Sie Ihre Postleitzahl und den Wohnort ein.
Im Feld **Umkreis** geben Sie an, wie weit Sie zur Therapie fahren können.

Klicken Sie auf das Feld.
Dann sehen Sie verschiedene Kilometer-Zahlen.
Wählen Sie aus, welche Entfernung für Sie höchstens möglich ist.

Klicken Sie auf: **weitere Filter anzeigen**.
Dann öffnen sich weitere Felder wie in der Ansicht unten.

The screenshot shows a search filter interface with the following fields and callouts:

- Suche nach:** Psychotherapeut
- Standort (PLZ/Ort):** Suhl
- Umkreis:** 25 km
- weitere Filter ausblenden** (button)
- Fachgebiet:** Psychologischer Psychotherapeut
- Schwerpunkt:** Bitte wählen
- Zusatzbezeichnung:** Bitte wählen
- Leistungsangebote:** Bitte wählen
- Sonderverträge:** Bitte wählen
- Barrierefreiheit:** Praxisräume für Rollstuhlfahrende zugänglich
- × Filter zurücksetzen** (button)

Callout boxes on the right side of the interface provide instructions:

- Wohnort angeben** (points to the location field)
- Wie weit können Sie zur Psychotherapie fahren?** (points to the radius field)
- Hier auswählen: „Ärztlicher Psychotherapeut“, „Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeut“, „Psychologischer Psychotherapeut“** (points to the specialty field)
- Auswahl zur Barrierefreiheit** (points to the accessibility field)

Im Feld **Barriere-Freiheit** können Sie auswählen,
welche Art von Barriere-Freiheit Sie brauchen.
Wenn Sie auf **Filter zurücksetzen** klicken, werden alle Filter gelöscht.
Klicken Sie auf **Suche**, dann erscheinen die passenden Angebote.

Termin-Service-Stelle der Kassenärztlichen Vereinigung

Hier bekommen Sie einen Termin für die psycho-therapeutische Sprechstunde.

Sie brauchen dafür keine Überweisung.

Die Infos stehen im Internet auf dieser Seite:

www.eterminservice.de/terminservice

Sie können auch telefonisch einen Termin ausmachen.

Telefon-Nummer: 116 117



Psycho-Therapie-Informations-Dienst

Hier werden Sie kostenlos über die Suche nach Psycho-Therapeuten beraten.

Und bei allen Fragen über Psycho-Therapie.

Die Infos stehen im Internet auf dieser Seite:

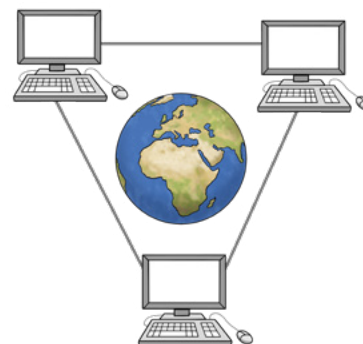
www.psychotherapiesuche.de

Sie können dort auch anrufen:

Telefon-Nummer: 03 02 09 16 63 30

Oder Sie schreiben eine E-Mail an:

pid@psychotherapiesuche.de



Es gibt viele Möglichkeiten, Psycho-Therapeuten zu finden.

Zum Beispiel:

- über das Telefonbuch
- über das Internet
- durch Empfehlungen von Freunden und Ärzten

Sie können bei Ihrer Krankenkasse nach einer Liste von Psychiatern oder Psycho-Therapeuten fragen.

| |
|----------|
| 1. _____ |
| 2. _____ |
| 3. _____ |

Was ist eine psycho-therapeutische Sprechstunde?

In der psycho-therapeutischen Sprechstunde wird geklärt, welche Probleme Sie haben.

Und welche Behandlung helfen kann.

Wenn Sie eine Psycho-Therapie brauchen, können Sie vielleicht in der gleichen Praxis behandelt werden.

Oder Sie bekommen ein Schreiben mit einer Empfehlung.

Mit dem Schreiben wenden Sie sich an die Termin-Service-Stelle.

Die Telefon-Nummer ist 116 117.

Dann wird eine akute Behandlung oder eine 1. Sitzung vereinbart.

Der genaue Ablauf steht auf dieser Internet-Seite:

www.116117.de/de/psychotherapie.php



Wartezeit

Die Suche nach einem Psycho-Therapie-Platz dauert manchmal lange.

Sie brauchen dafür Geduld.

Wir wissen: Das ist **nicht** gut und muss verbessert werden.

Aber lassen Sie sich davon **nicht** abschrecken.

Bleiben Sie dran, wenn die Behandlung für Sie wichtig ist.



Diese Tipps könnten Ihnen helfen:

- Rufen Sie mehrere Psycho-Therapeuten an.
Achten Sie dabei auf die Telefon-Zeiten, die oft auf der Internet-Seite stehen.
Viele Psycho-Therapeuten haben keine Sprechstunden-Hilfe.
Darum sind sie nur eingeschränkt erreichbar.
- Lassen Sie sich auf mehrere Warte-Listen setzen.
- Sagen Sie deutlich, dass es für Sie sehr wichtig ist.
- Überbrücken Sie die Wartezeit mit einer Beratung.



- In größeren Städten gibt es manchmal Ausbildungs-Institute.
Dort werden Psycho-Therapeuten ausgebildet.
Vielleicht bekommen Sie dort schneller einen Termin.
Ausbildungs-Institute in Thüringen finden Sie auf der Internet-Seite:
www.bdp-verband.de/profession/studium-und-weiterbildung/ausbildung-in-psychotherapie/ausbildungsinstitute
- In Ihrer Nähe ist kein Therapie-Platz frei.
Dann können Sie einen besonderen Antrag auf Therapie stellen.
Das heißt: Kosten-Erstattungs-Verfahren.



Infos darüber finden Sie auf der Internet-Seite von der Deutschen Psycho-Therapeuten-Vereinigung:
www.dptv.de/fileadmin/Redaktion/Bilder_und_Dokumente/Wissensdatenbank_oeffentlich/Patienteninformationen/DPTV-Faltblatt_Kosten.pdf



Was bedeutet ambulant, teil-stationär oder stationär?

Eine ambulante Therapie findet in einer Praxis statt.
Danach können Sie wieder nach Hause gehen.
Eine ambulante Behandlung ist auch
in psychiatrischen **Instituts-Ambulanzen** möglich.



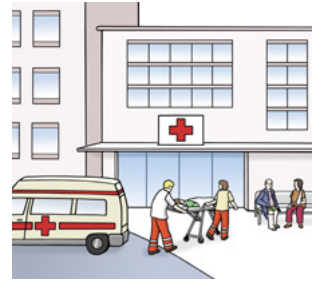
Eine teil-stationäre Therapie ist meistens in einer Tages-Klinik.
Sie sind dort tagsüber von Montag bis Freitag.
Am Abend und am Wochenende sind Sie zuhause.
In der Tages-Klinik gibt es Einzel-Therapien und Gruppen-Therapien.

Bei einer stationären Therapie sind Sie länger in einer Klinik.
Sie werden dort rund um die Uhr versorgt.
Sie bekommen Ihre Therapie-Angebote.
Ein Arzt muss Sie in die Klinik einweisen.

Wo gibt es stationäre Therapien?

Stationäre Therapien werden angeboten in Kliniken:

- für Psychiatrie und Psycho-Therapie
- und für Psycho-Somatik: dort werden Körper, Seele und soziales Umfeld zusammen betrachtet.



Was passiert in stationären Therapien?

Sie bekommen dort ein persönliches Therapie-Angebot.

Das Angebot besteht meistens aus:

- Einzel-Therapie und Gruppen-Therapie
- Ergo-Therapie und Sport-Therapie
- Kunst-Therapie und Musik-Therapie



Der Arzt bespricht mit Ihnen zusammen die beste Therapie für Sie.

Sie sind während der Therapie die ganze Zeit in der Klinik.

Sie können nach Absprache auf Besuch nach Hause gehen.

Home-Treatment

Home-Treatment ist ein englisches Wort.

Es wird so ausgesprochen: Hohm Trietment.

Es bedeutet: Sie werden von einem Krankenhaus zuhause behandelt und unterstützt.



Das Behandlungs-Team kommt zu Ihnen:

- Ärzte oder Ärztinnen
- Psycho-Therapeuten oder Psycho-Therapeutinnen
- Pflegekräfte
- und andere

Im Wegweiser steht, welche Krankenhäuser das anbieten.

Sie können auch in einem Krankenhaus oder bei Ihrem Arzt nachfragen.

Krankenhaus-Spiegel Thüringen

Hier finden Sie eine Karte mit den Psychiatrie-Standorten in Thüringen.

Die Karte ist unterteilt in:

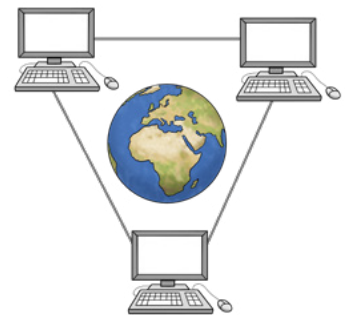
- stationäre Einrichtungen
- ambulante Einrichtungen
- Tages-Kliniken

Sie können dort auch suchen nach:

- Psychiatrie und Psycho-Therapie für Erwachsene
- Kinder- und Jugend-Psychiatrie
- psycho-somatischer Medizin

Die Karte steht auf dieser Internet-Seite:

www.krankenhausspiegel-thueringen.de/psychische-gesundheit



Selbsthilfe

Fast die Hälfte aller Menschen hat mindestens einmal im Leben eine psychische Krankheit.

Damit sind Sie also **nicht** allein.

Die Gründe können verschieden sein.

Viele Menschen haben ähnliche Erfahrungen gemacht.

Darum können Selbsthilfe-Gruppen weiterhelfen.

Landes-Kontakt-Stelle für Selbsthilfe in Thüringen e.V.

Hier bekommen Sie Infos über Selbsthilfe-Gruppen.

Die Infos stehen auf der Internet-Seite:

www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfekontaktstellen.html



Auch diese beiden Vereine können Sie beraten und unterstützen:

- Landes-Verband Thüringen der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
- Thüringer Landes-Verband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Thüringer Landes-Verband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Der Landes-Verband ist eine Selbsthilfe-Organisation.

Das bedeutet: Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung beraten andere Menschen mit psychischen Problemen.



Das Angebot vom Verein:

- Beratung und Unterstützung
- Betroffene können sich austauschen
- Beratung und Betreuung von Selbsthilfe-Gruppen
- Beratung und Aufklärung für interessierte Bürger, Einrichtungen und Firmen
- Mitarbeit in Arbeits-Kreisen zum Thema
- Angebote für Fortbildungen
- ThuLPE, die Zeitschrift des Vereins



Adresse

Ammertalweg 7

99086 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 26 58 433

Dienstag und Donnerstag von 08:00 bis 12:00 Uhr
und nach Absprache.

Fax: 03 61 26 58 43 50

E-Mail: buero@tlpe.de

Internet-Seite: www.tlpe.de



Landes-Verband Thüringen der Angehörigen von psychisch kranken Menschen e.V.

Die Beratung ist für Angehörige von Menschen mit **psychischen Krankheiten**.

Und Angehörige von Menschen mit psychischen Krankheiten beraten Sie dort.



Das Angebot vom Verein:

- Beratung am Telefon und persönliche Einzel-Beratung
- Kontakt zu anderen Betroffenen
- Rechts-Beratung
- Beratung für Angehörige von Patienten im Gefängnis

Adresse

Thälmannstr. 58

99085 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 23 00 40 38

Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 14:00 Uhr
und nach Absprache

E-Mail: info@apkm-thueringen.de



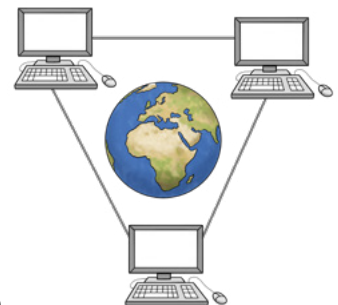
Weitere Infos finden Sie auf der Internet-Seite:

www.apkm-thueringen.de/beratung-hilfe/einzelberatung

Eine Übersicht der Veranstaltungen finden Sie auf der Internet-Seite:

www.apkm-thueringen.de/beratung-hilfe/online-angebote

Weitere Angebote stehen in den Kapiteln über Städte und Landkreise
unter dem Punkt Selbsthilfe.





4. Ansprech-Partner in Krisen

Psychische Krisen und Notfälle

Jeder Mensch kann eine psychische Krise bekommen.

Dann braucht man dringend Hilfe.

Und jeder erlebt psychische Krisen anders.

Manchmal wird eine Krise dadurch ausgelöst,
dass man etwas sehr Belastendes erlebt.



In einer psychischen Krise hat man oft starke Gefühle.

Zum Beispiel Wut oder Angst.

Oder Verzweiflung und Trauer.

Manche Menschen haben Gefühls-Schwankungen.

Oder sie fühlen sich überfordert.

Manche verlieren den Lebens-Mut.

Anzeichen von schweren Krisen sind zum Beispiel:

- starke Erregung
- Selbstmord-Absichten
- sehr starke Ängste
- gewalttätiges Verhalten
- nicht mehr unterscheiden zu können:
was ist wirklich und was nicht



Menschen in psychischen Krisen und ihre Angehörigen
haben ein Recht auf Unterstützung.

Hier stehen einige Hilfen und Anlauf-Stellen.

Hilfe innerhalb von wenigen Tagen

Vertrauens-Person

Vielen Menschen hilft es, mit einem vertrauten Menschen über die Krise zu sprechen.

Zum Beispiel mit einem Freund, einer Freundin, einem Bekannten. Oder mit jemandem aus der Familie.



Sie können dann gemeinsam überlegen, was Ihnen helfen könnte.

Und welche weitere Unterstützung Sie brauchen.

Sie haben keine Vertrauens-Person?

Dann gibt es Fachleute, die helfen können.

Arzt oder Ärztin

Hausärzte oder andere Ärzte sind oft eine gute erste Anlauf-Stelle.

Ärzte kennen psychischen Krisen und Krankheiten.

Sie können bei der Suche nach passenden Hilfen unterstützen.

Sie sind schon wegen einer psychischen Krankheit in Behandlung?

Dann wenden Sie sich dort an Ihren Ansprech-Partner.



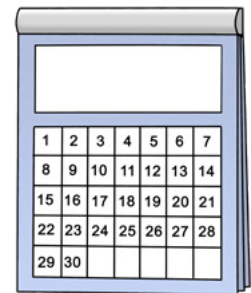
Sozial-Psychiatrische Dienste und Beratungs-Stellen

Manche Stellen können in dringenden Fällen schnell einen Termin anbieten.

Zum Beispiel:

- manche Beratungs-Stellen
- der Sozial-Psychiatrische Dienst
- psychiatrische oder psycho-somatische Instituts-Ambulanzen

Die Adressen stehen in diesem Wegweiser unter:
Beratung und Behandlung für Ihre Region.



Sie brauchen sofort Hilfe

am gleichen Tag, abends, nachts oder am Wochenende.

Telefon-Seelsorge

Sie können Tag und Nacht bei der Telefon-Seelsorge anrufen.

Sie werden kostenlos und anonym beraten.

Dort arbeiten geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter
und Mitarbeiterinnen.

Telefon-Nummern der Telefon-Seelsorge:

08 00 11 10 11 1

oder 08 00 11 10 22 2

oder 116 123



Die Beratung ist auch online möglich.

Gehen Sie dafür auf diese Internet-Seite:

www.telefonseelsorge.de



Sie können **nicht** oder **nicht gut** Deutsch?

Hier finden Sie Telefon-Nummern für internationale Hilfs-Angebote:

www.telefonseelsorge.de/internationale-hilfe/

Ärztlicher Bereitschafts-Dienst

Sie können nicht warten, bis ein Arzt Sprechstunde hat.

Es ist aber nicht so schlimm, dass Sie den Rettungs-Dienst rufen müssen.

Dann kann der Ärztliche Bereitschafts-Dienst Sie behandeln.

Er ist auch für Krisen bei **psychischen Krankheiten** zuständig.

Rufen Sie die Telefon-Nummer 116 117 an.

Sie werden mit dem zuständigen Ärztlichen Bereitschafts-Dienst verbunden.

Sie können auch über die Internet-Seite Kontakt aufnehmen:

www.116117.de/de/index.php



Psychiatrische Klinik oder Not-Aufnahme im nächsten Krankenhaus

Sie brauchen sofort Hilfe.

Dann gehen Sie in die Not-Aufnahme
von der nächsten psychiatrischen Klinik.

Oder vom nächsten Krankenhaus mit psychiatrischer Abteilung.

In der Klinik werden Ihre Beschwerden eingeschätzt.

Sie bekommen Tipps, welche Behandlung Ihnen helfen kann.

In den Kapiteln der Städte und Landkreise stehen Adressen
in Ihrer Nähe und die Kontakt-Daten.



Rettungs-Dienst 112

Sie haben eine schlimme Krise und
schaffen den Weg in die Klinik **nicht** allein.

Auch Angehörige oder Freunde können Sie **nicht** hinbringen.

Besonders, wenn Sie sich selbst oder andere gefährden.

Dann rufen Sie den Rettungs-Dienst unter der Telefon-Nummer: 112.



Angebote im Internet und am Telefon

Sie brauchen Hilfe und möchten sich beraten lassen.

Oder Sie möchten sich informieren.

Aber Sie wollen dabei anonym bleiben.

Vielleicht wollen Sie **keinen** direkten Kontakt.

Oder Sie brauchen ganz schnell einen Rat.



Hier stehen Hilfs-Angebote, bei denen das möglich ist.

Sie sind kostenlos.

Die Angebote sind im Internet und am Telefon.

Sie können Menschen mit **psychischen Krankheiten** unterstützen.

Die Angebote gibt es seit vielen Jahren.



Hilfen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene stehen weiter unten.

AGUS Selbsthilfe

Hier bekommen Sie Hilfe, wenn sich jemand aus Ihrem Umfeld umgebracht hat.

Ein Familien-Angehöriger, ein Freund oder eine Freundin oder ein Bekannter.

Telefon-Nummer: 09 21 15 00 38 0

Telefon-Zeiten: Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 15:00 Uhr und Mittwoch von 17:00 bis 19:00 Uhr

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Infos auf der Internet-Seite: www.agus-selbsthilfe.de



Online-Beratung Caritas

Hier bekommen Sie Hilfe bei psychischen Problemen und Selbstmord-Gedanken.

Anmeldung zur Online-Beratung über die Internet-Seite:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/behinderung-und-psychische-erkrankung/>

Infos auf der Internet-Seite:

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung

DAJEB

Hier können Sie Beratungs-Stellen finden.

Auf der Internet-Seite ist ein Suchdienst.

Sie können nach diesen Infos suchen:

- Hilfen in Krisen
- Hilfen bei Gewalt
- Lebens-Beratung
- und vieles mehr

Die Infos stehen auf der Internet-Seite:

www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe

Krisen-Chat

Sie können im Chat Hilfe bei Krisen bekommen.

Sie werden beraten.

Man versucht, Lösungen für Ihre Probleme zu finden.

Es gibt **keine** längere Therapie.

Sie können über SMS oder WhatsApp chatten.

Der Chat ist rund um die Uhr erreichbar.

Internet-Adresse: www.krisenchat.de

LifeStep App

LifeStep App ist eine App für Hilfe bei seelischen Krisen und zur Unterstützung von Angehörigen.

Die App hat 5 Teile.

Man kann einen persönlichen Notfall-Plan erstellen.

In der App stehen Adressen für Hilfs-Angebote und Notfälle.

Man kann Vertrauens-Personen eintragen.

Es gibt viele Tipps und Infos.

Man kann online eine Box mit schönen Momenten, Erinnerungen, Fotos anlegen.

Die App ist schwierig einzurichten.

Lassen Sie sich von einem Bekannten dabei helfen.

Infos über die App stehen auf der Internet-Seite:

www.uniklinikum-jena.de/psychiatrie/Forschung/Arbeitsgruppen/Suicidology.html

Man kann die App im Play-Store herunterladen:

play.google.com/store/apps/details?id=com.enetworkers.onestep&hl=de

Man kann die App im App-Store herunterladen:

apps.apple.com/de/app/lifestep-app/id1535794103

Muslimisches Sorgen-Telefon

Sie werden von Muslimen und Musliminnen beraten.

Diese haben eine Ausbildung als Telefon-Seelsorger und Telefon-Seelsorgerin.

Die Beratung ist auf Türkisch, Arabisch und Urdu.

Sie bekommen zum Beispiel Hilfe:

- bei Problemen in der Ehe
- wenn Sie Gewalt erlebt haben
- bei Trauer
- bei Sucht-Problemen

Die Beratung ist für alle Lebens-Lagen und Not-Situationen.

Telefon-Nummer: 03 04 43 50 98 21

Rund um die Uhr erreichbar.

E-Mail : info@mut.es.de

Internet-Adresse: www.mut.es.de

Seele-Fon

Selbsthilfe-Beratung für Angehörige über **psychischen Krankheiten**.

Das Angebot ist **nicht** für Menschen in Krisen.

Sie werden von geschulten Ehrenamtlichen beraten.

Telefon-Nummer: 02 28 71 00 24 24

Telefon-Zeiten: Montag bis Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr

und von 14:00 bis 20:00 Uhr

Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr und von 14:00 bis 18:00 Uhr

E-Mail : seelefon@bapk.de

Internet-Seite: www.bapk.de/angebote/seelefon.html

Selbsthilfe-Kontakt-Stellen

Landes-Kontakt-Stelle für Selbsthilfe Thüringen

Hier finden Sie Kontakt-Daten von Selbsthilfe-Kontakt-Stellen in Thüringen.

Telefon-Nummer: 03 64 19 28 38 29

Erreichbar von Dienstag bis Donnerstag von 10:00 bis 14:00 Uhr

E-Mail: info@selbsthilfe-thueringen.de

Internet-Seite: www.selbsthilfe-thueringen.de/selbsthilfekontaktstellen.html

Sorgen-Tagebuch

Das Sorgen-Tagebuch ist ein Online-Angebot.

Sie können mit dem Sorgen-Tagebuch chatten, wenn Sie das wünschen.

Im Chat sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Internet-Seite: www.sorgen-tagebuch.de

Telefon Doweria – Russische Telefon-Seelsorge

Sie bekommen Hilfe in allen Lebens-Lagen.

Die Beratung ist ehrenamtlich und in russischer Sprache.

Telefon-Nummer: 03 04 40 30 84 5

Sie können Tag und Nacht anrufen.

Sie können zu diesen Zeiten chatten:

Dienstag und Donnerstag von 20:00 bis 22:00 Uhr

Internet-Seite: www.diakonie-portal.de/ehrenamt/telefon-doweria-telefon-doverija

Telefon-Seelsorge

Sie bekommen Hilfe bei akuten Krisen.

Dort arbeiten geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter.

E-Mails werden innerhalb von 3 Tagen beantwortet.

Sie können sich für einen Chat anmelden.

Telefon-Nummern:

08 00 11 10 11 1

oder 08 00 11 10 22 2

oder 116 123

Die Beratung ist auch online möglich.

Gehen Sie dafür auf die Internet-Seite:

www.telefonseelsorge.de

Sie können **nicht** oder **nicht gut** Deutsch?

Hier finden Sie Telefon-Nummern für internationale Hilfs-Angebote:

www.telefonseelsorge.de/internationale-hilfe

Termin-Service-Stelle von der Kassen-Ärztlichen Vereinigung Thüringen

Sie bekommen Hilfe, um einen Termin bei einem Psycho-Therapeuten oder einem Facharzt zu bekommen.

Telefon-Nummer: 03 64 3 77 96 04 2

Erreichbar von Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr
und Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr

Internet-Seite: www.kv-thueringen.de/arztsuche

Träger-Werk Soziale Dienste Thüringen

Psychisch kranke Menschen werden unterstützt, beraten und begleitet.

Infos auf der Internet-Seite:

www.traegerwerk-thueringen.de/unsere-angebote

Online-Beratung und Beratung am Telefon für Kinder und Jugendliche

Jugend-Not-Mail

Die Beratung machen ehrenamtliche Beraterinnen und Berater.

Du bekommst Hilfe bei:

- Angst und Depressionen
- Selbst-Verletzung und Ess-Störungen
- Problemen in der Familie oder in der Schule
- Liebe und Sexualität
- sexuelle Gewalt
- Mobbing, Sucht und Stress
- Vernachlässigung, Krisen und Wut

Du kannst auch einen Live-Chat machen.

Zeiten für den Live-Chat:

Montag von 15:00 bis 17:00 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr

Chat zu einzelnen Themen: Montag von 19:00 bis 20:30 Uhr

Internet-Seite: www.jugendnotmail.de

Kinder- und Jugend-Sorgen-Telefon Thüringen

Die Beratung machen Menschen, die viel mit Jugendlichen zu tun haben.

Telefon-Nummer: 08 00 00 80 08 0

Internet-Seite: www.jugendschutz-thueringen.de/projekte/kinder-und-jugendsorgentelefon

Lambda Queer-Support

Queer Support bedeutet:

Du wirst von Jugendlichen beraten.

Die Jugendlichen kennen die Themen aus eigener Erfahrung.

Sie bieten Beratung zu diesen Themen an:

- Hilfe bei Coming Out
- Kontakt und Beratung zu queeren Themen
- Diskriminierung

Du kannst einen Einzel-Chat mit Gleichaltrigen machen.

Vereinbare dafür einen Termin über die Internet-Seite.

Es gibt regelmäßige Gruppen-Chats zu verschiedenen Themen.

Internet-Seite: www.queersupport.de

LifeStep App

LifeStep App ist eine App für Hilfe bei seelischen Krisen und zur Unterstützung von Angehörigen.

Die App hat 5 Teile.

Man kann einen persönlichen Notfall-Plan erstellen.

In der App stehen Adresse für Hilfs-Angebote und Notfälle.

Man kann Vertrauens-Personen eintragen.

Es gibt viele Tipps und Infos.

Man kann eine Box von schönen Momenten,

Erinnerungen und mit Fotos anlegen.

Die App ist schwierig einzurichten.

Lasse Dir vielleicht von einem Bekannten dabei helfen.

Infos über die App stehen auf der Internet-Seite.

Man kann die App im Play-Store herunterladen:

play.google.com/store/apps/details?id=com.enetworkers.onestep&hl=de

Man kann die App im App-Store herunterladen:

apps.apple.com/de/app/lifefstep-app/id1535794103

Kid-Kit

Die Hilfe ist für Kinder (10-21 Jahre) von psychisch kranken Eltern.

Erfahrene Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen machen die Beratung.

Es geht um Probleme bei Dir zuhause.

Besonders um: Sucht, Gewalt, sexuellen Missbrauch oder sexuelle Gewalt.

Und um die psychischen Krankheiten in der Familie.

Du bekommst innerhalb von 48 Stunden eine Antwort auf deine Anfrage.

Du musst Dich **nicht** anmelden oder registrieren.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich.

Infos auf der Internet-Seite:

www.kidkit.assisto.online

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

Du bekommst Hilfe bei allen Fragen, Sorgen und Problemen.

Die Beratung machen ausgebildete ehrenamtliche Beraterinnen und Berater.

Erreichbar von Montag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr

Einzel-Chat: Montag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr

Telefon-Beratung von Jugendlichen (16 bis 21 Jahre) für Jugendliche:

Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr

Telefon-Nummer: 11 61 11

Internet-Seite: www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung

U25 Deutschland

Du wirst von Gleichaltrigen beraten.

Du bekommst Hilfe, wenn Du an Selbstmord denkst.

Du bekommst innerhalb von 48 Stunden eine Antwort auf deine Anfrage.

Internet-Seite: www.u25-deutschland.de



5. Spezielle Beratung und Hilfe

Hilfen bei Demenz für Betroffene und Angehörige

Demenz ist ein lateinisches Wort.

Es bedeutet: ohne Geist.

Demenz ist eine Krankheit im Gehirn.

Das Gehirn arbeitet immer schlechter.



Demente Menschen vergessen sehr viel.

Sie können sich immer schlechter konzentrieren
und finden sich **nicht** mehr zurecht.

Alzheimer-Demenz ist die häufigste Form von Demenz.

Heute sind in Thüringen über 50.000 Menschen dement.

Ältere Menschen bekommen oft eine Demenz.

Die Menschen in unserer Gesellschaft werden immer älter.

Darum gibt es immer mehr demente Menschen.



Sie vermuten, dass Sie eine Demenz haben?

Dann gehen Sie zum Hausarzt

oder zu einem Arzt für Neurologie oder Psychiatrie.

In Thüringen gibt es auch besondere Fach-Zentren.

Dort kann man die Krankheit erkennen und behandeln.

Die Behandlung findet zuhause oder in einer Tages-Klinik statt.

Die Adressen stehen auf der Internet-Seite

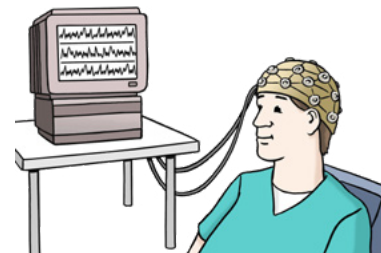
von der Alzheimer Forschung Initiative e.V.

Internet-Seite:

www.alzheimer-forschung.de/alzheimer/diagnose/gedaechtnisambulanz

Sie können dort nach Fach-Zentren in Ihrer Nähe suchen.

Demenz ist bisher **nicht** heilbar.
Lassen Sie sich trotzdem behandeln.
Das kann den Verlauf von der Krankheit verlangsamen
und Ihre Lebens-Qualität verbessern.
Und die Lebens-Qualität Ihrer Angehörigen.



Man kann mit Medikamenten behandelt werden.
Und man kann zum Beispiel Ergo-Therapie oder
Physio-Therapie bekommen.
Man kann Geld und Unterstützung für Hilfen im Alltag bekommen.
Für die Betroffenen und die Menschen, die sie pflegen.
Es gibt Angebote für die Betreuung, für Tages-Pflege
und andere Angebote.



Beratungs-Angebote

Alzheimer Gesellschaft Thüringen

Die Beratung ist für Betroffene und Angehörige.
Sie bekommen Infos über Angebote, die Familien entlasten.
Sie werden darüber beraten, welche Leistungen
Ihnen nach dem Gesetz zustehen.
Und es werden Kurse über Demenz und Hilfen angeboten.
Die Beratung ist kostenlos.



Adresse

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e.V.
Telefon-Nummer: 03 61 60 25 57 44
E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de
Internet-Seite: www.alzheimer-thueringen.de

Alzheimer-Telefon Deutschland

Das Angebot ist für Betroffene, Angehörige und Interessierte.
Sie werden kostenlos über Demenz beraten.
Sie bekommen Infos über Angebote, die Familien entlasten.
Sie werden über rechtliche Leistungen zur Unterstützung beraten.
Es werden Kurse über Demenz angeboten.

Telefon-Nummer: 03 02 59 37 95 14

Erreichbar Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 18:00 Uhr
und Freitag von 09:00 bis 15:00 Uhr

E-Mail : www.deutsche-alzheimer.de/e-mail-beratung

Internet-Seite: www.deutsche-alzheimer.de/alzheimer-telefon

Demenz-Beratung Fachstelle Demenz

Die Beratung ist für Betroffene, Angehörige, Fach-Personal und Ehrenamtliche.
Sie werden über Demenz beraten.
Es werden Schulung dazu angeboten.
Die Fachstelle arbeitet auch mit Angehörigen.
Dafür müssen Sie einen Termin vereinbaren.
Bei Bedarf kann ein Dolmetscher dabei sein.

Adresse

Pfeiffersgasse 13, 99084 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 60 25 57 44

Internet-Seite: www.alzheimer-thueringen.de

Ratgeber Demenz

Der Ratgeber ist für Betroffene und Angehörige, Interessierte und Engagierte.

Im Ratgeber stehen viele Infos über:

- medizinische Grundlagen
- Behandlung und Pflege
- praktische Hilfen
- Tipps für pflegende Angehörige, zum Beispiel bei schwierigen Situationen im Alltag

Der Ratgeber ist vom Bundes-Ministerium für Gesundheit.

Internet-Seite:

www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/ratgeber-demenz

Geflüchtete

2023 waren weltweit etwa 110 Millionen Menschen auf der Flucht.

Viele Menschen mussten wegen Kriegen flüchten.

Dann mussten sie in einem neuen Land zurechtkommen.

Oft konnten sie die Sprache **nicht**.

Viele wussten **nicht**, wie es weitergehen soll.

Das kann zu seelischen Beschwerden führen.

Die folgenden Beratungs-Stellen sind für geflüchtete Menschen.



Asyl- und Flüchtlings-Sozial-Beratung

Migrations-Beratung für erwachsene Zuwanderer

Caritas-Region Süd-Thüringen

Die Beratung ist für Geflüchtete, Einzel-Personen und Familien.

Es gibt eine Sozial-Beratung für Geflüchtete.

Sie werden dabei unterstützt,

sich im Alltag und in dem neuen Land zurecht zu finden.

Und Sie können über Ihre Zukunfts-Aussichten sprechen.



Es gibt Beratung zu rechtlichen Fragen:

Sozial-Recht, Asyl-Recht und Ausländer-Recht.

Sie werden dabei unterstützt, Ihre Rechte wahrzunehmen.

Sie können zu Ämtern und anderen Einrichtungen begleitet werden.

Die Beratungs-Stelle hilft auch bei Krisen und bei der Konflikt-Bewältigung.

Wenn nötig, werden Sie an andere Beratungs-Stellen weitervermittelt.

Oder zu Angeboten von Netzwerk-Partnern.

Adresse

Rot-Kreuz-Weg 1, 99817 Eisenach

Telefon-Nummer: 0 36 91 70 83 41 5

E-Mail: fsa-ea@caritas-bistum-erfurt.de

Internet-Seite: www.caritas-bistum-erfurt.de/beratung-amp-dienste-vor-ort/caritasregion-suedthueringen/migration/migration

Beratung für Geflüchtete - IPSO gGmbH

Die Beratung ist für Geflüchtete und Migrantinnen und Migranten.
Migranten sind Menschen, die ihre Heimat verlassen
und an einen anderen Ort ziehen.

In diesen Sprachen kann beraten werden:

Arabisch, Dari und Farsi, Deutsch, Englisch, Russisch,
Somali, Tigrinya und Amharisch.

Die Beratung ist kostenlos.

Persönliche Beratung ist von Montag bis Freitag.

Online-Beratung ist möglich.

Es gibt Gruppen-Arbeit mit Infos über psychische Krankheiten.

Fragen Sie danach.

Adresse

Schillerstraße 26, 99096 Erfurt

Telefon: 03 61 34 68 90 9

Handy-Nummer: 01 79 42 63 53 8

E-Mail: s.schubert@ipsocontext.org

Internet-Seite: www.ipsocontext.org/de

Online-Beratung: www.ipso-care.com



Fachdienst Migration Caritas-Region Mittel-Thüringen

Die Beratung ist für Geflüchtete und Migranten.

Angeboten wird:

- Sozial-Beratung für Geflüchtete
- Beratung über Migration
- Rückkehr-Beratung

Die Beratungen sind von Montag bis Freitag.

Sie müssen dafür einen Termin vereinbaren.



Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.

Adresse: Caritas-Region Mittel-Thüringen

Regierungsstr. 55, 99084 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 55 53 30

E-Mail : mig-ef@caritas-bistum-erfurt.de

Internet-Seite: <https://www.caritas-bistum-erfurt.de/hilfe-finden/menschen-mit-migrationshintergrund/migrationsberatung-fuer-erwachsene-zuwanderer/migrationsberatung-fuer-erwachsene-zuwanderer>

REFUGIO Thüringen

Psycho-Soziales Zentrum für Geflüchtete und Überlebende von Folter

Das Zentrum ist für Geflüchtete.

Auch wenn sie **keine** gesicherte Aufenthalts-Genehmigung haben.

Sie bekommen hier psycho-soziale Beratung.

Dolmetscher können dabei sein.

Sie müssen sich schriftlich anmelden.

Die Beratungen sind von Montag bis Freitag.

Sie müssen dafür einen Termin vereinbaren.

Adresse

Clara-Zetkin-Straße 40, 99099 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 60 26 80 79

Fax-Nummer: 03 61 74 42 95 66

E-Mail: pszf-erfurt@refugio-thueringen.de

Internet-Seite: www.refugio-thueringen.de

Psycho-Soziales Zentrum für Geflüchtete in Nord-Thüringen

Das Zentrum ist für Geflüchtete in Nord-Thüringen.

Das Zentrum bietet psycho-soziale Beratung für psychisch belastete Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Und Beratung über Flucht und Migration.

Bei der Beratung wird auf Ihre Kultur Rücksicht genommen.

Dolmetscher können dabei sein.

Adresse

Kleine Waidstr. 3, 99974 Mühlhausen

Telefon-Nummer: 03 60 1 83 28 43

E-Mail: zieger.e@caritas-bistum-erfurt.de



Weitere Hilfs-Angebote finden Sie unter: Angebote in Ihrer Region.

Beratung und Behandlung für LSBTIQ*-Menschen

LSBTIQ* ist eine Abkürzung für verschiedene Sexualitäten.

Und für verschiedene Arten, das eigene Geschlecht wahrzunehmen.

Die einzelnen Buchstaben stehen für:

- L lesbische Frauen
- S schwule Männer
- B bisexuelle Menschen
- T **trans***
- I **intergeschlechtliche**
- Q **queere***



Das Sternchen am Ende einiger Worte bedeutet:

Der Begriff steht für weitere Bezeichnungen,
die Menschen sich selbst über ihr Geschlecht geben.

Es geht um Personen, die **nicht** hetero-sexuell sind.

Hetero-Sexuell bedeutet:

Ein Mann fühlt sich zu Frauen hingezogen.

Oder eine Frau fühlt sich zu Männern hingezogen.



Und es geht um Personen, die sich **nicht** in dem Geschlecht fühlen,
dass ihnen bei der Geburt zugeschrieben wurde.

Und um Menschen, die sich **nicht** nur als Mann oder als Frau fühlen.

Diese Menschen nennt man **queer**.

Die folgenden Anlauf-Stellen sind für LSBTIQ*-Menschen.

Sie haben besondere Fach-Kenntnisse über LSBTIQ*-Themen.

LSBTIQ*-Koordinierungsstelle des Vereins Vielfalt Leben QueerWeg Verein für Thüringen e.V. in Jena

Angeboten werden Beratungen für LSBTIQ*-Personen.

Bei der Beratung geht es um LSBTIQ*-Themen.

Angeboten wird auch Unterstützung bei Projekten.

Die Beratung kann mit Dolmetschern und Dolmetscherinnen sein.

Die Stelle bietet auch für LSBTIQ*-Geflüchtete Beratung
über Asyl und Aufenthalts-Recht an.

Die Beratung für geflüchtete LSBTIQ*-Personen ist in mehreren Sprachen.

Adresse

Löbdergraben 25a, 07743 Jena

Telefon-Nummer: 0 36 41 92 86 16 2

E-Mail : info@queerweg.de

Oder: koordinierungsstelle@queerweg.de

Internet-Seite: www.queerweg.de/projekte/lgbtiq-koordinierungsstelle

Queeres Zentrum Erfurt

Das Zentrum ist für LSBTIQ*-Personen und Interessierte.

Es gibt viele Angebote für Begegnungen und für Gruppen.

Auch Beratung wird angeboten.

Und es gibt Bildungs-Angebote für Jugendliche und Erwachsene.

Adresse

Johannesstraße 52, 99084 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 21 34 68 40

Erreichbar Dienstag und Mittwoch von 10:00 bis 15:00 Uhr

und Donnerstag von 15:00 bis 18:00 Uhr

E-Mail: info@queeres-zentrum-erfurt.de

Internet-Seite: www.queeres-zentrum-erfurt.de

TIAM – Trans-Inter-Aktiv in Mittel-Deutschland e.V.

Der Verein organisiert Arbeits-Gruppen und Begegnungs-Angebote.

Die Angebote sind für trans-Menschen, inter-Menschen und nicht-binäre Menschen.

Nicht binäre Menschen sind Menschen, die sich nicht als Frau oder Mann, sondern als etwas anderes fühlen.

Der Verein bietet Weiterbildung und Beratung an.

Er unterstützt bei der Vernetzung von Fachkräften, auch aus dem psycho-sozialen Bereich.

Adresse

Lessingstraße 4, 08058 Zwickau

Telefon-Nummer: 03 75 81 99 89 50

E-Mail: info@trans-inter-aktiv.de

Internet-Seite: www.trans-inter-aktiv.org

Hier finden Sie eine Übersicht über Selbsthilfe-Gruppen für trans-geschlechtliche und inter-geschlechtliche Menschen.

Internet-Seite:

www.trans-inter-aktiv.org/tiam/%20unsere-angebote/liste-von-selbsthilfegruppen

Queer-Sensible Angebote für Beratung und Therapie

Queer-Sensibel bedeutet: Die besondere Situation von queeren Menschen wird in Beratung und Therapie mit bedacht.

Verband für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, intersexuelle und queere Menschen in der Psychologie (VLSP*) e.V.

Sie können hier nach queer-sensiblen Angeboten für Beratung und Therapie suchen.

Internet-Seite: www.vlsp.de

Queermed Deutschland

Hier können Sie nach queer-sensiblen Ärzt*innen und Psycho-Therapeut*innen suchen.

Internet-Seite: www.queermed-deutschland.de

Anti-Diskriminierungs-Stelle des Bundes

Sie brauchen Beratung, weil Sie diskriminiert wurden?

Dann können Sie sich an diese Stelle wenden.

Sie werden dort über Diskriminierung beraten.

Und Sie bekommen Hinweise, was Sie tun können.

Die Beratung wird auch auf Englisch, Arabisch, in Gebärdensprache und in Leichter Sprache angeboten.

Adresse

Glinkastraße 24, 10117 Berlin

E-Mail für Beratung: beratung@ads.bund.de

E-Mail für allgemeine Anfragen: poststelle@ads.bund.de

Internet-Seite: www.antidiskriminierungsstelle.de

Kinder- und Jugend-Psychiatrie am Uni-Klinikum Jena

Die Klinik bietet eine besondere Sprechstunde an.

Die Sprechstunde ist für Kinder- und Jugendliche, die ihr Geschlecht anders empfinden.

Das heißt: das selbst empfundene Geschlecht ist anders als das, was ihnen bei der Geburt zugewiesen wurde.

Internet-Seite:

www.uniklinikum-jena.de/kjp/Klinikbereiche+_+Standort+Jena/Psychiatrische+Instituts+_u_+Hochschulambulanz.html

Weitere Hilfs-Angebote finden Sie im Bereich:
Angebote in Ihrer Region im Kapitel von der Stadt Jena.

Frauen-Zentrum TOWANDA

Die Beratung ist für Frauen, Lesben, inter-sexuelle, nicht-binäre und trans-Personen.

Diese Personen-Gruppe nennt man FLINTA*.

Angeboten wird psycho-soziale Beratung.

Zum Beispiel:

- über Gewalt gegen Frauen
- über Beziehung und Trennung
- zu Erziehung und Familie
- dazu, wie man leben will
- um sich selbst zu erkennen und zu verstehen

Adresse

Schillerstraße 5, 07743 Jena

Telefon-Nummer: 0 36 41 44 39 68

E-Mail: koordination@towanda-jena.de

Internet-Seite: www.frauenzentrum-jena.de/beratung-2/psychosoziale-beratung-2



Hilfe für Menschen mit Gewalt-Erfahrungen

Was ist Gewalt?

Gewalt ist leider weit verbreitet.

Jede 3. Frau in Deutschland hat schon körperliche oder sexuelle Gewalt erlebt.

Es gibt verschiedene Formen von Gewalt.

Zum Beispiel:

- jemanden bedrohen, beschimpfen oder schlagen
- sexuellen Missbrauch oder sexuelle Belästigung
- Stalking
- Kinder schwer vernachlässigen
- jemanden stark zu kontrollieren
- eine Person von anderen fernhalten und isolieren
- jemanden finanziell abhängig machen



Mögliche Folgen von Gewalt

Opfer von Gewalt können Beschwerden bekommen.

Die Erinnerung daran kann belastend sein.

Man kann Schlaf-Störungen bekommen.

Manche Menschen sind sehr angespannt.

Oder sie können sich nicht mehr richtig konzentrieren.

Manche Menschen bekommen Ängste oder Depressionen.

Manche Menschen schämen sich oder fühlen sich schuldig.

Manche Menschen verletzen sich dann selbst.



Betroffene verstehen **nicht** immer:

Die Beschwerden sind die Folgen von der Gewalt.

Besonders, wenn die Tat lange zurückliegt.

Opfer sind niemals schuld an Gewalt.

Sie haben das Recht auf Hilfe.

Hier finden Sie mehrere Hilfs-Angebote:



Gewalt gegen Frauen

Hilfe in Beratungs-Stellen

Beratungs-Stellen bieten Hilfe bei Gewalt und den Folgen an. Besonders geeignet sind Frauen-Beratungs-Stellen und Trauma-Fach-Beratungs-Stellen.



Sie bekommen dort Tipps und Hilfe.

Sie werden dabei unterstützt, wieder stabil zu werden und mit den seelischen Folgen umzugehen.

Und Sie werden bei der Suche nach weiteren Hilfen unterstützt.

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen

Opfer, Angehörige und Fachkräfte werden über Gewalt beraten.

Und Sie bekommen Infos über Hilfen in Ihrer Nähe.

Die Beratung ist anonym und kostenlos.

Sie können sich Tag und Nacht dort melden.

Die Beratung ist am Telefon, per E-Mail oder im Chat.

Die Beratung ist in 18 Sprachen, Gebärden-Sprache und Leichter Sprache möglich.

Sie werden von Sozial-Pädagoginnen, Psychiaterinnen und Sozial-Arbeiterinnen beraten.

Sie bekommen hier Hilfe bei:

- allen Formen von häuslicher Gewalt.
Häusliche Gewalt bedeutet, dass Sie den Täter kennen.
Aber es hat **nicht** unbedingt mit Ihrem Zuhause zu tun.
- Gewalt durch Fremde, **Stalking** und Mobbing
- Gewalt im Internet und in sozialen Medien
- Zwangs-Heirat
- Gewalt, um die Ehre der Familie wieder herzustellen

- Frauen-Handel und Gewalt in der Prostitution
- Beschneiden der Geschlechts-Teile
- sexueller Belästigung
- Gewalt in der Pflege

Hilfe-Telefon Gewalt gegen Frauen:

Telefon-Nummer: 11 60 16

Erreichbar rund um die Uhr

E-Mail: onlineberatung.hilfetelefon.de

Einzel-Chat erreichbar von 12:00 bis 20:00 Uhr

Internet-Seite: www.hilfetelefon.de

In der Übersicht unten stehen weitere Hilfs-Angebote für Frauen.

Gewalt gegen Männer

Hilfe-Telefon Gewalt an Männern

Sie bekommen Hilfe bei:

- häuslicher Gewalt oder Gewalt in der Öffentlichkeit
- sexualisierter Gewalt und psychischer Gewalt
- **Stalking** und Mobbing
- Misshandlungen in der Kindheit
- Gewalt im Internet und in sozialen Medien
- Zwangs-Heirat

Die Beratung machen ausgebildete Fachkräfte:

Sozial-Arbeiter, Sozial-Pädagogen oder Psychologen.

Telefon-Nummer: 08 00 12 39 90 0

Erreichbar von Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 20:00 Uhr
und Freitag von 08:00 bis 15:00 Uhr.



E-Mail: www.maennerhilfetelefon.de/e-mail-beratung

Sofort-Text-Chat: Montag bis Donnerstag von 12:00 bis 15:00 Uhr
und von 17:00 bis 19:00 Uhr.

Internet-Seite: www.maennerhilfetelefon.de

Männer-Beratung in Thüringen - Projekt A4

Sie bekommen hier Hilfe bei:

- häuslicher Gewalt und Gewalt im engen sozialen Umfeld
- psychischer oder körperlicher Gewalt und **Stalking**

Die Beratung ist auch für Angehörige.

Telefon-Nummer: 01 51 28 81 56 18

E-Mail: beratung@maennerberatung-thueringen.de

Internet-Seite: www.maennerberatung-thueringen.de

Weitere Telefon-Angebote und Online- Angebote

Hilfe-Telefon sexueller Missbrauch

Die Beratung ist anonym, kostenlos und vertraulich.

Wir geben Ihre Daten **nicht** weiter.

Sie bekommen Hilfe bei sexuellem Missbrauch.

Wenn es um Sie selbst geht.

Oder um jemanden, den Sie kennen.



Auch, wenn Sie es **nicht** genau wissen.

Und nur einen Verdacht oder ein komisches Gefühl haben.

Die Beratung machen ausgebildete Beraterinnen und Berater.

Die Beratung ist in mehreren Sprachen und

in Gebärden-Sprache möglich.

Telefon-Nummer: 8 00 22 55 53 0

Chat: www.hilfe-portal-missbrauch.de/online-beratung

Internet-Seite: www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon

Trauma-Fach-Beratungs-Stelle Seerose

Die Beratungs-Stelle bietet Online-Beratung in ganz Thüringen an.

Die Beratung ist für Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit.

Internet-Seite: www.grenzenlos-jena.de/traumafachberatung

Sie erleben jetzt Gewalt?

So helfen Interventions-Stellen!

Intervention bedeutet: Eingreifen.

Interventions-Stellen können schnell eingreifen und helfen.

In Thüringen gibt es 4 Interventions-Stellen.

Die Stellen sind für Opfer von Gewalt oder **Stalking**.

Sie werden dort vertraulich und kostenlos beraten.



Es geht um den Schutz durch die Polizei
und Ihre rechtlichen Möglichkeiten.

Sie werden zu weiteren Hilfen vermittelt.

Sie entscheiden selbst, welche Hilfen Sie möchten.

Auf dieser Internet-Seite stehen die Interventions-Stellen in Thüringen:

www.lpr-thueringen.de/service/praeventionsratgeber/haeusliche-gewalt

Frauen-Häuser

Frauen-Häuser sind für Frauen, die Gewalt erfahren haben.

Sie finden dort Zuflucht und Schutz.

Sie haben Gewalt erlebt?

Dann können Sie sich Tag und Nacht dort melden.

Sie werden über den Umgang mit Gewalt
und über rechtliche Fragen beraten.

Auch, wenn Sie **nicht** in ein Frauen-Haus gehen möchten.

Oder sich noch **nicht** sicher sind.

Frauen-Häuser in Ihrer Nähe finden Sie auf der Internet-Seite:

www.frauenhaus-suche.de



Trauma-Therapie

Hier finden Sie Psycho-Therapeutinnen und Psychotherapeuten in Thüringen, die eine besondere Ausbildung in Trauma-Therapie haben.

Auch viele andere Therapeutinnen und Therapeuten können Ihnen helfen.

Klären Sie das am besten in einem Erst-Gespräch.

Internet-Seite: <https://www.opk-info.de/fuer-ratsuchende/wie-finde-ich-einen-therapieplatz#c947>

Trauma-Ambulanzen

Trauma-Ambulanzen sind für Menschen, die Gewalt erlebt haben.

Dort kann man schnell bis zu 15 Sitzungen für therapeutische Soforthilfe bekommen.

Wichtig: Sie müssen sich innerhalb von einem Jahr nach der Tat oder nach den ersten seelischen Beschwerden dort melden.

Eine Liste von Trauma- Ambulanzen in Thüringen steht auf der Internet-Seite:

www.landesverwaltungsamt.thueringen.de/soziales/soziale-entschaedigung/opfer-von-gewalttaten

Trauma-Kliniken

Manche Kliniken bieten eine besondere Trauma-Behandlungen an.

Eine Liste mit diesen Kliniken in Deutschland steht auf der Internet-Seite:

www.vielfalt-info.de/index.php/info-material/kliniken

Weitere Hilfsangebote finden Sie unter: Angebote in Ihrer Region.

Opfer von Kriminalität

In Deutschland gab es im Jahr 2023 etwa 1,5 Millionen Opfer von Straftaten. Das sind nur die Straftaten, die bei der Polizei angezeigt wurden. Viele Menschen fühlen sich nach einer Straftat unsicher. Und sie wissen **nicht**, was sie tun sollen. Dabei ist es egal, ob Sie selbst oder Bekannte betroffen waren.



Weitere Hilfs-Angebote finden Sie unter: Angebote in Ihrer Region.

Hilfe-Telefon Weißer Ring e.V.

Der Weiße Ring berät alle Opfer von Gewalt in Deutschland. Egal, um welche Gewalt es geht. Die Beratung ist kostenlos. Sie werden von geschulten ehrenamtlichen Opfer-Helferinnen und Opfer-Helfern beraten. Die Beratung ist in vielen Sprachen und in Gebärdensprache möglich.

Telefon-Nummer: 116 006

Erreichbar täglich von 07:00 bis 22:00 Uhr

Chat: [weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung](https://www.weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/onlineberatung)

Internet-Seite: www.weisser-ring.de

Weitere Hilfs-Angebote finden Sie unter: Angebote in Ihrer Region.

Sucht

Haben Sie Fragen über Sucht?
Brauchen Sie selbst oder ein Angehöriger Hilfe?
Alle Hilfs-Angebote und Infos über Sucht stehen im Thüringer Wegweiser für Sucht-Fragen.



Internet-Seiten: www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/suchtwegweiser

Begriffserklärungen

Affektive Störungen

Affektive Störungen sind bestimmte psychische Krankheiten.

Affektive Störung bedeutet: die Gefühle sind verändert.

Zum Beispiel ist man sehr niedergeschlagen und traurig.

Oder man ist ruhelos und gereizt.

Eine bekannte affektive Störung heißt Depression.

Demenz

Demenz ist ein lateinisches Wort.

Es bedeutet: ohne Geist.

Demenz ist eine Krankheit im Gehirn.

Das Gehirn arbeitet immer schlechter.

Demente Menschen vergessen sehr viel.

Diagnose

Sie werden untersucht und befragt.

Damit wird festgestellt, welche Krankheit Sie haben.

Das Ergebnis ist die Diagnose.

Inter

Inter nennt man Menschen, bei denen das biologische Geschlecht nicht eindeutig männlich oder weiblich ist.

Das kann sich vor der Geburt oder erst nach der Geburt zeigen.

Es kann sich auch später im Leben entwickeln.

Zum Beispiel in der Pubertät oder bei Erwachsenen.

Komorbide Störung

Komorbide Störung bedeutet:

Man hat mehrere psychische Krankheiten gleichzeitig.

Zum Beispiel Angst und Depression.

Psychiatrische Instituts-Ambulanzen

Eine Psychiatrische Instituts-Ambulanz gehört zu einem psychiatrischen Krankenhaus.

Man geht dort zu einzelnen Terminen bei einem Psychiater oder Psycho-Therapeuten.

Danach geht man wieder nach Hause.

Psychische Krankheiten

Psychische Krankheiten sind Krankheiten der Seele.

Die Gefühle, das Denken oder das Verhalten sind stark verändert.

Die Person leidet darunter.

Zum Beispiel bei Depressionen oder Angst-Störungen.

Psycho-Pharmaka

Psycho-Pharmaka sind Medikamente.

Damit werden psychische Krankheiten behandelt.

Psycho-Pharmaka dürfen nur von Ärztinnen oder Ärzten verschrieben werden.

Psycho-Somatik

Die Psycho-Somatik befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen Körper und Seele.

Psycho-Sozial

Psycho-Sozial bedeutet: die Psyche eines Menschen, sein Verhalten und sein soziales Umfeld werden zusammen betrachtet.

Queer

Queer ist ein englisches Wort.

So wird es ausgesprochen: Kwier.

Als queer bezeichnen sich unterschiedliche Menschen.

Es geht darum, welches Geschlecht sie haben.

Oder in welchem Geschlecht sie sich fühlen.

Wenn sich ein Mann **nicht** nur als Mann fühlt.

Oder wenn sich eine Frau **nicht** nur als Frau fühlt.

Oder mit wem sie Sex haben.

Queere Menschen sind **nicht** hetero-sexuell.

Hetero-sexuell bedeutet: Männer lieben Frauen
und Frauen lieben Männer.

Sexuelle Orientierung

Sexuelle Orientierung bedeutet: mit wem man Sex haben möchte.

Stalking

Stalking bedeutet: jemand verfolgt oder belästigt eine Person.

Stalkerinnen und Stalker beschaffen sich oft Infos über die Person.

Zum Beispiel über soziale Medien.

Obwohl die Person das nicht will.

Trans

Trans bedeutet: jemand fühlt sich nicht dem Geschlecht zugehörig,
das ihm bei der Geburt zugewiesen wurde.

Oder er fühlt sich nicht ganz dem Geschlecht zugehörig.

Oder nicht immer.

Trauma

Ein Trauma ist eine seelische Verletzung durch ein sehr schlimmes Erlebnis.

Kontakt und Impressum

Kontakt

Haben Sie Anmerkungen zu den Eintragungen Ihrer Einrichtung?

Oder sollen Eintragungen geändert werden?

Möchten Sie neu in den Psychiatrie-Wegweiser aufgenommen werden?

Dann melden Sie sich gerne bei uns:

E-Mail: Psychiatriewegweiser@tmsgaf.thueringen.de

Impressum

Wer hat das Heft gemacht?

Herausgeber

Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Adresse: Werner-Seelenbinder-Straße 6, 99096 Erfurt

<https://www.tmsgff.de/gesundheit/der-mensch/seelische-gesundheit>

Inhalt und Redaktion: Referat 4B 5 Psychiatrische Versorgung, Maßregelvollzug

Gestaltung: design idee, büro für gestaltung, Erfurt. Farbsturm, Kevin Werntges, Butzbach.

Bildnachweis: Titel: Miriam Espacio/www.pexels.com/de

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,

Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

© Europäisches Logo für einfaches Lesen: Inclusion Europe. Weitere Informationen unter

www.leicht-lesbar.eu

Übersetzung in Leichte Sprache

Wetterauer Büro für Leichte Sprache, Teilhabe Wetterau gGmbH

Textprüfung: Michael Becker, Ute König, Kisten Luckau, Marco Maul, Vinzenz Schaupp,

Claudia Sparacia, Wetterauer Werkstätten, Teilhabe Wetterau gGmbH

Stand: Januar 2026

