


Unterstützung für jede Lebenslage.

DIE SUCHE NACH HILFE BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN KANN ÜBERFORDERND SEIN.


Oft fehlen konkrete Anlaufstellen in einer ohnehin schwierigen Situation. Dieser Flyer soll Orientierung geben, um sich im Hilfesystem in den Regionen Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau-Kreis zurechtzufinden. Alle Angebote sind entweder kostenfrei oder werden von Ihrer Krankenkasse übernommen. Sollten Sie nicht finden, was Sie suchen, sprechen Sie uns gerne an.


Übersicht der Anlaufstellen:

 Suche im Internet

 Selbsthilfegruppen

 Notfallambulanzen

 Ambulante psychotherapeutische und psychiatrische Versorgung

 Beratungsstellen

rehapro-Projekt 3for1 – Drei Wege, ein Ziel

Ansprechpersonen:

Projektleitung und Projektkoordination:

Prof. Dr. med. Nicolas Rüsç

Prof. Dr. phil. Jörn von Wietersheim

Prof. Dr. med. Harald Gündel

Dr. Svenja Schlachter

Therapeutische Koordination:

Miriam Mehler, M. Sc.

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II

Parkstraße 11 | 89073 Ulm

Tel. 0731 500 62304 | Mobil 0173 349 03 50

miriam.mehler@uni-ulm.de

Projektwebseite: <https://www.projekt-3for1.de>



Hilfsangebote
Ulm, Neu-Ulm &
Alb-Donau-Kreis

3FOR1 WEGWEISER HILFSANGEBOTE

In Kooperation mit: **jobcenter** Stadt Ulm 

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



MEDIZINISCHE
FAKULTÄT



Universitätsklinikum
Tübingen



universität
uulm

U UNIVERSITÄTS
KLINIKUM
ulm

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Suche im Internet

Eine Liste zugelassener Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen finden Sie unter:

www.arztsuche-bw.de (Baden-Württemberg)

www.kvb.de (Bayern)

Oder telefonisch über die Terminservice-Stelle: 116 117

Verschiedene Anlaufstellen für die Region:

<https://bezirk-schwaben.de/soziales-gesundheit/hilfen/>

Notfallambulanzen

IM FALLE EINER AKUTEN KRISE.

Notfallambulanzen haben den Vorteil einer 24 Stunden Verfügbarkeit, insbesondere bei akuten Krisen (akute Selbst- oder Fremdgefährdung).

Lebensbedrohliche Lage: 112

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

Telefonseelsorge: 0800 1110111

Oder direkt mit der zuständigen Klinik Kontakt aufnehmen: anrufen, hingehen, sich hinbringen lassen – ggf. mit dem Notarzt (Tel: Vorwahl +19222)

Psychiatrie Ulm: 0731 500 61460

Psychiatrie Neu-Ulm (Günzburg): 08221 96 00

Psychiatrie Ehingen (Alb-Donau): 07391 5000 150

Ambulante psychotherapeutische Versorgung

FÜR REGELMÄSSIGE KONTAKTE MIT EINEM*ER THERAPEUT*IN

Von den gesetzlichen Krankenkassen werden die Kosten für Behandlungen bei Psychotherapeut*innen übernommen. Ein erstes Gespräch können Sie über den Terminservice der Kassenärztlichen Vereinigung bekommen (für gesetzlich versicherte Personen):

Terminservicestelle: 116 117

Oder online:

<https://www.lpk-bw.de/psychotherapeutensuche>

Oder direkt über das Ulmer Ausbildungsinstitut:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III
Leimgrubenweg 12-14 | 89075 Ulm (Safranberg)
Tel.: 0731 500 61595
ambulanz.awip@uniklinik-ulm.de

Beratungsstellen

JE NACH THEMA GIBT ES VERSCHIEDENE KOSTENFREIE BERATUNGSSTELLEN:

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN/ANGEHÖRIGE:
(Sozialpsychiatrischer Dienst)

Ulm:

0731 8803590 | rehaverein.de

Alb-Donau-Kreis:

07391 7031 70 | bruderhausdiakonie.de

Neu-Ulm:

0731 73424 | caritas-augsburg.de

FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG:

Ulm & Alb-Donau-Kreis:

Caritas 0731 4034 2160 | caritas-ulm.de

Diakonie 0731 1538 400 | diakonie-ulm.de

Neu-Ulm:

Caritas 0731 9709570 | caritas-neu-ulm.de

KREBSBERATUNGSSTELLE:

0731 880165 20 | kbs-ulm.de

SUCHTBERATUNGSSTELLEN:

Ulm & Alb-Donau-Kreis:

Caritas 0731 17588 250 | caritas-ulm.de

Drogenhilfe Ulm/Alb-Donau e.V. 0731 92 60 93 0

Neu-Ulm:

Diakonie 0731 70478 50 | diakonie-neu-ulm.de

Drogenberatungsstelle Drob Inn 0731 8803 0520

Selbsthilfegruppen

HIER KÖNNEN SIE SICH UNTER GLEICHGESINNTEN AUSTAUSCHEN.

Der Vorteil von Selbsthilfegruppen sind dabei geringe bis keine Wartezeiten. Viele Gruppen bieten zudem niedrigschwellige und flexible Treffen auch per Video an.

Übersichten über das breite Angebot in der Region:

www.selbsthilfebuero-korn.de