

Hilfe bei Depressionen

Ein Wegweiser für Betroffene und Angehörige



Gesundheitskonferenz Kreis Herford
Arbeitsgruppe Depressive Erkrankungen

Herausgeberin:

Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz
Amtshausstraße 2, 32051 Herford

Telefon: 05221 / 132133

Telefax: 05221 / 13172116

E-Mail: R.Ricken@Kreis-Herford.de

Redaktion:

Hendrik Schäffer, BA Health Communication

Renate Ricken, Geschäftsstelle Gesundheitskonferenz Kreis Herford

Edwin Stille, Psychiatriekoordinator Kreis Herford

mit freundlicher Unterstützung von

Dr. med. Stephan Blaschke, Klinikum Herford, Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik

Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Gern nehmen wir Ergänzungen und Hinweise per Mail entgegen.

Bildnachweis: www.aboutpixel.de; Autor: stormpic

Gestaltung: creo-media.de, Hannover

Stand: September 2010

Inhaltsverzeichnis:

1.	Depressionen	4
	Definition	4
	Depression als Volkskrankheit	5
	Depressionen haben kein einheitliches Krankheitsbild	6
	Risikofaktoren	6
	Schutzfaktoren	7
	Hilfen bei Depressionen	7
	Therapie	7
	Krisen- und Notfallplan	8
2.	Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie, Nervenärzte	10
3.	Ärztliche Psychotherapie	11
4.	Psychologische Psychotherapie	12
5.	Kinder und Jugendlichenpsychotherapie	16
6.	Psychiatrische Tageskliniken	17
7.	Psychiatrische Kliniken	19
8.	Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie	20
9.	Rehabilitations-Kliniken	20
10.	Psychosoziale Hilfen	21
11.	Psychosoziale (Selbsthilfe-)Gruppen	24
12.	Beratungsstellen	26
13.	Kultursensible Therapie- und Beratungsangebote	28
14.	Gemeindepsychiatrischer Verbund	31
15.	Überörtliche Ansprechstellen	33
16.	Literaturhinweise	34
17.	Links	35

Definition

Schlechte Laune und gedrückte Stimmung kennen wir alle. Manchmal haben wir zu nichts Lust, fühlen uns erschöpft und traurig. Meistens kennen wir den Grund für den Stimmungswechsel, der auch Tage anhalten kann. Schwankungen von gedrückter Stimmung, Ausgeglichenheit und Hochgefühlen gehören zum Gefühlsspektrum eines jeden Menschen. Dieses sind primär keine Anzeichen einer behandlungsbedürftigen Erkrankung, sondern haben mit der Lebensbewältigung von negativen Eindrücken, Erlebnissen, Konflikten und Krisen zu tun.

Zeitlich begrenzte Niedergeschlagenheit nach Misserfolgen, bei Verlusten und bei Krankheiten ist eine Art Zwangspause, die der Stabilisierung für das weitere Leben dienen kann.

Wenn jemand depressiv ist, ist nicht nur die Stimmung gedückt, das ganze Leben verändert sich. Die Depression ist eine Störung der Gemütslage, die mit Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Interessenverlust sowie Energie- und Antriebslosigkeit einhergeht. Betroffene sprechen von „gefühlter Gefühllosigkeit“. Sie können oft keine Entscheidungen treffen, sie scheinen wie erstarrt, ohne die Fähigkeit Freude zu empfinden. Sie plagen sich mit Schlafstörungen und Appetitmangel. Die Wirklichkeit wird häufig verzerrt wahrgenommen. Depressive Menschen machen sich selbst Vorwürfe, weil sie angeblich nicht richtig funktionieren. Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle verstärken sich. Viele ziehen sich zurück, nehmen nicht mehr am sozialen Leben teil. Besonders gravierend ist die allumfassende Hoffnungslosigkeit, aus der sich viele Erkrankte nicht mehr ohne Hilfen befreien können. Depressive Menschen fühlen sich antriebslos und leer.

Fachleute unterscheiden zwischen einer leichten, mittleren und schweren depressiven Episode, wobei die Übergänge fließend sind. Die Abgrenzung einer depressiven Erkrankung erfolgt anhand der Dauer, Art und Intensität der Beschwerden.

Bei einer leichten Depression haben die Betroffenen Schwierigkeiten, ihre normale Berufstätigkeit und ihre sozialen Aktivitäten fortzusetzen, geben aber das Alltagsleben nicht vollständig auf. Bei einer mittelgradigen Depression können nur mit erheblichen Schwierigkeiten soziale, häusliche und berufliche Aktivitäten aufrechterhalten werden. Bei einer schweren Depression sind die Betroffenen nur sehr begrenzt dazu in der Lage.

Depression als Volkskrankheit

Aktuelle Gesundheitsberichte sowie Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ergeben, dass Depressionen eine häufige Erkrankung sind. Etwa 10% der Männer und 20% der Frauen erkranken im Laufe des Lebens an Depressionen. Obwohl das Krankheitsbild allmählich in der Öffentlichkeit deutlicher wahrgenommen wird, wird es immer noch zu oft missverstanden und tabuisiert. Betroffene und deren Familien befürchten eine Stigmatisierung.

Eine Depression kann jeden treffen, unabhängig von Beruf, Alter und sozialem Stand. Sie hat zumeist mehrere Gründe und kann psychische und psychosoziale oder auch körperliche Ursachen haben.

Auslösefaktoren für depressive Episoden können psychosoziale Veränderungen (Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie oder andere seelische Belastungen) sein. Die in der Folge eintretenden Stoffwechselveränderungen im Körper durch Botenstoffe im Gehirn (z.B. Serotonin und Noradrenalin) oder Stresshormone begünstigen und verstärken diese Symptomatik.

Auch körperliche Erkrankungen kommen als Auslöser in Betracht (z.B. eine Funktionsstörung der Schilddrüse, ein Schlaganfall oder hormonelle Umstellungen). In manchen Fällen besteht auch eine genetische Empfindlichkeit, eine Depression zu entwickeln.

Depressionen sind oft schwierig zu diagnostizieren, da die Betroffenen häufig wegen körperlichen Beschwerden einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen. Ist die Diagnose gestellt, so kann die Krankheit im Allgemeinen als gut behandelbar angesehen werden. Durch psychotherapeutische Hilfe und ggf. medikamentöse Unterstützung kann einer Chronifizierung in den meisten Fällen vorgebeugt werden.

Es ist deswegen besonders wichtig, dass Betroffene mit auffälligen Symptomen, aber auch bei damit verbundenen Fragen und Unsicherheiten ihren Hausarzt/ihre Hausärztin oder anerkannte Beratungsstellen aufsuchen. Sie können die erste Anlaufstelle sein, um weitere Hilfen in die Wege zu leiten.

Depressionen haben kein einheitliches Krankheitsbild

Folgende Symptome treten häufig auf:

- β Gedrückte Grundstimmung auch mit Tagesschwankungen
- β Interessenverlust
- β Antriebslosigkeit
- β Appetitstörungen (mit Gewichtsveränderungen)
- β Schlafstörungen
- β Störungen der Konzentration und des Denkens
- β Selbstwertverlust
- β Grübeln
- β Schuldgefühle
- β Suizidgedanken
- β Sozialer Rückzug

Depressionen können sowohl schleichend beginnen als auch relativ plötzlich in den Alltag einbrechen. Oft sind sie von körperlichen Beschwerden begleitet oder verstecken sich dahinter. Bei Auftreten mehrerer Symptome in Kombination über einen längeren Zeitraum (mehr als 2 Wochen) besteht Behandlungsbedarf.

Risikofaktoren

Es gibt meist keine eindeutigen Ursachen für depressive Erkrankungen, sondern es wirken verschiedene Faktoren zusammen:

- β Geschlecht: Untersuchungen ergaben, dass Frauen etwa doppelt so häufig an Depressionen erkranken wie Männer.
- β Alter: Ab einem Alter von 18 Jahren steigen die Erkrankungsraten und nehmen im Alter einen Höhepunkt ein.
- β Belastende Lebensereignisse: Trennungen, Verlust von nahen Angehörigen, schwere Erkrankungen.
- β Sozialer Status: Arbeitslosigkeit und geringes Einkommen können Depressionen mit verursachen.
- β Berufsleben: Stress im Beruf mit Vorgesetzten oder Kollegen, sowie mangelnde Anerkennung beruflicher Leistungen begünstigen ebenfalls das Erkrankungsrisiko (Burnout).
- β Mangelhafte emotionale Unterstützung in der Kindheit.
- β Geringes Selbstwertgefühl, pessimistische Grundhaltung.
- β Biologische Verletzlichkeit: Die Krankheitsentstehung scheint genetisch begünstigt zu werden.
(nach: Depressive Erkrankungen, BMG, 2006).

Nach einer Entbindung sind manche Frauen von Postpartalen Depressionen (PPD) betroffen. Sie sind, wenn sie schwer und länger andauern, behandlungsbedürftig.

Schutzfaktoren

Faktoren, die auch die seelische Gesundheit fördern, sind:

- ß Verlässliche unterstützende Bezugsperson/en auch im Erwachsenenalter
 - ß Gute soziale und kommunikative Kompetenzen
 - ß Robustes, aktives und kontaktfreudiges Temperament
 - ß Optimismus und Humor
 - ß Aktive Bewältigungsstrategien
 - ß Sinnerleben
- (nach: Southwick et al. 2006)

Hilfen bei Depressionen

Hilfreich im Heilungsprozess sind:

- ß Beratung durch Hausärzte/Hausärztinnen und anerkannte Beratungsstellen
- ß Diagnostische Abklärung durch anerkannte medizinische und psychologische Therapeuten
- ß Psychotherapie (ambulante, teilstationäre und stationäre Therapie)
- ß Unterstützung durch verlässliche Bezugspersonen
- ß Aktivierung von Interessen, Tagesstrukturierung
- ß Bewegung, Entspannungstechniken
- ß Lichttherapie, Ergotherapie
- ß Medikamentöse Unterstützung
- ß Kontakt zu anderen Betroffenen
- ß Kleine Schritte schätzen lernen

Therapie

Depressive Erkrankungen sind genauso behandelbar wie körperliche Erkrankungen. Je früher eine Therapie beginnt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkrankung nicht chronisch wird.

Durch eine sorgfältige Anamnese im ärztlichen und psychotherapeutischen Gespräch können Depressionen erkannt und anschließend behandelt werden.

Erste Anlaufstelle ist in der Regel der Hausarzt/die Hausärztin, der/die weitere Diagnostik und Therapien veranlassen kann oder auch psychotherapeutische Gesprächsleistungen durchführt (je nach anerkannter Qualifikation).

Bei leichten bis mittelschweren Depressionen reicht in der Regel Psychotherapie aus. Psychotherapie ermöglicht dem Patienten/der Patientin, neue Problemlösungen zu erproben und neue Bewältigungsansätze zu erwerben. Wichtig ist dabei eine schrittweise Aktivierung mit dem Ziel, wieder positive Erfahrungen machen zu können. Auch gut informierte Angehörige leisten einen wertvollen Beitrag zur Gesundung.

Bei mittleren und schweren depressiven Störungen ist eine antidepressive Begleitmedikation in der Regel indiziert.

Nach den Psychotherapie-Richtlinien sind drei Verfahren im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversicherung zugelassen:

- ß Verhaltenstherapie (VT)
- ß Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TP)
- ß Analytische Psychotherapie (AP)

Außerdem gibt es weitere unterstützende Verfahren.

Da die Begriffe „Therapeutin/Therapeut“ und „Therapie“ nicht geschützt sind, gibt es leider auch weniger seriöse Therapieangebote. Informieren Sie sich daher bei Ihrer Krankenkasse oder anerkannten Beratungsstellen, bevor Sie eine Therapie beginnen!

Wenn Sie einen Therapeuten/eine Therapeutin ausgewählt haben, vereinbaren Sie einen Termin für das erste Gespräch. Klären Sie, ob im Fall einer Behandlung die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

Ebenso wichtig wie die Therapieform ist, dass die "Chemie" zwischen Ihnen und dem Therapeuten/der Therapeutin stimmt. Fühlen Sie sich im ersten Gespräch gut aufgehoben, ist eine bedeutende Voraussetzung für den Therapieerfolg erfüllt. Stellt sich in den ersten Sitzungen kein Vertrauensverhältnis ein, sollten Sie einen anderen Psychotherapeuten/ eine andere Psychotherapeutin aufsuchen.

Krisen und Notfallplan¹

Das Bündnis für Depressionen informiert auf seiner Internetseite über einen persönlichen Krisenplan, der eine Selbsthilfe- und eine Notfallphase unterscheidet und von Betroffenen als Anregung erstellt wurde. Er zeigt Möglichkeiten auf, wie sich Betroffene in einer Krise selbst helfen können, aber auch wann Hilfe von Dritten notwendig ist:

<http://www.buendnis-depression.de/depression/media/Krisenplan.pdf>

Die Inhalte eines Krisen- und Notfallplans sollten danach vorab und in entspannter Situation erstellt werden, da in Krisensituationen oft nicht klar gedacht oder gehandelt werden kann.

1. Frühsymptome erkennen: Wie erkenne ich bei mir rechtzeitig, dass ich in eine seelische Krise gerate, worauf muss ich achten, was kann ich vorbeugend tun? Frühsymptome können z.B. Konzentrationsstörungen oder Schlafstörungen sein.

2. Krisenplan: Ziel dieses Teils ist eine Liste persönlich hilfreicher Maßnahmen zur Selbsthilfe zu erstellen, die berücksichtigt, was ich in einer Krise zuhause, was unterwegs und was ich nachts tun kann?

Vorschläge zur Selbsthilfe vor einer Krise:

- β Gespräche mit Freunden, Bekannten und Verwandten
- β Intensive Gerüche einsetzen, z.B. Kaffee, Gewürze, Duft- oder Heilpflanzenöle
- β Malen, schreiben, Musik hören, singen
- β Leichte Hausarbeit (bügeln, aufräumen, abstauben)
- β An die frische Luft gehen und Wohnung kräftig durchlüften
- β Heiße Dusche, Wechseldusche, Fußmassage, Wärmflasche (abbürsten und eincremen verstärkt die Körperwahrnehmung)
- β Fahrrad fahren, Spaziergang, joggen oder Schwimmen gehen

Entspannungsübungen sind in schweren Krisensituationen oft nicht ratsam, weil sie die Innenbetrachtung und Anspannung eher verstärken.

3. Notfallplan:

Wie kann ich mir Hilfe holen, wenn ich es alleine nicht mehr schaffe?

Der Notfallplan zielt darauf ab, bereits vor einer akuten Krise konkrete Möglichkeiten zu bestimmen, wo im Falle einer Krise Unterstützung geholt werden kann. Ziel ist eine möglichst erschöpfende Liste der wichtigen Ansprechpartner und deren Erreichbarkeit. Dazu können Telefon-Nummern von Freunden oder Verwandten gehören, die im Fall einer Krise in die Klinik oder zum Arzt begleiten können, aber auch die Telefonnummer und Sprechzeiten des Arztes, des Krisendienstes, des sozialpsychiatrischen Dienstes oder auch der Telefonseelsorge.

¹ Die Informationen sind der Internetseite <http://www.buendnis-depression.de> entnommen

2. Fachärzte für Neurologie und Psychiatrie, Nervenärzte

Bünde

Dr. med. Jörg Heipertz, Holzhauser Str. 8, 32257 Bünde,
(05223 / 43884, Facharzt für Nervenheilkunde

Dr. med. Frank Heinemann, Holzhauser Str. 6-14, 32257 Bünde,
(05223 / 492453, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie

Enger

Dr. med. Andreas Kiebler, Brandstr. 13, 32130 Enger,
(05224 / 978320, Facharzt für Nervenheilkunde, Psychiatrie, Neurologie

Hans-Joachim Weber, Bielefelder Str. 29, 32130 Enger,
(05224 / 979184, Facharzt für Nervenheilkunde und Psychotherapeutische Medizin

Herford

Dr. med. Bora Demirtas, Hämelinger Str. 22, 32052 Herford,
(05221 / 109229, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Stephan Jünemann, Im Großen Vorwerk 54, 32049 Herford,
(05221 / 26363 , Psychiatrie und Psychotherapie, Neurologie

Dr. med. Wolfgang Manke, Bismarckstr. 91 f, 32049 Herford,
(05221 / 26021, Facharzt für Nervenheilkunde

Dr. med. Heiko Müller, Lübberstr. 25, 32052 Herford,
(05221 / 144822, Facharzt für Neurologie

Dr. med. Clemens Schilling, Ballerstr. 8, 32051 Herford,
(05221 / 2759330, Facharzt für Neurologie, Nervenheilkunde

Dr. med. Martin Schreiber, Rennstr. 34, 32052 Herford,
(05221 / 529212, Facharzt für Neurologie

3. Ärztliche Psychotherapie

Bünde

Dr. med. Walid Allouch, Hangbaumstr. 15, 32257 Bünde,
(05223 / 12060, Facharzt für Innere Medizin -Naturheilverfahren,
Psychotherapie

Dr. med. Bärbel Ebel, Feldstr. 27, 32257 Bünde,
(05223 / 15556, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin für
Psychotherapeutische Medizin

Dr. med. Olaf Ganschow, Sedanstr. 1, 32257 Bünde,
(05223 / 5661 Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin / Psychotherapie

Dr. med. Kay Morawietz, Bahnhofstraße 6, 32257 Bünde,
(05223 / 6532679, Ärztlicher Psychotherapeut

Enger

Hans-Joachim Weber, Bielefelder Str. 29, 32130 Enger,
(05224 / 979184, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Facharzt
für Psychotherapeutische Medizin

Herford

Dr. med. Bora Demirtas, Hämelinger Str. 22, 32052 Herford,
(05221 / 109229, Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. med. Stephan Frost, Gehrenberg 4, 32052 Herford,
(05221 / 1740840, Ärztlicher Psychotherapeut

Mechthild Gesmann, Auf dem Dreische 44, 32049 Herford,
(05221 / 2752517, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie,
Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Dirk Nave, Wiesestraße 10, 32052 Herford,
(05221 / 926710, Ärztlicher Psychotherapeut

Dr. Jörn Swart, Pöppelmannwall 15, 32052 Herford,
(05221 / 16820, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie

Kirchlengern

Kirsten Meyer zu Knolle, Schreiberweg 2, 32278 Kirchlengern,
(05223 / 78738, Ärztin für Psychotherapie

Dipl.-Theol. Hans Bösch, Schreiberweg 4, 32278 Kirchlengern,
(05223 / 760393, Psychotherapeutische Medizin

Löhne

Dr. med. Michael Loew, Bültestraße 176a, 32584 Löhne,
(05731 / 4909841, Ärztlicher Psychotherapeut

Prof. Dr. med. Gerhard Schmid-Ott, Bültestraße 21, 32584 Löhne,
(05731 / 782154, Ärztlicher Psychotherapeut

Vlotho

Dr. med. Eva Siebenrock, Voßgrund 30, 32602 Vlotho,
(05733 / 10701 Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin

4. Psychologische Psychotherapie

Die aufgeführten Therapeutinnen und Therapeuten verfügen über eine Abrechnungsgenehmigung mit den Krankenkassen in Verhaltenstherapie, Psychoanalyse oder Tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie.

Bünde

Dipl.-Psych. Knut Goltdammer, Von-Schütz-Straße 11, 32257 Bünde,
(05223 / 499586, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Christin Kniep, Von-Schütz-Straße 11, 32257 Bünde,
(05223 / 499586, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Sandra Koren, Von-Schütz-Straße 11, 32257 Bünde,
(05223 / 499586, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Karin Moritz, Hochstr. 33, 32257 Bünde,
(05223 / 43586, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Dr. phil. Michael Wörder, Von-Schütz-Str.11, 32257 Bünde,
(05223 / 499586, Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie

Herford

Dipl.-Psych. Kunigunde Becker, Oldinghauser Str. 101, 32051 Herford
(05224 / 97758, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. H.-Erich Czetczcock, Lübberstr. 12-20, 32052 Herford,
(05221 / 55257, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Heike Doht, Altensenner Weg 130, 32052 Herford,
(05221 / 121898, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Udo Ebeling, Gehrenbergstr. 28, 32051 Herford,
(05221 / 281346, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Christa Gnade, Borriesstr. 16, 32051 Herford,
(05221 / 54817, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Doris & Christoph Heisterborg, Schulwall 4, 32052 Herford,
(05221 / 127707, Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Klaus Hösl, Kreishausstr.6, 32049 Herford,
(05221 / 7639790, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Stephanie Koch, Kreishausstraße 6, 32049 Herford,
(05221 / 7639790, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Klaus Lesemann, Johannisstr. 38, 32052 Herford,
(05221 / 911444, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Sylvia Lorenz-Schröder, Vlothoer Straße 97, 32049 Herford,
(05221 / 81450, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. G. Meyer zur Heide, Elisabethstr. 3, 32052 Herford,
(05221 / 127664, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Engelbert Oestreich, Hämelinger Str. 22, 32052 Herford,
(05221 / 109230, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Heidrun Schmitz, Visionstr.11, 32049 Herford,
(05221 / 693620, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Wolfgang Schmitz, Visionstr. 11a, 32049 Herford,
(05221 / 1879710, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. J. Siemer-Schnabel, Ahmser Str. 103, 32052 Herford,
(05221 / 759901, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Rüdiger Stephan-Gerson, Rennstr. 34, 32052 Herford,
(05221 / 925120, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Annette Willebrand, Bäckerstr. 1, 32052 Herford,
(05221 / 51170, Verhaltenstherapie

Löhne

Dipl.-Psych. Bernd Gärtner, Ellerbuscher Str. 127, 32584 Löhne,
(05732 / 3414, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Wolfram Grothe, Friedrichstr. 24, 32584 Löhne,
(05732 / 903375, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Angelika Hoener, Friedrichstr. 24, 32584 Löhne,
(05732 / 903377, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Stefanie Rothenstein, Friedrichstraße 24, 32584 Löhne,
(05732 / 903376, Tiefenpsychologie (auch für Jugendliche)

Rödinghausen

Dipl.-Psych. Ute Oberwahrenbrock, Kirchweg 16, 32289 Rödinghausen,
(05746 / 1774, Verhaltenstherapie

Spenge

Dipl.-Psych. Michael Helweg, Heuweg 9, 32139 Spenge,
(05225 / 6968, Verhaltenstherapie

Vlotho

Dipl.-Psych. Wolfram Hambitzer, Garzweg 3, 32602 Vlotho,
(05733 / 5532, Tiefenpsychologie

Dipl.-Psych. Norbert Krüger, Lange Str. 109, 32602 Vlotho,
(05733 / 5657, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Rosemarie Schubert, Garzweg 11 a, 32602 Vlotho,
(05733 / 962023, Verhaltenstherapie

Dipl.-Psych. Rolf Wörner-Groß, Maasbeeker Str. 25, 32602 Vlotho,
(05733 / 18536, Verhaltenstherapie

Herforder Arbeitskreis Psychotherapie (HAP) e.V.

Im Herforder Arbeitskreis Psychotherapie haben sich Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten aus der Region Herford im Rahmen eines Praxisnetzes zusammengeschlossen.

Ansprechpartner: Wolfgang Schmitz (1.Vorsitzender)

Visionsstr. 11a, 32049 Herford

(0 52 21 - 1 87 97 10

Kontakt über E-Mail: info@psychotherapie-herford.de

Internet: <http://www.psychotherapie-herford.de/>

Bünder Forum für Psychologische Beratung, Diagnostik und Psychotherapie GbR

Das Bünder Forum ist ein Netzwerk aus psychologisch-psychotherapeutischen Praxen in Bünde und Rödinghausen.

Geschäftsstelle: von-Schütz-Str. 11, 32257 Bünde

(0700 - 400 400 04 (Servicenummer ohne zusätzliche Gebühren)

Therapieplatz-Vermittlung:

Bei der Suche nach einem psychotherapeutischen Therapieplatz hilft die Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe.

Die Therapieplatz-Vermittlung nennt Ihnen anhand ständig aktualisierter Daten den Therapeuten mit der kürzesten Wartezeit, dem gewünschten Therapieschwerpunkt (z. B. Essstörungen) oder mit speziellen Sprachkenntnissen:

Sprechzeiten: montags bis donnerstags von 8.30 bis 14.30 Uhr und freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr

(0231 / 9432850 (Hotline)

5. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Bünde

Dipl. –Psych. Jens Kühntopp, Bredenkamps Feld 15, 32257 Bünde
(05223 / 4914361

Dipl.-Päd. Beate Tönsing, Bahnhofstr. 46, 32257 Bünde
(05223 / 10052

Enger

Dipl.-Soz.-Päd. Christian Halm, Barmeierplatz 7, 32130 Enger
(05224 / 937844

Hiddenhausen

Dipl.-Soz.-Päd. Kerstin Bosse, Löhner Straße 262, 32120 Hiddenhausen
(05223 / 10052

Dipl.-Soz.-Päd. Martin Deter, Löhner Straße 262, 32120 Hiddenhausen
(05223 / 10052

Dipl.-Psych. Regina May Löhner Straße 262, 32120 Hiddenhausen
(05223 / 10052

Dipl.-Päd. Bianca Müller, Löhner Straße 262, 32120 Hiddenhausen
(05223 / 658419

Herford

Dipl.-Psych. Marie-Luise Petersen, Goebenstr. 11, 32051 Herford
(05221 / 529563

Dipl.-Psych. Volker Kruse, Vlothoer Str. 97, 32049 Herford
(05221 / 81450

Hans-Jürgen Preising, (Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie)
Steintorwall 17, 32052 Herford
(05221 / 127554

Dipl.-Musiktherap. Claus Roeske, Radewiger Str. 26, 32052 Herford
(05221 / 104603

Dipl.-Päd. Jutta Schiereck, Kreishausstraße 20, 32051 Herford
(05221 / 589574

Löhne

Dipl.-Psych. Anke Hormann, Lübbecker Straße 8, 32584 Löhne
(05732 / 9009241

Vlotho

Dipl.-Psych. Norbert Krüger, Lange Str. 109, 32602 Vlotho
(05733 / 5657

Dipl.-Heilpädagogin Dr. phil. Martina Obrock, Herforder Str. 119,
32602 Vlotho
(05228 / 878688

6. Psychiatrische Tageskliniken

Aufnahme in eine Tagesklinik

Die Aufnahme erfolgt entweder als Verlegung aus der vollstationären Klinik oder als Krankenhauseinweisung durch Hausärzte/Hausärztinnen oder Fachärzte/Fachärztinnen.

Therapiezeiten:

Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr, Freitag von 8 bis 15 Uhr
Außerhalb dieser Zeit leben Patientinnen und Patienten weiterhin in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung.

Psychiatrische Tagesklinik Bünde

Träger: Klinikum Herford (20 Plätze)

Spradower Schweiz 12-14, 32257 Bünde

Ansprechpartnerin im Sekretariat der Tagesklinik: Nora Mohme

(05223 / 497555

E-Mail: tagesklinik.buende@klinikum-herford.de

Internet: www.klinikum-herford.de

Herforder Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie & Psychosomatik

Träger: Klinikum Herford (18 Plätze)

Ansprechpartnerin für den Erstkontakt ist das Sekretariat der Tagesklinik

Erika Kruse, Unter den Linden 41, 32052 Herford

(05221 / 16430

Fax: 05221 / 164322

E-Mail: tagesklinik.herford@klinikum-herford.de

Internet: www.klinikum-herford.de

Weitere Tageskliniken in der Region:**Krankenhaus Lübbecke - Psychiatrische Tagesklinik der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

Virchowstr. 65, 32312 Lübbecke

(05741 / 35-0

Tagesklinik der Lippische Nervenlinik Dr. Spernau GmbH & Co

Waldstr. 2, 32105 Bad Salzuflen

(05222 - 188-940 Pflege

(05222 - 188-910 ärztlicher Dienst

Psychiatrische Tagesklinik Bielefeld-Süd

Lindemann-Platz 3, 33689 Bielefeld

(05205 / 23690

Fax: 05205 / 236929

Psychiatrische Tagesklinik Bielefeld-Ost

Detmolder Straße. 280, 33605 Bielefeld

(0521 / 9228450

7. Psychiatrische Kliniken

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik am Klinikum Herford (80 Betten)

32049 Herford, Schwarzenmoorstr. 70

Chefarzt: PD Dr. med. Marcus W. Agelink

(05221 / 94-28 401 Psychiatrische Klinik

(05221 / 94-28 410 Institutsambulanz

E-Mail: sekretariat.psychiatrie@klinikum-herford.de

Internet: www.klinikum-herford.de

Westfälische Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie und Neurologie

Hermann-Simon-Str. 7, 33334 Gütersloh

Ltd. Arzt: PD Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller

(05241 / 5022777 Zentrale Aufnahme

E-Mail: westf.klinikgt@wkp-lwl.org

Internet: www.psychiatrie-guetersloh.de

Psychiatrische Klinik am Kreiskrankenhaus Lübbecke

Virchowstr. 65, 32312 Lübbecke

Chefarzt: Prof. Dr. Udo Schneider

(05741 / 350 Zentrale des Krankenhauses

(05741 / 2740 Psychiatrische Klinik

(05741 / 354011 Institutsambulanz

E-Mail: psychiatrische.klinik@krankenhaus-luebbecke.de

Internet: www.zkim.de

Lippische Nervenlinik Dr. Spernau GmbH & Co

Waldstr. 2, 32105 Bad Salzuflen

Chefarzt: Hans-Joachim Weggen

(05222 / 188274, 05222 / 188199

E-Mail: info@lippische-nervenlinik.de

Internet: www.lippische-nervenlinik.de

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bethel

Haus Gilead IV

Remterweg 69/71, 33617 Bielefeld

(0521/ 77277115

Haus Gilead III

Bethesdaeweg 12, 33617 Bielefeld

(0521 / 77277109

8. Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik –

Träger: Klinikum Lippe Bad Salzuflen GmbH

Heldmannstr. 45, 32108 Bad Salzuflen

Ltd. Chefarzt: Dr. med. Rudolf Jebens

(05222 / 368894400 Zentrale

(05222 / 368894401 Sekretariat:

Internet: www.klinikum-lippe.de

Kinder- und Jugendpsychiatrische Tagesklinik Schweicheln

Träger: Klinikum Lippe Bad Salzuflen GmbH

"Buchenhof 4" / Herforderstraße 239

32120 Hiddenhausen

(05221 / 1879980

Fax: 05221 / 1879989

9. Rehabilitations-Kliniken in der Region

Median Klinik für Rehabilitation Bad Salzuflen

Klinik Flachsheide Forsthausweg 1, 32105 Bad Salzuflen,

Ltd. Chefarzt: Dr. med. Frank Damhorst, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapie, Psychoanalyse, Sozialmedizin

(05222 / 398814

Fax: 05222 398888

E-Mail: flachsheide.psy@median-kliniken.de

Internet: www.flachsheide.de/

Berolina Klinik

Bültestraße 21, 32584 Löhne

Ltd. Chefarzt: Prof. Dr. med. Gerhard Schmid-Ott, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie

(05731 / 7820

(05731 / 782799

E-Mail: info@rehaklinik.de

Klinik am Osterbach - Abteilung für Psychotherapeutische Medizin

Am Osterbach 2,

Träger: Werner Wicker KG

32545 Bad Oeynhausen

(05731 159-0

Fax: 05731 159-704

E-Mail info@klinik-am-osterbach.de

Klinik am Hellweg im Ev. Johanneswerk e.V. (Suchtklinik)

Robert-Kronfeld-Str.12, 33813 Oerlinghausen

Chefarzt: Dr. Thomas Redecker

(05202 / 702104 Sekretariat

Fax: 05202 / 702110

Internet: www.johanneswerk.de

10. Psychosoziale Hilfen**Sozialpsychiatrischer Dienst (SpD)**

Borriesstraße 1, 32051 Herford

Alexandra Schynol (Sekretariat, Anmeldung)

(05221/13-1608

Fax: 05221/13-1513

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Herford bietet allen Menschen ab dem 18. Lebensjahr

- ß mit seelischen Belastungen und psychischen Störungen
- ß in Lebenskrisen
- ß in seelischen Krisen
- ß mit Selbsttötungsgedanken

Rat und Hilfe durch ein multiprofessionelles Team.

Zum Aufgabenspektrum des Sozialpsychiatrischen Dienstes gehört auch die Beratung in akuten Krisensituationen und die Begleitung von Menschen, die neben einer Suchterkrankung eine schwerwiegende psychiatrische Störung haben.

Er ist ebenfalls Ansprechpartner für Angehörige, Freunde, Nachbarn und Betreuer.

Die Leistungen des Sozialpsychiatrischen Dienstes sind kostenfrei.

Alle Gespräche werden vertraulich behandelt und unterliegen der Schweigepflicht!

Welche Hilfen bietet der Sozialpsychiatrische Dienst?

- ß persönliche Beratungsgespräche und fachliche Betreuung in der Beratungsstelle oder durch Hausbesuche
- ß längerfristige Begleitung und fachliche Betreuung zu Hause, auch nach oder während ambulanter oder stationärer Behandlung
- ß Informationen über weitere Hilfeangebote wie ambulante und stationäre medizinische bzw. therapeutische Einrichtungen
- ß telefonische Beratungsgespräche
- ß Hilfeplanung im Rahmen der Eingliederungshilfe
- ß Gruppenangebote
- ß Krisenintervention

Psychosozialer Krisendienst

Der Psychosoziale Krisendienst ist ein Angebot des Kreises Herford und der Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker im Kreis Herford e.V..

Er bietet Hilfen für Menschen

- ß in psychiatrischen Krisen
- ß bei Selbsttötungsgefährdung
- ß akuten Familien-, Ehe- und Lebenskrisen
- ß bei akuten Suchtproblemen.

Der Krisendienst wird auf Veranlassung von Klienten, Angehörigen, Behörden, Ärzten oder anderen Personen tätig.

Es findet eine enge Zusammenarbeit mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst statt - der Psychosoziale Krisendienst hat dort auch seinen Sitz.

Erreichbarkeit: täglich:	8:30 bis 22:00 Uhr
Samstag, Sonntag	10:00 bis 22:00 Uhr
an Feiertagen	10:00 bis 22:00 Uhr

Die Inanspruchnahme des Dienstes ist kostenlos und vertraulich.

Anschrift:

Psychosozialer Krisendienst im Sozialpsychiatrischen Dienst

Borriesstr. 1, 32051 Herford,

(05221 / 13-1608

TelefonSeelsorge

Die TelefonSeelsorge ist ein kostenfreies Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirchen.

Die TelefonSeelsorge Ostwestfalen ist ein Beratungs- und Seelsorgeangebot des Kirchenkreisverbandes der ev. Kirchenkreise Herford, Minden, Lübbecke und Vlotho. Sitz der Dienststelle ist in Bad Oeynhausen.

Sie ist innerhalb Deutschlands unter den Rufnummern

(0800 / 1110111 und

(0800 / 1110222 kostenfrei rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen. Ihre Telefonnummer wird nicht angezeigt.

MobbingLine NRW Beratungsservice rund um das Thema Mobbing

Die MobbingLine Nordrhein-Westfalen ist ein Service des Landes, um Betroffene zu ermutigen, einen ersten Schritt zur Bewältigung des Mobbingproblems zu tun. Durch die Kooperation von Kirchen, DGB, Fairness-Stiftung sowie AOK Rheinland/Hamburg ist eine kontinuierliche, persönliche und vertrauliche Beratung möglich.

Alle Ansprechpartner/-innen sind fachlich geschult, arbeiten nach gemeinsamen Standards und stellen eine qualifizierte Hilfe sicher.

Hotline mit qualifizierter Beratung für Hilfesuchende:

(01803 / 100113

Montag bis Donnerstag zwischen 16:00 und 20:00 Uhr

(9 ct/Min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.).

11. Psychosoziale (Selbsthilfe-)gruppen

Selbsthilfegruppe Psychiatrieerfahrener

„Hilfe für verletzte Seelen“ e.V.

Selbsthilfegruppe für Psychiatrieerfahrene im Kreis Herford

Ansprechpartnerin: Frau Ruth Fricke, Mozartstr. 20b, 32049 Herford

(05221 / 86410

E-Mail: ruth.fricke@t-online.de

Regelmäßige Gruppentreffen:

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat; 18:00 bis 20:00 Uhr

„Klinkentreff“ Kurfürstenstr. 15, 32052 Herford

Selbsthilfegruppe für Depressive und Bipolar Erkrankte

„Auf und Nieder“

Postfach 1101, 32211 Bünde

Ansprechpartnerin: Renate

(05223 / 62429

Regelmäßige Gruppentreffen: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat;

18:00 bis 20:00 Uhr im Jugendheim Ennigloh, Ellersiekstr. 65,

Bünde-Ennigloh

Emotions Anonymus

Treffpunkt: Klinkentreff, Kurfürstenstr. 13, 32051 Herford ;

alle 14 Tage,

jeden 1. und 3. Sonnabend im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr

Kontakt: Geschäftsstelle der AG Selbsthilfe:

(05221 / 132124

Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker im Kreis Herford e.V.

Ansprechpartnerin: Frau G. Schliebener, Otternbuschweg 21,
32051 Herford,

(05221 / 50580

E-Mail: info@ig-angehoerige-herford.de

Internet: www.ig-angehoerige-herford.de

Die Interessengemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker im

Kreis Herford e.V. ist eine Selbsthilfeorganisation von Angehörigen und Freunden psychisch kranker Menschen im Kreis Herford. Sie hat sich insbesondere drei Aufgaben gestellt:

1. Stützung und Unterstützung der Angehörigen untereinander,
2. Information der Angehörigen,
3. Maßnahmen zur Verbesserung der Angebote einer gemeindenahen Psychiatrie.

Offene Angehörigengruppen:

Ñ *Regelmäßiges Gruppentreffen*

Am 3. Mittwoch im Monat; 19:00 Uhr

Kontaktstelle des Kreises Herford, Bismarckstr. 7, 32257 Bünde

Kontakt über alle Mitglieder der Interessengemeinschaft

Ñ *Angehörigengruppe beim Sozialpsychiatrischen Dienst*

Jeden 2. Mittwoch im Monat; 17:30 Uhr

Sozialpsychiatrischer Dienst, Borriesstr. 1, 32051 Herford,

(05221 / 13-1608

Kontakt: Herr Rimpel

Ñ *Angehörigengruppe in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik*

Am 1. Montag im Monat; 18:00 Uhr

Klinik für Psychiatrie, Schwarzenmoorstr. 70, 32049 Herford,

(05221 / 94- 28414

Kontakt: Frau Kroll

Selbsthilfe-Büro Kreis Herford

Träger: Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Kreis Herford e.V.

Amtshausstraße 2, 32052 Herford

(05221 / 13-2124

E-Mail: selbsthilfebueero@kreis-herford.de

12. Beratungsstellen und –angebote

Frauenberatungsstelle Herford e.V.

Unter den Linden 29, 32052 Herford

(05221 / 144365

Telefonische Sprechzeiten: Montags bis Freitags: 9.00 - 10.00 Uhr

Offene Beratung (Beratung ohne Voranmeldung):

Dienstags: 15.00 - 17.00 Uhr; Donnerstags: 10.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Holtkamp-Thiele

E-Mail: frauenberatung-herford@teleos-web.de

Internet: <http://www.frauenberatungsstelle-herford.de>

Angebote der Frauenberatungsstelle u.a.:

- ß Zeitnahe Beratung bei häuslicher Gewalt
 - ß Krisenintervention
 - ß Beratung und Therapie
 - ß Gruppenangebote
 - ß Selbsthilfegruppen
 - ß Walking- Gruppe: Treffpunkt: Dienstag um 15:00 in der Frauenberatungsstelle Herford.
- (05221 / 144365 Infos & Kontakt: Lioba Mülbert

Ehe- und Lebensberatung Bünde und Herford

Wehmstraße 7, 32257 Bünde

(05223 / 4911879

Offene Sprechstunde: Mo: 10-11 Uhr, Mi: 18-19 Uhr

Internet: buende@ehe-und-lebensberatung.de

Elverdisser Str. 4, 32052 Herford,

(05221 / 2760376

Offene Sprechstunde: Di: 18-19 Uhr, Do: 11-12 Uhr

Internet: herford@ehe-und-lebensberatung.de

Sprechstunde für Betroffene und Angehörige

Caritas Verband Herford, Clarenstraße 24, 32052 Herford

Donnerstags 15:00 - 18:00 Uhr

Kontakt: Thomas Veling

(05221 / 167335

E-Mail: t-veling@caritasverband-herford.de

Fax: 05221 / 167331

Maßarbeit e.V. – Soziale Agentur für Arbeit/ Arbeitslosenzentrum

Beratungsstelle für Arbeitslose, Arbeitnehmer und Familien

Sprechzeiten:

Montag-Mittwoch 9-13h, Donnerstag 14-18h

(oder nach Terminvereinbarung)

Münsterkirchplatz 7, 32052 Herford

(05221 / 1775-0

E-Mail: info@massarbeit.org

Web: www.massarbeit.org

Integrationsfachdienst Herford (IFD)

Der IFD berät neutral und unterstützt arbeitsuchende und beschäftigte behinderte Menschen und deren Arbeitgeber.

Hansastr.33, 32049 Herford (im Erdgeschoss der Agentur für Arbeit)

(05221 / 189 6195 Bärbel Krächan

E-Mail: baerbel.kraechan@ifd-westfalen.de

femina vita, Mädchenhaus Herford e.V.

Beratung für Mädchen und junge Frauen von 0 – 27 Jahren

Höckerstraße 13, 32052 Herford

(05221 / 50622

E-Mail: mail@feminavita.de

Online-Beratung unter www.feminavita.de

Arbeitsschwerpunkte: Beraterische und therapeutische Begleitung bei seelischer und/oder körperlicher Gewalt, Sexualisierter Gewalt, Krisenintervention, Online-Beratung

Bürgerinformation der Ärztekammer und Kassenärztlichen Vereinigung Westfalen-Lippe

Bei allen Fragen rund um die gesundheitliche Versorgung in Westfalen-

Lippe: Postfach 4067, 48022 Münster

(0251 929 - 9000

Mo-Do: 08.30 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr, Fr: 08.30 - 12.00 Uhr

Fax: 0251 929 – 2999

<http://www.patienten-beraten.de>

Informationen zu Qualifikationen, Genehmigungen, Aus- und Fortbildung aller Ärztinnen und Ärzte, über ambulante und stationäre ärztliche Behandlungsmöglichkeiten und zu verschiedenen medizinischen Sachthemen, sowie zu Diagnose- und Therapieverfahren.

13. Kultursensible Angebote in der Region

Ärztliche Psychotherapie

Dr. med. Walid Allouch, Hangbaumstr. 15, 32257 Bünde,
(05223 / 12060,
(Psychotherapie auf Deutsch und Arabisch)

Dr. med. Bora Demirtas, Hämelinger Str. 22, 32052 Herford,
(05221 / 109229
(Psychotherapie auf Deutsch)

Dr. med. Angelika Claußen, Falkstr. 10, 33602 Bielefeld
(0521 / 173051
(Psychotherapie auf Deutsch, Türkisch)

Maria Gnirß, Westerfeldstr. 1, 33611 Bielefeld-Schildesche
(0521 / 1364405
(Psychotherapie auf Deutsch, Englisch und Französisch)

Lütfiye Erel, Vinckestr.4, 32423 Minden
(0571 / 20633
(Psychotherapie auf Deutsch, Türkisch)

Psychologische Psychotherapie

Süleyman Ingin, August-Bebel-Str. 56, 33602 Bielefeld
(0521 / 1369969
(Psychotherapie auf Deutsch und Türkisch)

Eva Zakotnik, Schulstr. 2, 32339 Espelkamp
(05771 / 607236
(Psychotherapie auf Deutsch und Englisch, slawische Sprachen)

Roland Karrasch, Friedrich-Verleger Str. 22, 33602 Bielefeld
(0521 / 5600400
(Psychotherapie auf Deutsch und Englisch)

Psychiatrische Tageskliniken

Krankenhaus Lübbecke

(Spezielle Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten für Patienten mit russischer Muttersprache)

Virchowstr. 65, 32312 Lübbecke

(05741 / 350

Hellweg Klinik Bielefeld (Suchtklinik)

(Psychotherapie in persischer Sprache, Ergotherapie in polnischer Sprache)

Leitende Ärztin: Dr. med. univ. Solmaz Golsabahi

Königsweg 5, 33617 Bielefeld

(0521 / 989278-25

E-Mail: solmaz.golsabahi@johanneswerk.de

Reha-Kliniken

Median Klinik für Rehabilitation Bad Salzuflen

Klinik Flachsheide Forsthausweg 1, 32105 Bad Salzuflen

(Ein kultursensibles Konzept ist vorhanden)

(05222 / 398814

Fax: 05222 398888

E-Mail: flachsheide.psy@median-kliniken.de

Psychosoziale (Selbsthilfe-) Gruppen

Gesundheitsprobleme bei Frauen aus der Türkei – Bielefeld

Treffen: jeden 1. und 3. Sonntag im Monat

von 15.00 bis 18.00 Uhr im Freizeitzentrum Stieghorst

Glatzerstr. 21, 33605 Bielefeld

(0521 / 96 406 96

E-Mail: selbsthilfe-bielefeld@paritaet-nrw.org

Home: www.selbsthilfe-bielefeld.de oder Info unter: www.bikis.de

Beratungstellen

mit Kenntnissen zu kultursensiblen Angeboten

Stadt Löhne

Beratungsstelle für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte,
Beratung auf Deutsch, Türkisch, Kurdisch
Oeynhausener Str. 41, 32584 Löhne

Frau Gül Cok

(05732 / 100 297

E-Mail: g.cok@loehne.de

Herr Ruhan Likci

(05732 / 100 290

r.likci@loehne.de

AWO Fachdienste für Migration und Integration

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, Integrationsagentur
(Beratung auf Deutsch, Serbokroatisch, Türkisch, Russisch)
Fröbelstraße 6 /Königstraße 15a, 32584 Löhne

(05732 / 949551 oder 05732 / 905211

E-Mail: fmi.loehne@awo-owl.de

Caritasverband für die Stadt und den Kreis Herford e.V.

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer
(Beratung auf Deutsch, Italienisch, Arabisch)

Clarenstr.24, 32052 Herford

(05221 / 167 334

Frau Barbara Romagnani, Frau Salwa Al-mahmod

E-Mail: b-romagnani@caritasverband-herford.de

E-Mail: s-almahmod@caritasverband-herford.de

Diakonisches Werk Herford

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer, Peter Buß
Auf der Freiheit 25, 32052 Herford

(05221 / 599 851

E-Mail: Peter.Buss@dw-herford.de

Diakonisches Werk Herford - Jugendmigrationsdienst

Hilfen und Angebote für junge Menschen mit Zuwanderungsgeschichte
Auf der Freiheit 25, 32052 Herford

(05221 / 599 852 Doris Laukötter;

E-Mail: Doris.Laukoetter@dw-herford.de

(05221 / 599 837 Michael Lindemann

E-Mail: Michael.Lindemann@dw-herford.de

DRK Kreisverband Herford-Stadt e.V. - Integrationsagentur

(Beratung auf Deutsch, Türkisch, Arabisch)

Migration und Gesundheit

Frau Maryam Naggar

Wittekindstr. 21, 32051 Herford

(05221 / 1789824

E-Mail: naggar.maryam@drk-herford.de

Frauenberatungsstelle Herford e. V. und Frauennotruf

Unter den Linden 29, 32052 Herford

(05221 / 144365

E-Mail: frauenberatung-herford@teleos-web.de

Muslimisches Seelsorge Telefon

(030 / 443509821 (täglich 16.00-24.00 Uhr)

(deutsch, türkisch, persisch, arabisch, urdu)

www.mutes.de

14. Gemeindepsychiatrischer Verbund***Gemeindepsychiatrischer Verbund***

Im September 2004 haben sich verschiedene Dienste und Organisationen zu dem Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) im Kreis Herford zusammengeschlossen. Es besteht eine schriftliche Kooperationsvereinbarung, in der sich die Beteiligten verbindlich darüber verständigt haben, gemeinsam die gemeindepsychiatrische Versorgung im Kreis Herford sicherzustellen und weiterzuentwickeln. Dazu gehört u.a. die Angebote trägerübergreifend abzustimmen, eine gemeinsame Hilfeplanung nach dem personenzentrierten Ansatz durchzuführen und die Versorgungsplanung unter dialogischen Gesichtspunkten perspektivisch so zu entwickeln, dass jede psychiatrisch erkrankte Person im Kreis Herford die Hilfen erhält, die sie benötigt.

Zielsetzung ist, dass jede/r - unabhängig von der Schwere der Erkrankung/Behinderung – ein entsprechendes Angebot im Kreis Herford erhält. Dies kann keine Einrichtung oder Organisation allein erreichen, sondern ist nur durch eine intensive Kooperation aller beteiligten Dienste und Organisationen erreichbar.

Geschäftsstelle: Psychiatriekoordination
Edwin Stille, 32045 Herford,
(05221 / 132132
e.stille@kreis-herford.de
www.gpv-kreis-herford.de

Unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie

Die unabhängige Beschwerdestelle Psychiatrie wird von den Mitgliedern des Gemeindepsychiatrischen Verbundes getragen und die Zusammenarbeit mit der Beschwerdestelle ist Bestandteil der Kooperationsvereinbarung zum GPV.

Die Unabhängige Beschwerdestelle wurde ausgehend von einer Initiative der Selbsthilfeorganisationen der Psychiatrieerfahrenen und der Angehörigen unter dem Dach des früheren Arbeitskreises Psychiatrie der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft entwickelt.

Die Beschwerdestelle ist ehrenamtlich mit Vertreter/innen der Selbsthilfeorganisationen und mit Mitarbeiter/innen aus psychosozialen Einrichtungen besetzt. Sie nimmt vor allen Dingen Beschwerden von Betroffenen und Angehörigen entgegen und will dazu beitragen, den Grund für die Beschwerden konstruktiv im Gespräch mit allen Beteiligten aus dem Weg zu räumen. Die Beschwerdestelle wird von sich mit den Anliegen der Beschwerdeführer nicht in die Öffentlichkeit gehen, es wird jedoch im Sozial- und Gesundheitsausschuss des Kreises Herford ein jährlicher Bericht über die Tätigkeit abgegeben.

Die Arbeit der unabhängigen Beschwerdestelle ist parteilich, vertraulich und kostenlos.

Ñ Sprechstunden der Beschwerdestelle

Bünde

In den Räumen der Kontaktstelle des Kreises Herford,
Bismarckstr. 7, 32257 Bünde, (05223 / 16 09 49
donnerstags 17:00 bis 18:00 Uhr

Herford

In den Räumen der Tagesstätte „Klinke“ gGmbH,
Kurfürstenstr. 24, 32052 Herford, (05221 / 5 75 76
dienstags 17:00 bis 18:00 Uhr

15. Überörtliche Ansprechstellen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Zentrales Ziel der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist die Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen. Unter dem Dach der Stiftung werden die Aktivitäten des Kompetenznetzes Depression, Suizidalität und des Deutschen Bündnisses gegen Depression e.V. gebündelt und weiterentwickelt.

Kontakt: Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig

(0341 / 9 72 44 93

Fax: 0341 / 9724599

E-Mail: info@deutsche-depressionshilfe.de

<http://www.kompetenznetz-depression.de/>

Das **Deutsche Bündnis gegen Depression e.V.** ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein für Betroffene und Angehörige, Experten und in der Versorgung tätige Personen. Ziel ist die Aufklärung über Depressionen in der Öffentlichkeit und eine verbesserte Versorgung Betroffener. Das „Deutsche Bündnis gegen Depression e.V.“ wird unter dem Dach der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ geführt.

Kontakt: Klinik für Psychiatrie Universität Leipzig,

Ansprechpartnerin: Ines Heinz, Dipl.-Psych.

Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig

(0341 / 97-24 585

Fax: 0341 / 97-24 539

täglich von 9 - 14 Uhr

E-Mail: info@buendnis-depression.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.buendnis-depression.de

Deutsche Depressionsliga

Sie ist die erste, bundesweite Betroffenenvertretung für Menschen mit Depressionen. Die Mitglieder wie auch der Vorstand setzen sich ausschließlich aus Betroffenen und Angehörigen zusammen. Sie arbeiten ehrenamtlich und unabhängig von Politik, Medizin und Pharmaindustrie. Hinter ihren Projekten steht allein die Kompetenz der Betroffenen.

Kontakt bei Fragen rund um die Depressionsliga e.V.

(07144 / 7 04 89 50

Montags, Mittwochs, Freitags 10 bis 13 Uhr

Dienstags und Donnerstags 15 bis 18 Uhr

Internet: www.depressionsliga.de

Bielefelder Verzeichnis über Psychotherapie

Ein umfangreiches Verzeichnis aller psychotherapeutischen Angebote in Bielefeld finden Sie hier: Internet: www.app-bielefeld.de

Arbeitskreis niedergelassener Psychologischer PsychotherapeutInnen
Bielefeld e.V.

Herforder Strasse 12, 33602 Bielefeld

(0521 - 16 44 30 0 (Di + Do 17:00 - 18:30 Uhr)

16. Literaturhinweise

1. **Depression: Die Krankheit bewältigen**, Wolfersdorf, M., BALANCE- Ratgeber, ISBN 978-3-86739-027-9
2. **Manie und Depression – Selbsthilfe bei bipolaren Störungen**, BALANCE- Ratgeber, ISBN 978-3-86739-019-4
3. **Achterbahn der Gefühle- Mit Depressionen leben lernen**, Bock, T., Paranus Verlag, ISBN 978-3-86739-022-4
4. Reiners, Holger: **Was aus der Depression hilft**: Das Leben akzeptieren - Verantwortung übernehmen - Schritte wagen, Kösel-Verlag, München; Hegerl, Ulrich / Niescken, Svenja(2008)
5. **Depressionen bewältigen**: Die Lebensfreude wiederfinden: So erkennen Sie frühzeitig die Signale, finden wirksame Hilfe und beugen Rückfällen vor; Trias Stuttgart
6. Müller-Rörich, Thomas / Hass, Kirsten / Margue, Françoise / van den Broek, Annekathi / Wagner, Rita (2007)
Schattendasein. Das unverstandene Leiden Depression
Springer, Berlin

7. Depression - Antworten auf die häufigsten Fragen von Familien mit depressiv erkrankten Menschen

Hrsg: BaPK (Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker), Die Broschüre kann bestellt werden bei der Familien-Selbsthilfe Psychiatrie, Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker. Der Preis beträgt 4,00 € (incl. Versandkostenanteil).

BAPK e.V., Oppelner Str. 130, 53119 Bonn

E-Mail Bestellung: bapk@psychiatrie.de

www.bapk.de

17. Links

<http://www.kompetenznetz-depression.de/>

<http://www.buendnis-depression.de/>

<http://www.psychiatrie.de/diagnosen/depression/>

<http://www.therapie.de/psyche/info/>

Verein Pro Psychotherapie e.V., München

<http://www.depression.ch>

Umfangreiche Schweizer Website zur Krankheit Depression.

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.204.de.html>

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) bietet unabhängige und geprüfte Inhalte hat auf seiner Informationsseite. Der Wegweiser Psychotherapie des IQWiGs hilft sich im Begriffsdschungel des Gesundheitssystems zurechtzufinden. Er zeigt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten auf, erklärt, wer wann der richtige Ansprechpartner ist, und beantwortet praktische Fragen, die sich stellen, wenn eine Psychotherapie in Erwägung gezogen wird.

Wir setzen uns für Gesundheit ein und kooperieren
mit der Gesundheitskonferenz Kreis Herford:



AOK Regionaldirektion Herford,
Minden-Lübbecke



BKK
Herford Minden Ravensberg



Vereinigte IKK

