

„Hilfe – gewusst wo“

An wen kann ich mich wenden, wenn ich merke, dass ich meine psychische Belastung nicht allein bewältigen kann?

Suche nach Ärzten*innen und Psychotherapeuten*innen (zugelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeuten):

www.arztauskunft-niedersachsen.de

(Kassenärztliche Vereinigung und Ärztekammer Niedersachsen) oder www.pknds.de
(Landespsychotherapeutenkammer Niedersachsen)

Neu: Falls es vor Ort nicht gelingt einen Termin mit einer/m Psychotherapeutin*en zu vereinbaren, ist die **TSS (Terminservicestelle der KV Niedersachsen)** unter der Telefonnummer 116117 montags bis freitags von 8 - 18 Uhr erreichbar, die innerhalb von 4 Wochen einen Termin zum Erstgespräch vereinbaren müssen.

Telefonseelsorge

24h bundesweit und kostenlos 0800 1110111 oder 0800 110222 oder 116123

www.telefonseelsorge.de

Mailberatung, Chatberatung, Face-to-Face Beratung

SeeleFon

bundesweiter Informations- und Beratungsdienst "SeeleFon"

Telefonnummern 0228 - 71002424 oder 01805 - 950 951

Montag bis Donnerstag 10 - 12 Uhr und 14 - 20 Uhr

Freitag 10 - 12 Uhr und 14 - 18 Uhr

seelefon@psychiatrie.de, www.bapk.de/angebote/seelefon.html

Selbsthilfegruppen:

www.selbsthilfe-buero.de

Stadt Oldenburg: (eine Auswahl)

Sozialpsychiatrischer Dienst (SPDi): Beratung, Begleitung und Krisenintervention

Gesundheitsamt, Industriestraße 1, Eingang G, 26121 Oldenburg, 0441 235-8662

Nicht-ärztlicher Psychosozialer Krisendienst (am Wochenende):

Gesundheitsamt, Industriestraße 1, Eingang G, 26121 Oldenburg, freitags 16 - 20 Uhr, samstags, sonntags und an Feiertagen 13 - 20 Uhr, 0441 235-8626, Handy 0177 6458668

Karl-Jaspers-Klinik:

Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn

Rund um die Uhr unter Telefon 0441 96150 erreichbar.

In dringenden Notfällen der Notruf 112

Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Peterstraße 22 – 26, 26121 Oldenburg, 0441 980760, epl.oldenburg@caritas-sozialwerk.de

Erziehungsberatungsstelle -

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Donnerschweer Straße 43, 26123 Oldenburg, 0441 235-3500

AWO Familienberatungsstelle / Psychologische Beratungsstelle

Cloppenburger Straße 65, 26135 Oldenburg, 0441 973770, info@bs-ol.awo-ol.de

Propeller

Kontakt- und Begegnungsstätte für psychisch kranke u. seelisch behinderte Menschen und ihre Angehörigen
Auguststraße 90, 26121 Oldenburg, 0441 776800, jonas.ruehl@zentegra.de

Psychologischer Beratungsservice der Universität

nur für Studenten*innen der Uni + Fachhochschulen
Ammerländer Heerstraße 114-118, Campus Haarentor A15, 0441 798-4400, pbs@sw-ol.de

Hochschulambulanz für Psychologische Psychotherapie und Kinder- und Jugendlichentherapie

Für alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene die in der gesetzlichen Krankenversicherung sind. www.uni-oldenburg.de/c3l/hochschulambulanzen
0441 798-2885, hochschulambulanz@uni-oldenburg.de

Beratung für Menschen mit Behinderung: Beratung, Information z.B. über gesetzliche Ansprüche, zum persönlichen Budget, Zuständigkeiten von Behörden
Gesundheitsamt, Industriestraße 1, Eingang G, 26121 Oldenburg
Telefon 0441 235-8655, tim.streit@stadt-oldenburg.de

EUTB –Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Rudolf-Diesel-Straße 24-28, 26135 Oldenburg, 0441 390 123 23, beratung@eutb-ol.de

Krebsberatungsstelle

Burgstraße 10, 26122 Oldenburg, 0441 36192988

Pro Familia

Rosenstraße 44, 26122 Oldenburg, 0441 88095, oldenburg@profamilia.de

Wildwasser Oldenburg e. V.

Anlauf- und Beratungsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen
Lindenallee 23, 26122 Oldenburg, 0441 16656, info@wildwasser-oldenburg.de

Kinderschutz-Zentrum Oldenburg

Friederikenstraße 3, 26135 Oldenburg, 0441 17788, info@kinderschutz-ol.de

Fachstelle Sucht der Diakonie

Ofener Straße 20, 26121 Oldenburg, 0441 36155960, fs-sucht-ol@diakonie-ol.de

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention „Rose 12“

Alexanderstraße 17, 26121 Oldenburg, 0441 83 500, oldenburg@step-niedersachsen.de

Ambulanter Hospizdienst und Kinderhospiz

Haareneschstraße 60, 26121 Oldenburg, 0441 7703460, info@hospizdienst-oldenburg.de

BeKoS, Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen

Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg, 0441 884848, info@bekos-oldenburg.de