

# 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 der Region Tübingen zu rechtzufinden. Alle Angebote sind entweder kostenfrei, wie z.B. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen, andere Angebote übernimmt Ihre Krankenkasse, wie die ambulante Psychotherapie.


Sollten Sie nicht finden, was Sie suchen, sprechen Sie uns gerne an.

### Übersicht der Anlaufstellen:

 Selbsthilfegruppen


 Insitutsambulanzen


 Sprechstunde für ukrainische Geflüchtete

 Suche im Internet

 Telefonseelsorge

 Notfallambulanzen

 Beratungsstellen

 Ausbildungsinstitute

rehapro Projekt 3for1: Drei Wege, ein Ziel



Ansprechpartner:

**Dr. Dipl.-Psych. Rebecca Sarah Erschens**

Projektleitung und Projektkoordination am Standort Tübingen

Abt. für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Medizinische Universitätsklinik Tübingen

Osianderstr. 5 | 72076 Tübingen

Tel. 07071 29-80191

[3for1@med.uni-tuebingen.de](mailto:3for1@med.uni-tuebingen.de)



**Wegweiser  
Hilfsangebote  
Reutlingen**

In Kooperation mit:



Gefördert durch:





## Selbsthilfegruppen

**HIER KÖNNEN SIE SICH UNTER GLEICHGESINNTEN AUSTAUSCHEN.**

Der Vorteil von Selbsthilfegruppen sind geringe bis keine Wartezeiten, viele Gruppen bieten Treffen auch per Video an.

### ÜBERSICHTEN ÜBER DAS BREITE ANGEBOT IN DER REGION

Selbsthilfeforum Reutlingen, Weihergärtenweg 27, 72762 Reutlingen, 07121 240141, utezeile@email.de

[www.sozialforum-tuebingen.de](http://www.sozialforum-tuebingen.de)

[www.werthilftweiter.de](http://www.werthilftweiter.de)



## Institusambulanz des Universitätsklinikum Tübingen

### PSYCHOSOMATISCHE INSTITUSAMBULANZ

Osianderstr. 5, 72076 Tübingen, 07071 29-86719,

[psychosomatik@med.uni-tuebingen.de](mailto:psychosomatik@med.uni-tuebingen.de)

### SPRECHSTUNDE FÜR GEFLÜCHTETE AUS DER UKRAINE

Sekretariat und Anmeldung: 07071 29-86719 / 07071 29-86140 (Terminvergabe auf Englisch und Deutsch)

[nazar.mazurak@med.uni-tuebingen.de](mailto:nazar.mazurak@med.uni-tuebingen.de) (Terminvergabe auf Ukrainisch & Russisch)

### PSYCHIATRISCHE INSTITUTSAMBULANZ PIA

Liebermeisterstraße 7, 72076 Tübingen, 07071 29-82684



## Suche im Internet

**NACH EINEM PLATZ FÜR EINE AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE.**

[www.arztsuche-bw.de](http://www.arztsuche-bw.de)

[arztsuche.kbv.de](http://arztsuche.kbv.de), Patientenservice Telefon: 116 117

[www.psychotherapiesuche.de](http://www.psychotherapiesuche.de)

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



## TELEFONSEELSORGE

**HIER FINDEN SIE RUND UM DIE UHR KOSTENLOS UND ANONYM EINEN ANSPRECHPARTNER.**

0800 111 0 111 / 0800 111 0 222 / 116 123



## Notfallambulanzen

**IM FALLE EINER AKUTEN KRISE.**

Notfallambulanzen sind 24 Stunden verfügbar, insb. bei akuten Krisen (akute Selbst- und Fremdgefährdung).

Landkreis Reutlingen: PP.rt, Wörthstraße 52/1, 071219200-0

Landkreis Tübingen: Universitätsklinik, Calwerstraße 14, 07071-2982684/ -2982311 (Pforte)



## Beratungsstellen

**EIN LEICHT ZUGÄNGLICHER WEG, UM ÜBER SORGEN UND BELASTUNGEN ZU SPRECHEN.**

Dabei unterliegen die Mitarbeitenden der Schweigepflicht.

### LEBENS-, EHE- UND PAARBERATUNG, KRISENINTERVENTION

Psychologische Beratungsstelle Reutlingen, Gartenstr. 17, 72764 Reutlingen, [info@psych-beratung.de](mailto:info@psych-beratung.de), 07121 334547

Profamilia Reutlingen, Schillerstr. 16, 72764 Reutlingen, [reutlingen@profamilia.de](mailto:reutlingen@profamilia.de), 07121 492122

### ERZIEHUNGSBERATUNG

Erziehungsberatungsstelle, Charlottenstr. 25, 72764 Reutlingen, 07121 9479060

### PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSTELLEN DER UNIVERSITÄTEN

Studierendenwerk Tübingen-Hohenheim, Friedrichstraße 21, 72072 Tübingen, 07071 253960, [pbs-stuwe@sw-tuebingen-hohenheim.de](mailto:pbs-stuwe@sw-tuebingen-hohenheim.de)

### SUCHT- UND DROGENBERATUNGEN

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Treffpunkt Erlöserkirche, Nebeneingang, Kaiserstr. 30, 72764 Reutlingen, 07121 9294886

### VIELFÄLTIGES BERATUNGS- UND FREIZEITANGEBOT

Bruderhaus Diakonie Reutlingen, Ringelbachstraße 211, 72762 Reutlingen, 07121 278-0



**Tipp:** melden Sie sich bei **Ausbildungsinstituten**. Dort arbeiten PsychologInnen, in fortgeschrittener Ausbildung zum/zur psychologischen PsychotherapeutIn. Der Vorteil ist, dass an einem Ort zahlreiche TherapeutInnen gleichzeitig arbeiten, ähnlich einer großen Gemeinschaftspraxis. Damit kommt man oft schneller zum Therapieplatz. Inhaltlich können verschiedene „Richtlinienverfahren“ unterschieden werden.

### VERHALTENSTHERAPIE

Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie (TAVT), [www.tavt.de](http://www.tavt.de), David-von-Stein-Weg 26, 72072 Tübingen-Bühl, 07472 442600, [sekretariat@tavt.de](mailto:sekretariat@tavt.de)

### PSYCHOANALYSE / TIEFENPSYCHOLOGISCH FUNDIERTE PSYCHOTHERAPIE

Psychoanalytisches Institut Tübingen, [www.pagst.de/seite/ambulanz](http://www.pagst.de/seite/ambulanz), Konrad-Adenauer-Straße 23, 72072 Tübingen, 07071 792128, [IFPAPSY@t-online.de](mailto:IFPAPSY@t-online.de)

### SYSTEMISCHE THERAPIE

Systemisches Institut (SI), Institutsambulanz Nebringen, [www.systemisches-institut-tuebingen.de](http://www.systemisches-institut-tuebingen.de), Rosenackerstr. 26, 71126 Gäufelden/Nebringen, 0176-64680709, [therapie@systemisches-institut-tuebingen.de](mailto:therapie@systemisches-institut-tuebingen.de)

### WEITERE ADRESSEN

Psychotherapeutische Hochschulambulanz, [www.pi.uni-tuebingen.de](http://www.pi.uni-tuebingen.de), Gartenstr. 29, 72074 Tübingen, 07071 2978357