

# 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

 Institutsambulanzen

 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  
Tübingen**

In Kooperation mit:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



## 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:

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

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

Übersicht Kreis Stuttgart (enthält auch Stadtübergreifende Angebote):

<https://www.kiss-stuttgart.de/selbsthilfegruppen-initiativen/>



## Institutsambulanzen des Universitätsklinikum Tübingen

### **PSYCHOSOMATISCHE INSTITUTSAMBULANZ**

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>



## TELEFONSELSORGE

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

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



## Beratungsstellen

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

Alle Mitarbeitenden unterliegen der Schweigepflicht.

### **BERATUNG ZU SEXUALITÄT, SCHWANGERSCHAFT ODER PARTNERSCHAFT**

Profamilia Tübingen, Hechinger Str. 8, 72072 Tübingen, 07071 34151, [tuebingen@profamilia.de](mailto:tuebingen@profamilia.de)

### **LEBENS- UND FAMILIENBERATUNG**

Psychologische Beratungsstelle Brückenstraße, Brückenstraße 6, 72074 Tübingen, 07071 9299 0, [info@pbs-brueckenstrasse.de](mailto:info@pbs-brueckenstrasse.de)

Jugend- und Familienberatungszentrum Tübingen, Bismarckstraße 110, 72072 Tübingen, 07071 207 6303, [JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de](mailto:JFBZ-Tue@kreis-tuebingen.de)

### **PSYCHOTHERAPEUTISCHE BERATUNGSSTELLEN 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**

BWLv, Beim Kupferhammer 5, 72070 Tübingen, [psb-tuebingen@bw-lv.de](mailto:psb-tuebingen@bw-lv.de), 07071 750160

Psychosoziale Beratungs- und amb. Behandlungsstell für Suchtgefährdete und Suchtkranke, Hechinger Str. 13, 72072 Tübingen, 07071 930471



**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

Christoph-Dornier-Stiftung, Institut Tübingen, [www.christoph-dornier-stiftung.de](http://www.christoph-dornier-stiftung.de), Silberstraße 5, 72076 Tübingen, 07071 2975906, [tuebingen@christoph-dornier-stiftung.de](mailto:tuebingen@christoph-dornier-stiftung.de)